

Зарецька О.О. Життєва компетентність дорослих у контексті дискурсу війни *Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія* / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ, 2025. 207. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/> [розділ в монографії]

[2.4.] Життєва компетентність дорослих у контексті дискурсу війни [Life competence of adults in the context of war discourse]

Основний фокус емпіричного дослідження життєвої компетентності дорослих у контексті дискурсу війни, про яке йтиметься у цьому підрозділі, – це індивідуальний вимір переживання дорослою людиною реалій сучасної кризової ситуації, залученість життєвої компетентності дорослого в його адаптацію до кризової ситуації задля забезпечення посттравматичного самоконструювання, а також виявлення і відстеження механізмів, за якими відбувається актуалізація складових життєвої компетентності в контексті кризової воєнної ситуації.

Методи й методики дослідження

У процесі теоретичної, методологічної і методичної підготовки до організації емпіричного дослідження життєвої компетентності дорослої особи в дискурсивному просторі воєнного стану використано наративні та дискурсивні моделі аналізу з приєднанням ситуативного підходу і матеріалів попередніх психодіагностичних опитувань. Основними досліджуваними *об'єктами* обрано (1) кризовий наратив дорослих на різних етапах кризової ситуації, породженої війною і воєнним станом, а також (2) матеріали експериментального опитування і (3) пост-інтерв'ювання осіб, залучених в експериментальне опитування.

Кризові наративи відстежувалися за матеріалами відкритих джерел у соціальних мережах і медіа. В опитуванні взяли участь дорослі респонденти різного віку. Як зазначалося в 1.1* (тут і на далі посилання на основне джерело – монографію; в списку літератури позначена як *), увага концентрувалася на особливостях життєвої компетентності людей, які не брали безпосередньої участі у військових діях.

Як складові кризового дискурсу війни досліджувалися дописи кризового плану в соціальних мережах, матеріали наукових форумів, присвячених викликам сучасної кризової ситуації, а також відповідні матеріали з медіа

97

Робота з текстами полягала у виявленні мовного матеріалу (лексем, синтагм, текстових фрагментів більшого формату), що містив кризові смисли.

На даному етапі дослідження не ставилося завдання порівнювати конкретні дискурси, де було знайдено ті чи інші кризові смисли, як і завдання

обрахувати статистику пошуку. *Мета* роботи – скласти сумарну «енциклопедію» смислів, які привнесла в наше життя війна або які актуалізувалися внаслідок війни, і простежити її динаміку. Навколо цих усвідомлених і емоційно забарвлених смислів і зосереджувалася аналітична робота з виявлення тих граней життєвої компетентності дорослої особи, які допомогли їй «тримати удар» важких обставин життя і вибудовувати конструктивну стратегію адаптації і посттравматичного самоконструювання.

Методика проведення емпіричного дослідження полягала у пошуку й аналізі кризових наративів і кризових смислів з трьох джерел:

1. Збір матеріалу за дописами у соціальних мережах (Фейсбук, Інстаграм, Threads, Ютуб) за період від початку повномасштабного вторгнення (24 лютого 2022 року) по нинішній час (у режимі моніторингу, який триває).
2. Проведення опитування шляхом пред'явлення авторської анкети, питання якої торкалися проблем, з якими зіткнулися респонденти з початком кризової воєнної ситуації. Вибірка опитуваних формувалася за принципом: в першу чергу опитуваними ставали ті, хто вже брав участь у попередніх опитуваннях, і відповідно інформація щодо цих учасників могла використовуватися як додаткова.
3. Індивідуальне гнучке інтерв'ювання – «пост-інтерв'ю», завданням якого було розширення, прояснення, уточнення й поглиблення розуміння експериментатором окремих фрагментів кризових наративів респондентів. Інтерв'ювання застосовувалося до тієї частини респондентів, які були схильні вести діалог з тематики дослідження.

Методика обробки матеріалів, отриманих емпіричним шляхом, містила, як необхідний етап добудову отриманих наративів шляхом урахування всієї наявної інформації по кожному респонденту (із застосуванням авторської методики гіпотетичних побудов, створеної раніше, і результатів попередніх психодіагностичних опитувань (Зарецька, 2024с; Зарецька, 2016а).

Авторська методика проведення опитування для отримання автонаративів. Кризові наративи здебільшого породжуються дорослою особою ініціативно, на «хвилі» емоції (усне спілкування, власні дописи в соціальних мережах і реакція на дописи інших – коментарі); інколи – як відповідь в опитуваннях, інтерв'ю тощо (замість короткої очікуваної відповіді). Завданням методики було «спіймати» індивідуальну емоційно-поведінкову реакцію дорослої особи на кризовий контекст життя, але вже у вигляді її особистісного досвіду, коли відбулося переосмислення досвіду проживання у несприятливому контексті життя, вирішення проблем, що навалилися з настанням воєнного часу, і сталися відповідні світоглядні зміни

Смисли (категорії, концепти), в які втілилися переживання дорослою людиною кризової воєнної ситуації, розподіляємо за такими *вимірами*:

1. Стресовий вимір – про стан особи (що вона відчувала і що переживала?).
2. Діяльнісно-поведінковий вимір (що робила, як діяла в тій ситуації?).

3. Проблемний вимір (які нові проблеми виникли і які за давніми посиленими?).

4. Екзистенційний вимір – світоглядні, пов'язані з впливом на картину світу особи (як змінилося уявлення про світ з настанням воєнної кризи?).

Текст анкети (перелік питань-«тем» у інтерв'ю) в процесі опитування побудовано таким чином (це загальна схема):

(а) щодо стану під час кризової воєнної ситуації відповідно до ступеня вираженості й змісту переживань:

☐ Було виділено 10 найбільш розповсюджених станів, що їх зазвичай переживають дорослі люди під час кризової воєнної ситуації (наводиться перелік). Чи знайомі Вам такі відчуття? Позначте + або -.

Зауважимо, що відбір цих найбільш розповсюджених станів для пред'явлення опитуваним було здійснено на підготовчій стадії до опитування в контрольній групі респондентів, що брали участь у попередніх опитуваннях (близько 20 осіб різного віку, статі, професій – від 20 до 78 років). Далі в ході обговорення результатів опитування це буде детально проаналізовано.

☐ Упорядкуйте ці смисли за вираженістю чи актуальністю саме для Вас – що відгукується найбільш яскраво, болісно.

☐ А як, на Вашу думку, цю актуальність відобразило б Ваше оточення – люди, яких Ви знаєте?

☐ От іще деякі зі станів, що їх переживають дорослі в кризовій воєнній ситуації: (наводиться перелік або послідовно пред'являються питання щодо інших «смишлів» кризових переживань). Позначте їх так само «+» або «-».

☐ Впишіть ці нові стани в той перший перелік, надавши їм місця, які вони заслуговують за своєю вираженістю.

☐ Градація за інтенсивністю переживання – для кожного актуально вираженого переживання: як було на початку гарячої фази війни і впродовж наступних місяців-років дотепер (за відчуттями самого опитуваного).

Цими питаннями відстежуємо, по яких концептах відбулися найсуттєвіші зміни.

(б) Щодо діяльнo-поведінкового виміру:

☐ Коли виникало питання «що робити?»

☐ Чи були моменти/періоди, коли це питання затуляло всі інші відчуття?

☐ Що допомагало знайти потрібне рішення? Що вплинуло на це найбільше:

99

1. Поради інших осіб (родина, співробітники, друзі, сусіди)?

2. Медіа (телебачення, інтернет, рекомендації державних органів)?

3. Свій досвід (дискурсивно-впливового плану: читав, бачив у кіно, з кимось обговорював, чув розповіді; аналітичного: зіставив усю наявну інформацію тощо)?;

☐ Це було Ваше індивідуальне рішення чи Ви діяли в певній міні-спільноті (сім'я, коло друзів, організація, де працюєте, тощо)?

Це питання торкалося прийнятого респондентом рішення стосовно того, як саме діяти (евакуація тощо).

(в) Щодо *проблемного* виміру:

☐ З якими новими проблемами з настанням кризової воєнної ситуації Ви зіткнулися?

☐ Які вже наявні проблеми посилилися?

☐ Чи вбачаєте Ви можливість позбутися цих проблем у майбутньому?

☐ Як Ви оцінюєте ступінь Вашого оптимізму щодо вирішення цих проблем: на шкалі від 0 (не позбудусь уже ніколи) до 10 (вже майже позбувся)?

(г) Щодо *екзистенційного* виміру:

☐ Як змінився для Вас світ з настанням воєнного часу? Поділіться, якщо вважаєте за можливе, думками глобального плану щодо змін у Вашому баченні картини світу.

(д) Питання *загального плану*, які конкретизувалися у пост-інтерв'ю з опитуваними відповідно до змісту їхніх наративів і анкет:

☐ Що для особи означає «втома від війни»? Від яких переживань, проблем найбільше втомилися?

☐ Як відобразилися, втілилися, вплинули життєві компетентності, якими володіла особа до початку воєнного періоду, на її реакцію на війну?

☐ Які нові компетентності «наросили» особистість з досвідом війни?

Конкретні формулювання питань змінювалися відповідно до змісту попереднього спілкування з реципієнтом.

Із величезної кількості емоційно забарвлених дописів у вищезгаданих соціальних мережах було відібрано й оброблено понад 100 дописів, що підпадають під поняття «кризового наративу»; по визначених вище групах респондентів проведено анкетування і пост-інтерв'ювання щодо «смислів» воєнного стану. Відтак було сконструйовано наративи, які теж стали об'єктами подальшого аналізу й інтерпретації.

Аргументація вибору джерел для отримання емпіричного матеріалу. Як зазначалося вище, дописи у соціальних мережах є *ініціативно* породженими кризовими наративами, на відміну від чого конструкти, побудовані за матеріалами опитування (відповіді на анкету) й гнучкого інтерв'ю (відповіді на заздалегідь сплановані за набором «топиків» питання), є *спровокованими*: сам факт їхньої артикуляції перетворює цю штучно спричинену умовами

100

опитування рефлексію в текст і вводить її в дискурсивний простір – принаймні автора (респондента) і слухача (експериментатора).

Основним фактором, який надає перевагу першому джерелу – дописам у соціальних мережах, є те, що вони є безумовними *наративами*, породженими й розповсюдженими авторами дописів, і, відповідно, повноцінними та вагомими складовими саме *колективного* дискурсивного простору – наративної практики, в якій перебувають користувачі даної мережі. І цим вплив вказаних публікацій не обмежується, він тиражується далі в усному та письмовому спілкуванні користувачів, не обмеженому рамками соціальної мережі, а також в тих текстах, які користувачі породжують як автори. Найяскравіші з них можуть перетворитися на меми (статті «вірусними») і у вигляді таких загальноновживаних цитат «завоювати» значний дискурсивний простір. Про вплив такого роду компонентів дискурсу на спільноту свідчить той факт, що деякі цитати-меми стосовно війни і кризової ситуації стають тими формулами, які першими спливають на думку респондента у відповідь на питання анкети й зовсім не обов'язково відображають його глибинну індивідуальну позицію («висловлюю те, що відчувають усі»). Саме на цьому сфокусовується третій етап емпіричного дослідження – гнучке інтерв'ювання, проте там теж діють певні суб'єктивні обмеження (Зарецька, 2024b).

Але найчастіше на питання анкети респонденти відповідають одним коротким реченням чи навіть просто синтагмою або навіть словом. І на відміну від дописів у соціальних мережах часто це вже тільки *спогад* про ті уявлення, які домінували на початку досліджуваного періоду і вже, безумовно, стали об'єктом осмислення самою особою болісного досвіду проживання початку гарячої стадії війни (Зарецька, 2024b). У цьому спогаді можуть уже не відбиватися емоції, що переживалися в ті моменти. Ця частина емпіричного матеріалу потребує залучення складніших методик обробки, про які йшлося вище.

Далі наводимо результати аналізу всього отриманого емпіричним шляхом матеріалу. Слід зауважити: матеріал виявився настільки багатим і обширним, що отримані висновки вочевидь є попередніми; моніторинг триває, і необхідне подальше заглиблення у життєво-компетентнісний потенціал людини під час воєнної навали.

2.4.1. Кризовий дискурс у соціальних мережах

Дискурсивний простір дорослої особи є складним і багатовимірним текстовим утворенням, індивідуальним, суб'єктивним і тільки частково усвідомлюваним особою; з погляду психолого-герменевтичного підходу особа, чий індивідуальний дискурсивний простір досліджується, є тільки співавтором цього дискурсу – сторонні тексти, що серйозно вплинули на формування її переконань (хоча б на рівні окремих смислів), становлять вагому частину її індивідуального дискурсу. Виявити і зробити доступною для

спостереження ту частину цього індивідуального утворення, яка відображає кризову складову уявлень опитуваного, було завданням емпіричного дослідження, так само, як і виявлення в особи тих складових життєвої компетентності, наявність яких забезпечила їй проживання кризової ситуації.

Кризовий дискурс як контекст життя дорослої особистості під час війни. Перебування в умовах воєнного часу, непередбачуваність небезпеки й постійне її очікування, невизначеність навіть найближчого майбутнього, неприйняття самого факту війни зумовлюють практично постійний стресовий стан у людини, яка це переживає. Кризовий контекст життя в сучасному світі викликає пильну увагу науковців. Кризовий дискурс воєнної ситуації утворюється, коли актуалізуються смисли, породжені кризовою ситуацією, і цими смислами сповнені тексти, з яких складається дискурс соціуму. Кризовий дискурс воєнної ситуації можна характеризувати як неоднорідний, неоднотиповий, суб'єктивний, мінливий, динамічний; його складові розподілені між різними частинами соціуму (Зарецька, 2024b).

У відомих працях Р. Барта, Ж. Лакана, М. Фуко, Л. Альтгусера, Е. Лакло *дискурс* розглядається як головне і маніфестоване культурне і соціальне явище, через яке смисли висловлюються і репродукуються (Зарецький, 2008, с. 16). У процесі дискурсивного аналізу основна увага, крім системного аналізу синтаксичних структур, лексики чи риторичних конструкцій на рівні підтексту, конотацій чи асоціацій мовних актів, приділяється особливостям контексту, а саме: процесам породження та сприйняття текстів, ідеологічній та етнокультурній ситуації їх творення і функціонування (van Dijk, 1985). Ці особливості контексту обумовлюють етнокультурну та соціальну структурованість дискурсу і надають йому фрагментарного чи мозаїчного характеру. Важливу роль відіграє також взаємодія авторів різних текстів, що складають дискурс (так, наприклад, представники директивних органів можуть навіть заборонити оприлюднення певних текстів з дискурсу). Дискурсивний аналіз може задіяти відстежування етнокультурних, політико-ідеологічних, лінгвістичних, когнітивних чи соціальних факторів. Дискурс може охоплювати такі складові, як офіційний, щоденний, побутовий, розмовний, альтернативний тощо (Зарецький, 2008).

Дискурс війни, наративи війни, смисли війни виступають як *фактори впливу* на переживання і проживання війни дорослою особою. Механізми цього впливу активно досліджуються; проте доки триває воєнний час, питання залишатиметься одним із найактуальніших.

Кризові наративи як втілення переживання війни дорослими. Негативні відчуття, що супроводжують хронічний стрес людини від перебування у реаліях воєнного часу, сприймаються як важкий тягар, забути про який неможливо. Люди, котрі це пережили чи переживають, часто схильні весь час фокусуватися на цих відчуттях. Мабуть, це підсвідомий пошук психологічної підтримки, ресурсу для подолання розгубленості і непевності, які стають хронічними (Чепелева, 2021; Зарецька, 2023b).

Загальноновизнаними і доступними джерелами психологічної підтримки є соціальні мережі, які відволікають, розважають, заспокоюють, об'єднують людей у групи однодумців. У сучасному житті суспільства соціальні мережі відіграють важливу роль, і тому увага гуманітарної наукової громадськості до дослідження дописів у них, зокрема, до наративів, видається актуальною й доцільною.

Дописи, названі «кризовими», за певними рисами нагадують усні наративи, що їх продукують абоненти телефонів довіри. Саме для таких оповідей, які породжує особа в контексті кризової ситуації для опису своїх переживань, і було введено термін «кризовий наратив» (Зарецька, 2016b). Це обумовило акцент саме на індивідуальній кризі, що її переживає особистість.

Як емпіричний матеріал дослідження використано дописи в соціальних мережах Фейсбук, Інстаграм, Threads, Ютуб; до «кризових» було віднесено дописи наративного плану з ознаками емоційного опису стану автора, спричиненого тими чи іншими суттєвими змінами у житті під час війни, або опису пов'язаних із війною подій чи екстраординарних ситуацій, які пережила людина. Методами контентного аналізу проаналізовано понад 100 «кризових» дописів, які розподілялися на текстові, візуальні та гібридні, що поєднували три компоненти (текстові, візуальні й музичні) або два з них – за П. Рікером, це квазітексти, або (в сучасних термінах) користувацькі блогосфери, за допомогою яких автори вибудовують свою самоідентичність на індивідуальному та соціокультурному рівнях (Boyd, 2006; Гуцол 2017, 2019, 2022).

Ідентифікація наративів як кризових не становила особливої проблеми ні для текстових дописів – завдяки їхній яскравій емоційності, щирості і націленості на вплив власних переживань автора, ні для гібридних, що зазвичай вибудовували цілісний мультиснаковий образ переживання автором складної кризової ситуації. Найчастіше такі дописи мали форму маленьких відео з відповідним музичним супроводом (часто із творчості сучасних українських виконавців на воєнну тематику) і достатньо прозорими символами відповідно до концептуального задуму автора; або послідовності світлин із написами на них; або мали за основу музичну форму, яка ілюструвалася відеорядом чи віршованим текстом, тощо. Інколи це було зовсім мінімалізоване повідомлення: світлина і яскравий метафоричний підпис під нею. Творчі форми гібридних дописів сприймаються як окремий жанр і заслуговують на спеціальне дослідження (Зарецька, 2025b). Зрозуміло, що використання терміну «кризовий наратив» для таких утворень чисто метафоричне, але функціонально це такий самий семіотичний засіб для втілення та вираження переживань особи у кризовій ситуації. Поєднання різних «мов» (у семіотичному сенсі) створює додаткові можливості для смислотворчості автора.

Пережиті жахні моменти війни (почуті вибухи ракет і дронів, вигляд розтрощених будівель, поранені люди, люди у стані істерики, плачу, заціпеніння, моторошні картини страждань і горя) від самого початку кризової

ситуації потребують пролонгованого переживання і проживання цього травматичного стану. Особи, схильні гострі переживання втілювати в слово, в кого є потреба в цьому, супроводжують цей стан породженням усних чи письмових текстів-описів, для яких і вживається термін «*кризовий наратив*» (Зарецька, 2016b).

Аналогами «кризових» наративів сповнена класична література: від імені одного з героїв, що переживає кризу, описується у формі автонаративу і його стан, і контекст виникнення цього стану. Такі зразки не могли не вплинути на особисті дискурси авторів кризових дописів у соціальних мережах (як і на особисті дискурси тих, хто не користується соціальними мережами), сформувані у них нагальну потребу «*виливати*» бурхливі почуття наративними засобами і таким чином сприяти формуванню у них *семіотичної, наративної і інтерпретативної складових життєвої компетентності*, що допомогло скористатися цими ресурсами в кризовій ситуації. Адже, як зазначає Н. В. Чепелева, саме тексти культури є тим семіотичним ресурсом, засобом саморозуміння, що дозволяє особистості осмислити свій життєвий досвід, надаючи їй культурні зразки, норми розуміння та інтерпретації себе і власного життя (Чепелева, 2021; Рудницька, 2023; Зарецька, 2007; Гуцол 2017, 2019).

Дописи у формі кризового наративу *підвищено емоційні* і щирі – це вилив енергії розпачу; інколи вони надмірно *категоричні* і навіть *агресивні* – неможливо не відчувати, як ця енергія «*захльостує*» автора. Характерною рисою є їхня *діалогічність*, орієнтованість на діалог з адресатом, що *зможеться* зрозуміти, прийняти і відчувати переживання автора. Це полегшить переживання кризи автором допису, додасть йому зовнішнього опертя в його стані.

Щодо *мотивації* авторів кризових дописів, то вона складається з кількох компонентів: це і потреба у віртуальній психологічній підтримці (як і в багатьох додзвонювачів мережі «*телефонів довіри*»); і звичка-потреба у самовираженні і самопрезентації – так званому «*дискурсивному декларуванні*» (Гуцол, 2022); і використання соціальної мережі для ознайомлення свого кола читачів з думками, які не мають іншої «*сцени*» для оприлюднення (власні роздуми екзистенційного плану щодо перебування особистості в ситуаціях війни; серйозне і копітке осмислення та переосмислення автором глибоких пластів індивідуального досвіду; суто індивідуальні, особистісні спогади, роздуми, з пафосом і патетикою, немислимі у звичайних, «*побутових*» формах комунікації, тощо). З такою ж метою цитуються (в термінах Фейсбуку чи Інстаграму, «*перепощуються*») чужі співзвучні дописи.

Перелічимо основні *функції* кризових дописів у соціальних мережах:

1. Головна, на наш погляд, функція – це *семіотизація й артикулювання* власних переживань, пов'язаних із війною. Кризові дописи у соціальній мережі – це здебільшого авторські твори, породжені щирим переживанням. Це форма опанування, організації, впорядкування бурхливого

потокі ще не осмисленої і непосильної для прийняття й осмислення інформації, з якою особі важко примиритися, власних неприборканих емоцій. За допомогою наративізації виробляється власна «інтерпретаційна рамка» (за Н. В. Чепелевою), яка допомагає особі досягнути й опанувати нестерпну реальність. Таким чином *наративна компетентність сприяє інтерпретативній компетентності особи*, посилюючи рівень *життєвої компетентності* особи.

У О. О. Зарецької (Зарецька, 2023а) описано феномен перебування у «полоні наративу» – власного, виробленого самою особою, чи в полоні заспокійливого – назвемо його *керуючим* – наративу Іншого (типу сумнозвісних, але, безперечно, ефективних телевізійних «казочок на ніч» у перші тижні війни). Професійно побудований заспокійливий наратив, сповнений очікуваної (це важливо!) логіки, з відповідними інтонаціями, певна доза надії – і людина може пережити те жахіття, що відбувається і перевертає всі її власні точки опори. Практично таку ж роль часто виконує нескінченне прослуховування або читання коментарів з інтерпретаціями воєнно-політичних подій у медіа: в пошуках структурованої в наратив інформації людина виходить на авторів, які вибудовують прийнятний саме за її *переконаннями* наратив, і далі слухає тільки їх, потроху змінюючи, відповідно до перебігу подій, свій уже вибудований, обмежено власний, а насправді суттєво «вторинний» наратив.

Особа може генерувати (створювати) свій заспокійливий наратив, побудований за «лекалами» Іншого, звертаючись до людей з близького оточення, які виконують функцію «жилетки», чи до телефону довіри, чи до психотерапевта тощо. Під час пошуку цього «лекала» особа може легко потрапити під вплив активного маніпулятора, якщо він трапляється на її шляху, бо вона сама шукає інформацію, яка б хоч ненадовго заспокоювала. Пасток забагато, критичного ставлення через стресовий стан, навпаки, замало. І якщо це «лекало» надає шукачеві авторитетний, значущий Інший, то шансів не потрапити під цей вплив (як у пастку) обмаль. У кризовому дискурсі, у веремії бурхливої боротьби наративів, уникнути цього особі у стані стресу важко: завжди буде десь поруч струмочок з отруйною інформацією, що підживлює панівний, керуючий у даному дискурсі наратив (Зарецька, 2023а). Наративна дискурсивна практика, що була об'єктом спостереження й аналізу під час проведення емпіричного дослідження, це підтверджує. На цій підставі можна дійти висновку, що для адекватного сприйняття і прийняття кризової реальності воєнного стану людині потрібно мати таку грань *життєвої компетентності*, як *готовність не «впасти» у стресовому стані під натиском і владою того домінуючого наративу*, що запанував у дискурсі, який розділяє особа, – тобто тримати удар під впливом оточуючих дискурсів, *зберігати суб'єктність у вирішенні своїх проблем*.

У воєнній кризовій ситуації нерідко спостерігаємо *втечу з кризового дискурсу* з його важкими смислами в інші, спокійніші дискурси. Це може

бути нескінченне читання (обирається література «некризового» плану: детективи,

105

жіночі романи, книги про саморозвиток, здоровий спосіб життя тощо; серйозна література, як сучасна, так і класика, часто, навпаки, працює як тригер переживань); чи перегляд «легких» фільмів, моніторинг «стрічок» соціальних мереж, постійне базікання в чатах, пошук заспокійливих практик клубного типу тощо. Певна кількість людей у воєнний час зізнаються, що більше «не можуть» слухати новини, які пригнічують.

Така «втеча» є однією з форм захисту, ресурсом для особи, яка ще не готова до більш конструктивних форм протистояння нестерпній реальності воєнного часу.

2. Другою важливою функцією кризового наративу є *ціннісне самовизначення* людини, потреба в якому загострюється в період кризових випробувань. Травмівна ситуація, як зазначають дослідники, практично завжди спричинює перегляд й актуалізацію цінностей особистості (Карпенко, 2018; Зарецька, 2022; Зарецька & Романюк, 2022). У роботі (Зарецька, 2023а) зазначається, що саме аналіз наративної практики, до якої залучено в даний момент людину, й уможливорює реконструювання семіотичних репрезентацій її ціннісних устремлінь. Аналіз емпіричних даних дав змогу виокремити смислові складники ціннісного потенціалу як особистості (зрозуміло, з прив'язкою до моменту і певної частини соціуму), так і соціуму, які є суттєвим концептом сучасного українського дискурсу (далі це розглянемо детальніше). На усвідомлення й доосмислення цінностей, що їх сповідує особа, в умовах сучасної суцільної цифровізації життя суспільства впливають і емоційно насичені дописи блогерів.

Готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації й ідентифікації (в усіх її спектрах) як передумови прийняття реалій життя – суттєва складова *життєвої компетентності* людини. Переосмислення індивідуального досвіду в цьому напрямку свідчить про реальну зрілість дорослої за віком людини. Ці процеси вимагають також наявності у особи *рефлексійної компетентності*, так само як і навичок практичного володіння *метакогніцією рефлексійності* (Смұльсон, 2003, 2020).

3. Важливою функцією оприлюднених дописів у соціальній мережі є *гуртування однодумців*. Власне, об'єднання людей у групи однодумців – це провідна функція соціальної мережі. Через авторський кризовий наратив одного з учасників відбувається кристалізація тих смислів, що об'єднують незримий колектив однодумців (Зарецька, 2023а). *Адресна спрямованість* дописів наративного плану доволі вузька: доступ до таких наративів зазвичай відкритий тільки для «друзів» та «підписників» (у термінах цих соціальних мереж), які своїми коментарями, як правило, підтримують автора. За правилами роботи деяких соціальних мереж ці дописи просто *не побачать* люди, яких автор допису не долучив до числа своїх потенційних читачів, вочевидь переслідуючи саме цю мету: оприлюднити, показати друзям-однодумцям своє «новоутворення» – власну наративну реакцію на кризові

реалії війни – й отримати психологічну підтримку від них. З наративами такого плану – розлогими аргументованими текстами, часто з різного роду цитатами

106

– не звертаються до конкретної близької людини у приватному листуванні, це *текст* саме для певного кола однодумців, що містить заклик підтримати, доєднатися. Такі тексти не викладають і для «загалу», бо замість психологічної підтримки є ризик отримати «удар» (і не тільки від відвертих «тролів»), на який автор зовсім не розраховував.

Такими дописами і твориться той дискурс, що поєднує друзів-однодумців – це їхня спільна платформа, яка втілює їхній погляд на світ. Варто згадати тут класичні визначення дискурсу у М. Фуко і Ю. Хабермаса: це «тонка контактуюча поверхня, яка зближує мову і реальність, змішує лексику та досвід» (Чепіль, 2011, с. 213), діалог, що дає змогу виявити загальнозначуще, нормативне у текстових складових дискурсу (Бистрицький, 2019). У спрощеному розумінні дискурс – це сукупність текстів (у широкому сенсі), об'єднаних за якимсь принципом, якоюсь ідеєю, що і створює цю комунікативну єдність (Зарецька, 2025а).

Характерно, що такі кризові дописи зазвичай зовсім не мають нальоту тої «віртуальної безтілесності», яка так приваблює багатьох у соціальній мережі (Гуцол, 2022); автор, навпаки, «волає» про свій біль, свої переживання, ніяк не маскуючи і не прикрашаючи їх. Він яскраво показує: мені зараз так боляче, мене це так бентежить, що я не здатний із цим впоратися. Так волають тільки до «своїх», які точно тебе підтримають. Така позиція забезпечує «ресурсність» допису – її визначає саме перебування потенційних адресатів у одному «таборі». І саме тому ті «друзі»-читачі, які не поділяють позицію автора, висловлену в дописі, як правило, не вдаються до привселюдних дискусій, а продовжують діалог у приватному спілкуванні (Зарецька, 2023а). Можна вбачати в цьому і бажання не руйнувати той дискурс, який створено їхніми дописами та єдністю їхніх поглядів у межах певної соціальної мережі, адже розбіжності можна з'ясувати і в приватному діалозі.

На відміну від цього кризові наративи авторів-блогерів, навпаки, орієнтовані бути «затравкою», провокацією для дискусії, що в результаті і відбувається. Позиція цих дописувачів щодо потенційного кола адресатів допису принципово інша: допис адресовано всім бажаючим, мета автора – бути максимально публічним. Таким чином, саме сюди підключаються «тролі» і розпочинають «шматувати» текст допису, спотворюючи його зміст і просуваючи елементи зовсім інших наративів. Це справжня «сміслова» битва, яку наративний аналіз може описати як сукупність операцій над текстом (Зарецька, 2023а). Але такий скандал навколо допису – також одна з цілей блогера, бо він сприяє його популярності.

4. Не менш важливою функцією є і свідомо взаємна *колективна підтримка* однодумців усіма доступними особі засобами, зокрема

технологіями психологічної підтримки, якими щедро діляться в соціальних мережах навіть нефахівці.

Усе це сукупно робить кризовий наратив вагомим *потенціалом психологічного ресурсу* – автор-дописувач отримує підтримку й опору від суголосних «друзів» по мережі завдяки їхній активній реакції, насамперед

107

текстового плану. Як зазначається у (Зарецька, 2023а), аналіз кризових наративів виявляє феномен *колективного осмислення* теми допису, *колективної підтримки* автора допису, *колективного пошуку шляхів виходу* зі складної ситуації, що її переживає автор. Відбувається «опрацювання» конкретної кризової ситуації, як і конкретної ідеї, у певному колі «друзів» автора по мережі. На основі певної кількості вже «опрацьованих» ситуацій у такій колективній дискурсивно-наративній практиці формується *локальний колективний дискурс*, навколо якого гуртується множина користувачів мережі – це їхній спільний досвід. Функція групової підтримки є *домінуючою* реакцією цього незримого колективу, підтримувальну роль якого важко переоцінити. Реакції «друзів», які не підтримують позицію автора кризового допису, як правило, відсутні чи наявні у вигляді натяків; подальший діалог триває, мабуть, у приватному листуванні опонентів і не доступний сторонньому оку.

Потребу та вміння користуватися допомогою однодумців, саму *орієнтацію на пошук і гуртування* їх у важких обставинах життя варто теж вважати суттєвою складовою *життєвої компетентності* людини. На цю тему існує багато мемів, учасники інтерв'ю і ток-шоу в медіа часто формулюють, що проблеми (зокрема індивідуально-психологічні, не тільки організаційні) розв'язуються під час спілкування однодумців, тобто в *дискурсивній практиці*.

Суттєво, що можливість використовувати такий психологічний ресурс має особистість, яка володіє *наративною компетентністю* (усною чи письмовою) (Гуцол, 2022), що в цьому контексті відіграє роль важливої складової *життєвої компетентності*.

Н. В. Чепелевою введено (див. розділ 1.3*) такі види кризових наративів: наратив *безсилля*, наратив *незламності* і наратив *уникнення*. Слід зауважити, що аналіз емпіричного матеріалу, отриманого й обробленого в ході цього дослідження, виявив наявність усіх трьох видів наративів, проте в соціальних мережах превалюють наративи незламності, причому їх частка з-поміж інших з часом помітно зростає. Можна припустити, що незалежно від співвідношення (у відсотках) із загальною кількістю авторів дописів, не кажучи вже про розповсюдженість таких настроїв серед невійськових загалом, автори наративів незламності, по-перше, більш активні дописувачі, по-друге, почуваються впевненіше, бо їхня індивідуальна позиція більше відповідає загальноприйнятій позиції українського соціуму.

На відміну від цього та частина «мирного» населення, що демонструє своїми діями поведінку уникнення, практично ніколи публічно не озвучує власний відповідний наратив як соціально не схвалений. У своїх дописах

вони просто не торкаються тем війни. Але якщо це уникнення має демонстративний характер, особливо якщо їхні дописи надто емоційні, а зміст емоцій різко контрастує з настроями соціуму у зв'язку з черговими драматичними чи трагічними подіями війни, під їхніми дописами неодмінно з'являються коментарі негативного плану.

108

Важливу соціальну значущість має питання про можливість активного використання дописів кризового типу в ході інформаційної війни, зокрема, для формування певних емоційних станів у соціальних спільнотах (Зарецька, 2023a): кризовий наратив – доволі зручна форма просувати деструктивні настрої під виглядом опису складної життєвої ситуації. При цьому відбувається активне маскування патріотичною і псевдопатріотичною риторикою (наприклад, розчарування в діях ЗСУ, недовіра до влади, активізація тем «зради», «корупції», «ухилянства», зловживання працівників ТЦК під час мобілізації, конспірологічні міркування тощо), і це підтримують певні спільноти мережевої аудиторії. Виникає питання про критерії щодо розрізнення щирого емоційного допису від елементу інформаційно-психологічних операцій, адже практика спеціально вибудованими наративами маніпулювати емоційним станом читачів давно й успішно використовується в ході ІІСО.

Розробка системи критеріїв для розрізнення щирого тексту – «крику душі» – від маніпулятивно-провокаційного є серйозною науковою проблемою. Людина, яка має інтерпретативну компетентність і відповідні навички критичного сприйняття інформації, і до того ж виробила власну зрілу позицію щодо теми допису, інтуїтивно реагує на смисли, що «видають» закладену в допис маніпуляцію. Проте вивести ці інтуїтивні розпізнавальні технології на рівень формальної системи критеріїв, тобто фактично розробити алгоритм розпізнавання, навряд чи можливо у вимірі «загалу». Але для певних тематично обмежених смислових областей наративний аналіз може допомогти визначити лексичні маркери, які «натякають» на справжні цілі автора допису. Крім того, критичне сприйняття інформації має доповнюватися постійною увагою до джерела інформації: відбором джерел, яким можна довіряти, і навпаки, відкиданням тих, які себе скомпрометували. Ще одна запобіжна операція – перевірка інформації шляхом порівняння текстів з різних ніби достовірних джерел. Тож інтерпретативна компетентність і навички критичного сприйняття інформації теж є важливими компонентами життєвої компетентності дорослої людини.

Дописи кризового характеру в соціальних мережах часто містять елемент *творчості*, особливо у гібридних формах, адже це ще й вияв творчості автора, що також відіграє ресурсну роль у кризовій ситуації (Зарецька, 2025b). Вдалі витвори такого плану часто стають мемами.

Таким чином, можна дійти *висновку*, що кризовий наратив у соціальних мережах шляхом оприлюднення авторських дописів стає культурним наративом травматичного досвіду, фактором формування спільного дискурсу та гуртування навколо нього і відіграє провідну роль як психологічний

ресурс у кризовій ситуації (Зарецька, 2023а). Відображення в кризовому наративі — це ознака *наявності* в досвіді дорослого й *усвідомлення* ним важливих складових життєвої компетентності, необхідних під час воєнного стану.

Кризова ситуація з необхідністю породжує *життєві проблеми*, подолання яких неможливе без їхнього усвідомлення й осмислення. Про це

109

свідчать розробки, представлені практично в усіх розділах пропонованої роботи. Тематично в кризових наративах дорослих, отриманих з різних джерел, виявлено такі основні групи проблем воєнного часу:

- ☐ проблеми, пов'язані зі станом здоров'я особи – психічного або фізичного, зі всіма новоутвореннями, що виникли у несприятливих обставинах;
- ☐ проблеми, спричинені різким погіршенням умов життя;
- ☐ соціальні проблеми.

Обробка відповідей на питання анкети засвідчила наявність у дискурсивному просторі особи мемів – коротких, завершених, оформлених текстово чи візуально ідей-думок, які швидко й агресивно поширюються у спільноті (особливо в її молодій за віком частині) і певний час активно тиражуються членами спільноти, навіть якщо вони не цілковито поділяються особами, котрі повторюють їх у спілкуванні. Нав'язливе цитування робить їх вагомою частиною дискурсивного простору, наративної практики, в якій живе доросла особа. Інколи в такий спосіб фіксується метафорично (лексично чи образно) і певний висновок із «життєвої мудрості», тобто втілення тієї самої *життєвої компетентності*. Це той самий *вплив дискурсу* на формування життєвої компетентності, якщо особі, що не виробила відповідних навиків сама, пощастило хоча б навчитися ним через уважне слідування настановам інших. Для того, щоб це відбулось, особа повинна володіти і *комунікативною*, і *інтерпретативною компетентністю*, а крім того, бути готовою *приймати допомогу* від значущих для неї людей.

2.4.2. «Смисли війни» як втілення індивідуального переживання війни і відображення складових життєвої компетентності

Основним джерелом інформації про життєву компетентність дорослої особи в часи війни стала динаміка кризових смислів, виявлених в індивідуальних переживаннях дорослими воєнної ситуації.

Переживання в сучасній психології розглядається як динамічне утворення, що характеризується внутрішньою напруженістю, пристрасним ставленням людини до світу, змістовною мінливістю. Важлива в контексті нашого дослідження особливість переживання (Папуча, 2021) полягає в тому, що саме в переживанні міститься межа між людиною і світом; енергія переживання спрямована або на злиття людини зі світом, або на їх розмежування, тобто на формування між ними певного бар'єра або на його

руйнування. На нашу думку, саме через цю межу «перетягуються» у власну свідомість й актуалізуються кризові смисли, які відчула й усвідомила особа у небезпечній ситуації чи в текстах, породжених такою ситуацією. Переживання утворює «своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані (емоції, переживання ситуації) і усвідомлювані процеси (когнітивну оцінку ситуації, копінги тощо)... Через переживання особистість ніби входить у свій внутрішній світ, напряду взаємодіючи з власним досвідом» (Михайлова,

110

2021, с. 17). У людини, що переживає кризову ситуацію, власний досвід швидше й глибше усвідомлюється – цього вимагає необхідність подолання нею життєвих проблем, з якими вона раніше не стикалася. Також прискорюються процеси дорослішання і визрівання особистості (Зазимко & Шиловська, 2022).

У центрі уваги цієї частини дослідження – смисловий вимір переживання особистістю реалій кризової ситуації, породженої війною проти нашої країни. Зокрема, ставилася мета проаналізувати, як усвідомлення й опанування певних «смислів» надавало можливість дорослій особі знайти спосіб проживати і переживати кризову ситуацію, «прийняти» її неминучість, знайти шляхи адаптації. До аналізу було залучено матеріали соціальних мереж, медіа і попередніх опитувань, а також спеціально проведене за авторською методикою опитування. Особливо багатий матеріал щодо «смислів війни» дало пост-інтерв'ювання.

Як зазначає Н. В. Чепелєва (Чепелєва, 2021), в ситуації інформаційної невизначеності, породженої війною, смислова система особистості руйнується, виникає смисловий хаос. Можливість опанування цієї, за висловом автора, смислової «какофонії», залежить від соціокультурних ресурсів особистісного досвіду. Крім того, внаслідок нерозвиненості рефлексійної, емоційної чи наративної компетентностей, недостатнього семіотичного досвіду людина може бути не в змозі розпізнати, виділити, означити, висловити свої почуття, оскільки їй бракує того, що можна назвати «семіотичною» компетентністю.

Активна комунікація у суспільстві під час воєнної кризи формулює і акцентує смисли, які актуальні в цей період («кризові смисли»). Сукупність певних актуалізованих смислів формує контури певної концепції, часто у формі наративу. Не викликає сумнівів актуальність смислового аналізу наративів із погляду вивчення можливостей впливу на сприйняття й інтерпретацію текстів наративів реципієнтами, адже саме цілеспрямоване використання певних актуалізованих кризовою ситуацією смислів виконує потужну роль у забезпеченні успішності інформаційно-психологічного впливу. «Гра» смислами під час побудови текстів наративів для використання в ПСО уможливорює керування сприйняттям наративу адресатом і його інтерпретаційними процесами (Зарецька, 2024а); у такий спосіб, по суті, конструюється інтерпретативна рамка (в термінах Н. В. Чепелєвої) (Чепелєва, 2023с). Можна дещо спрощено розуміти наратив як конструкцію з логічно упорядкованих смислів, вибудованих за допомогою

семіотичних засобів. Тобто в наративі суттєва психічна, свідомісна складова; втіленням, артикуляцією і семіотичним відображенням наративу є текст; сукупність текстів, об'єднаних за певним принципом у певній спільноті, формує дискурс.

Сучасні умови життя за воєнного стану сформували кризовий дискурс, у текстах якого сплітаються смисли, породжені чи актуалізовані війною. У різних прошарках суспільства функціонують різні наративи, що складають цей дискурс, він з ходом кризових подій змінюється, саме тому вище було

111

наголошено на його неоднорідності, неоднoplanовості, суб'єктивності, мінливості, динамічності – в масштабах колективного дискурсу. Поряд з цим важливо зосередитися і на індивідуальних переживаннях особистістю реалій війни у всіх її проявах, тобто на *смысловому* вимірі *індивідуального переживання* кризової ситуації, породженої війною.

У центрі уваги в процесі цього аналізу було виявлення і дослідження смислів, які стали для особи актуальними і гостро переживаються в умовах війни. Смисли могли бути для особи «своїми», напрацьованими в попередньому досвіді, але могли привноситися у її свідомість з інших текстів колективного дискурсу, до якого долучена особа. Смысловий аналіз є засобом дослідити, які смисли можуть потенційно актуалізуватися у сприйнятті реципієнтом того чи іншого наративу. Без такого смыслового аналізу текстів наративів, що можуть використовуватися в ході інформаційно-психологічних операцій, важко спрогнозувати наслідки їхньої дії, зокрема сприйняття їх особою-реципієнтом. Крім того, зростає значущість інтерпретаційних навичок, якими має володіти особа, щоб розпізнавати завуальований вплив того чи іншого наративу. *Критичний смысловий аналіз* в інтерпретаційних процесах відіграє неабияку роль, і його можна вважати важливою складовою *інтерпретативною*, а відповідно й загальної *життєвої компетентності* людини в сучасних умовах (Зарецька, 2024a).

Коли людина потрапляє у реальні кризові обставини, її суб'єктивне уявлення про цю реальність може бути неусвідомленим і виражатися в емоції, тривожному, стресовому стані, соматичних реакціях організму тощо, а може стати усвідомленим, осмисленим – тоді відбувається семіотизація (семантизація) актуалізованих внутрішньою кризою смислів (Зарецька, 2023b), що спонукає до породження знаків будь-якої природи та текстів, що сукупно формують відповідний дискурс. Осмислення свого індивідуального переживання кризової ситуації, виявлення, усвідомлення і прийняття сенсів, з яких вона складається, упорядкування відповідних смислів у переконливий для самого себе наратив – надважлива смыслова задача, вирішення якої необхідне для опанування відчуття кризи в собі. Це ще один аргумент до висновку, сформульованому в перших двох розділах даної монографії, про те, що *компетентність у розв'язанні смыслових задач*, як і взагалі життєвих, насамперед у важких обставинах кризової ситуації, є надважливою

складовою *життєвої компетентності* особистості, особливо у кризові періоди життя суспільства.

За Н. В. Чепелевою (Чепелева, 2023а; Чепелева, 2023b), задачі на виявлення смислу найбільш значущі для розвитку особистості: їхнє розв'язання надає семантичну визначеність певним життєвим подіям, сприяє усвідомленню свого досвіду, суттєвому розширенню контексту особистості, появі смислових новоутворень, а також розсовує рамки уявлення людини про власні особистісні якості та ресурси, вказуючи шляхи і надаючи інструменти для саморозвитку та самопроектування. Коли для особистості стає зрозумілим, у чому полягатиме розв'язання проблеми, що її бентежить, проблема

112

переводиться в ранг задачі (Смұльсон, 2020; Чепелева, 2023b). Смісловий аналіз кризового дискурсу має допомогти досягнути всю безліч смислів, які привнесла в наше життя війна або які актуалізувалися у зв'язку з війною.

Аналіз матеріалів емпіричного дослідження уможливорює висновок про зростання значущості інтерпретаційних процесів, їх рівня розвитку в особи в умовах кризової воєнної ситуації: навички критичного смислового аналізу відіграють центральну роль у протидії фейкам, якими переповнений сукупний дискурс медіа в нинішній час, а саме: у вмінні людини адекватно інтерпретувати інформацію і відстежувати вплив на себе інформаційно-психологічних операцій, які стали «тлом» нашого життя. *Інтерпретаційна компетентність*, як уже неодноразово стверджувалося в дослідженнях останніх років (Зазимко, 2022; Чепелева, Рудницька & Гуцол, 2020; Рудницька & Гуцол, 2021; Зарецька, 2020) і як підтвердив проведений аналіз, є однією з важливих складових *життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації.

У результаті здійсненого аналізу всіх задіяних джерел було складено *лінійку «негативних» почуттів*, що їх переживають особи в кризовій ситуації воєнного часу. Порядок їхнього подання відповідає частоті згадування респондентами – учасниками опитування. Відповідна статистика не наводиться, оскільки наступні питання опитування й особливо пост-інтерв'ювання виявили феномен невідповідності первинного упорядкування лінійки смислів з подальшим заглибленням рефлексії опитуваного в свої відчуття. Оскільки практично в кожного респондента порядок мінявся майже з кожним наступним питанням, відстеження статистики не мало сенсу.

Далі наводиться найвагоміший фрагмент цієї лінійки (Зарецька, 2024а). У лапках цитуються формулювання опитуваних чи фрагменти з медіа:

- ☐ Шок, розгубленість, безпорадність, безвихідь (стресова реакція на приголомшливу зміну в житті, відчуття повної невизначеності майбутнього).
- ☐ Фізичний біль (соматичні розлади).
- ☐ «Психологічний» біль (це відчуття респонденти описують лексемами «душа болить», «прокидаєшся, згадуєш, що війна, – і ніби чорна завіса опускається»). Часто супроводжується відчуттям неможливості досягнути і висловити цей біль.

□ Фатальність, безнадія. Відчуття катастрофізованої реальності навколо. Посилення катастрофічного сприйняття світу: «життя скінчилося», «нема майбутнього», «попереду нічого доброго, радісного»; як висновок: «не можна радіти життю, нема за що цінувати його».

□ Розлука з найближчим колом, що гостро переживається, актуальне переживання сімейних цінностей, гостре переживання любові і необхідності це виразити, актуалізувати стосунки в слові чи дії.

□ Провина, що перебуваєш не в Україні, не переживаєш зі всіма воєнну ситуацію.

□ Тривога, часто не диференційована на складові смисли, «як сумний шар, що сповнює чорним туманом». Може бути різного ступеня, аж до генералізованого тривожного розладу. Саме тривога важко переживається і є

113

джерелом соматичних розладів. Переживання тривоги може сприйматися людиною як захист від тої небезпеки, щодо якої виникла тривога: людина вирішила, що не можна втрачати це відчуття, бо щось недобре станеться, треба бути на сторожі за допомогою актуалізованого відчуття тривоги. Зрозуміло, що таке «плекання» тривоги в собі – перешкода для адаптації.

□ Непередбачуваність майбутнього, непрогнозованість, втрата стабільності, соціальна невизначеність, необхідність весь час вирішувати все нові й нові проблеми – зростає проблемна насиченість життя, «жити стало важче».

□ Страх, що постійно підживлюється з багатьох джерел, неможливість його опанувати.

□ Потреба в безпеці (неможливість примиритися з постійним відчуттям небезпеки, коли «сам організм не може ані спати, ані заспокоїтися під час повітряної тривоги»). Неповернення до країни через ці страхи («у вас же там...»).

□ Ненависть до ворога і до тих, кого асоціюють із ворогом, – «свої», які поводяться не так, як треба, з погляду особи, що продукує ненависть.

□ Злість.

□ Потреба в помсті.

□ Відчай, розпач («всеохоплюючий, всепоглинаючий», «навалюється з ранку, як тільки прийдеш до тьми, – де ти і що відбувається»).

□ Втрата. Численність і багатолікість втрат під час війни. Втрати можуть бути усвідомлені і ні, причому неусвідомлені спричиняють такі самі незрозумілі для людини «болі».

□ Прикрість, образа на життя, печаль, смуток, іпохондрія.

Можна стверджувати, що в кожній людині, яка переживає кризову воєнну ситуацію, живуть якісь із цих «надбань» нашого кризового сьогодення; і саме це потребує подальших пошуків засобів і технологій, які допоможуть ефективно виявляти ці важкі і, в принципі, небезпечні для особи переживання і знаходити шляхи для їхнього нівелювання (Зарецька, 2024а). Саме ці смисли стали основою під час проведення експериментального опитування.

Було виявлено і потужну *«ресурсну» лінійку смислів*, на які спираються люди, перебуваючи в кризовому стані. Опитувані назвали використані ними конструктивні шляхи подолання негативних переживань, пов'язаних із кризовою ситуацією. Часто це і є втіленням *складових життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації (Зарецька, 2024а, с. 64–65):

□ *Співпереживання* – індивідуально-суб'єктивне і колективне, *співчуття* чужому болю і співпереживання індивідуальних болів разом і паралельно з іншими; не усамітнення, а навпаки, прагнення розділити чийсь біль і поділитися своїм.

□ *Прагнення до згуртованості*, об'єднання, пошук однодумців.

□ *Взаємна підтримка*.

114

□ *Потяг до трансцендентності*, «підняття горизонту» над суєтними проблемами (в усій сукупності), ніби за пірамідою Р. Ділтса, про яку респонденти могли ніколи й не чути. Інколи респонденти називають це «розширенням горизонту/розширенням свідомості», «виходом із своєї бульбашки» тощо. Певною мірою цей ресурс спирається на *метакогніцію «децентрація»*.

□ *Самодостатність*, посилення відчуття власного «Я» і самоповаги.

□ *Продовження життя (життя як самоціль, як не залежна ні від чого цінність)*.

□ *Активна, дієва, цілеспрямована підтримка життя* в середовищі, що оточує, – це допомога і людям, і тваринам, і рослинам, і загалом настрій на відновлення всього, що потрощила війна.

□ *Свідомо підтримка, активне збереження й утвердження цінностей* (любов, краса, добро, істина, чесність, допомога ближньому, сімейні цінності тощо), з особливим наголосом на збереження цінностей попереднього, докризового, періоду життя.

□ *Свідомо цілеспрямованість на розвиток у собі життєстійкості, незламності*.

□ *«Незламність» духу, опора на віру, на вищі людські цінності*.

□ *Активний креативний пошук конструктивного виходу* з відчуття тривоги, занурення в її осмислення, пошук і відкриття індивідуальних ефективних шляхів подолання такого психологічного стану. Пошлемося на численні описи в соціальних мережах як фіксації віднайдених смислів, інсайтів, рішень.

□ *Впевненість у перемозі*, згуртованість навколо цієї наснажуючої ідеї.

Цікавим є феномен як індивідуального, так і колективного *звикання* до кризових смислів, їх прийняття, через що втрачається відчуття їхньої актуальності. Зауважимо: притуплюється саме індивідуальне відчуття актуальності, натомість *смысл* не перестає бути актуальним. Спостерігались і такі явища, як еволюція актуальності смислів протягом перетікання кризової ситуації, спричиненої війною, з однієї стадії в іншу, зміна пріоритетності смислів, їхньої нагальності. Ці феномени ще слід ретельно проаналізувати на

отриманому в ході дослідження матеріалі і в подальших емпіричних розвідках (моніторинг триває).

Виявлено феномен схильності певної частини дорослих осіб розділяти розповсюджені стереотипні погляди на кризову ситуацію, характерні для тих спільнот, до яких особа належить. Через прийняті (чи в принципі прийнятні) окремі смисли, які «закладені» в наратив, відбувається і прийняття самих наративів. Отже, це один із шляхів, якими може бути реалізована інтервенція чужих наративів у свідомість (зі всіма позитивними і негативними наслідками). Суперечливий характер наративів таких осіб свідчить про відсутність чи недовершеність їхніх переконань і, відповідно, власних здобутків щодо певних граней життєвої компетентності. Адекватні для

115

кризової ситуації життєві компетентності у них часто підказані запозиченнями з досвіду спільнот, що відбувається під час дифузії індивідуального та суспільного дискурсів. Окремі смисли мають тенденцію бути такими «вірусними» і легко передаватися через повсякденне спілкування – як усне, так і в соціальних мережах тощо.

Виокремлені в цьому розділі «смисли війни», на нашу думку, є втіленням індивідуального переживання війни і водночас відображенням життєвих компетентностей, необхідних для адекватної адаптації до кризового періоду.

Динаміка життєвої компетентності дорослої особистості в контексті дискурсивних впливів кризової ситуації. Дорослість особи визначається, крім віку і, мабуть, передусім, певним ступенем розвитку її життєвої компетентності. Життєва компетентність напрацьовується роками, досвід проживання яких може сформувати в дорослої особи стійкість до випробувань воєнним часом, хоча індивідуальні особливості можуть нівелювати ці напрацювання, і особа увійде в кризу в стані абсолютної безпорадності.

Моніторинг «стрічки» дописів свідчить, що їхня кількість у формі кризових наративів, характерних для початку гарячої стадії війни, останнім часом зменшується, причому дописів на теми війни стає аж ніяк не менше. Можливо, причина в призвичаєнні загалу до кризової ситуації, прийнятті реалій війни, вживанні в жорстку дійсність. Змінюється характер дописів на воєнні теми: вони стають менш емоційними, більш репортажними, часто перепощуються аналітичні тексти експертів чи публікації авторитетних сайтів. Проте емоціями та роздумами філософського плану сповнені поетичні або прозові твори авторів дописів – відбувається активне використання ресурсу творчості.

Аналіз свідчить, що відображення кризової ситуації в дискурсивному просторі дорослої особи має певну динаміку: для початку періоду, що став об'єктом спостереження, характерні кризові наративи, сповнені переживаннями невизначеності, розгубленості, безпорадності, фатальності, відчаю, тривоги, страху, втрати стабільності і передбачуваності (Зарецька, 2024a). Особа в такому стані ставить і вирішує насамперед тільки життєво

необхідні в цю мить завдання, її реакція на кризові події має часто панічний характер. Внутрішня невизначеність є гальмом у протистоянні викликам зовнішньої ситуації; її подолання відіграє вирішальну роль у плануванні дорослою особою подальшої життєдіяльності в кризовій ситуації. Все це спонукає до висновку, що саме у *способах подолання невизначеності* криються складові *життєвої компетентності* особи (Зарецька, 2023b; Чепелева, 2023a).

Надзавдання людини в такій ситуації – осмислити, виявити, упорядкувати й усвідомити її сенси, розкрити для себе потенціал перелічених вище ресурсних смислів з «позитивної» лінійки (Зарецька, 2024a).

116

Опитувані назвали свої цікаві креативні знахідки – суб'єктивні конструктивні шляхи подолання негативних переживань, пов'язаних із кризовою ситуацією, серед яких активна *цілеспрямована допомога* (у будь-якій формі — від фінансової до психологічної) тим, хто її потребує, посідає чільне місце як найбільш надійна для вгамування власного стресового стану (Шиловська, 2024). Всеосяжне волонтерство в різних формах від самого початку війни стало не тільки другим, тиловим, фронтом, а й допомогло дорослим (і навіть дітям, які демонстрували свої таланти, збираючи кошти для купівлі дронів, автівок тощо) подолати тривожну невизначеність долученням до загальнонаціонального спротиву, що вивищувало людину у власних очах. Саме на цих смислах, які опановані дорослим упродовж життя, усвідомлені й можуть бути легко активовані, будуються *основи життєвої компетентності* людини в кризовій ситуації воєнного часу.

Безпорадна реакція на різку зміну ситуації може тривати різний час; проте часто впродовж кількох місяців відбувається її подолання. Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що в ситуації війни людина швидше і глибше усвідомлює свій досвід переживання – цього вимагає необхідність вирішення невідкладних проблем буття. Як відомо, наявність життєвих проблем і негативних суб'єктивних обставин часто створюють сприятливий ґрунт для дорослішання і визрівання особистості, навіть для особистісного зростання і спалаху творчості, хоч як би це важко переживалося в емоційному плані. Як зазначає С. Ю. Рудницька у підрозділі 1.3.2*, в ситуації критичної невизначеності і напруженості потенційні ресурси людини можуть зазнати вираженої акумуляції та розвитку.

Тривале перебування в ситуації воєнного часу спонукає дорослу та зрілу особу опанувати нові смисли, часто заглибитися в роздуми трансцендентного плану, ніби піднімаючись шаблями відомих пірамід А. Маслоу чи Р. Ділтса. Емоційні переживання не стають менш яскравими, проте людина опановує їх, не дозволяючи їм вирішальним чином впливати на волю та поведінкову сферу. Відповіді на питання опитування і тексти, що втілюють і відображають переживання сучасного стану кризової воєнної ситуації, стають більш стриманими, зваженими, навіть суворими; складається враження, що людина опанувала життя в стані невизначеності і «прописала» всі можливі сценарії подальшого існування. На заміну кризовим

емоційним наративам, як зазначалося вище, приходять аналітичні, екзистенційного плану, з осмисленням ситуації і себе в ній у більш глобальному контексті.

Якщо доросла особа недостатньо зріла та самостійна і схильна поділяти поширені в її спільноті стереотипні погляди на кризову ситуацію, в неї виробляється автонаратив, ніби «зліплений» з пануючих колективних переконань, і вона його охоче озвучує як точку зору, яку нібито щиро поділяє. Той факт, що це можуть бути запозичені (хоча б частково) трактування, можна визначити із суперечності цих поглядів особи її власним коментарям до текстів інших авторів, чи її відповідей на певні питання анкети або поглибленого інтерв'ю тощо. Такій особі актуальні для нинішньої ситуації

117

складові *життєвої компетентності* часто підказують саме оці запозичення з досвіду спільнот, які відбуваються завдяки перетину індивідуального й колективного дискурсів (Зарецька, 2024а).

За матеріалами проведеного емпіричного дослідження поглиблено також аргументацію стосовно ролі кожної з основних метакогніцій щодо процесів смислотворення чи смислосприйняття в контексті інтерпретативних умінь людини, підкріплено висновки про *метакогніції* як складові *життєвої компетентності* особи в кризовий період, які детально проаналізовано в розділах 1 і 2.

Висновки. Дослідження смислового наповнення кризового дискурсу, здійснене за матеріалами дослідження індивідуальних кризових наративів, демонструє різноманіття і неоднорідність компонентів цього складного психо-семіотичного утворення. Виявлено й узагальнено множину смислів травмуючого плану, які потребують опрацювання в кожній конкретній постраждалій людині. Опитування виявило і численні прояви наявності та свідомого використання дорослими своєї життєвої компетентності в знаходженні конструктивних шляхів подолання негативних переживань і розв'язання нагальних проблем, пов'язаних із кризовою воєнною ситуацією. Осмислення отриманих результатів спонукає до висновку, що складні обставини, проблемні ситуації можуть стати суттєвим чинником для пришвидшеного дорослішання особистості. Але це можливо за умови наявності в особи певних складових життєвої компетентності, які дозволять їй:

- мужньо поринати в осмислення своєї проблеми, цілеспрямовано прагнути усвідомити, осмислити кризову ситуацію;
- успішно вирішувати смислові задачі, що необхідно для опанування індивідуальної кризової ситуації: заглиблюватися в її смислове наповнення, диференціювати сенси, з яких складається проблема, та опрацьовувати кожен з них;
- досліджувати, що саме зумовлює індивідуальне відчуття тривоги. Як тільки особистість знаходить власний конструктив, смислову опору для протистояння безвиході кризи, вона отримує потенціал для подолання

тривоги і всього того негативу, що його породжує війна – кризова ситуація загальнолюдського масштабу.

Мабуть, такі можливості забезпечуються, тільки якщо особистість попередньо досягла інноваційного чи принаймні адаптаційного виміру розвитку життєвої компетентності (див. детально про це у С. Ю. Рудницької у розділі 1.2*).

Наостанок перелічимо найбільш значущі *грані життєвої компетентності*, які обґрунтував проведений аналіз емпіричних даних:

Ситуативно-світоглядний блок:

□ *Здатність до усвідомлення реального контексту життя*, звичка до осмислення своєї ситуації і нових проблем, породжених нею; готовність до розширення рамок поточної ситуації, відповідно, і горизонтів того, що

118

осмислюється; перебудова особистого «атома»; практичне володіння метакогніцією децентрація.

□ *Прийняття мінливості світу*, готовність до постійних суттєвих змін контексту життя, здатність адаптуватися до перманентних трансформацій та невизначеностей (за С. Ю. Рудницькою, розділ 1.3.2); схильність до прогнозування та планування можливих сценаріїв протистояння загрозливим обставинам життя у майбутньому, готовність осмислено зустріти будь-які несприятливі життєві сценарії; готовність до конструктивних дій у таких випадках.

□ *Потяг до трансцендентності*, здатність вийти за межі вузького розгляду проблеми, поточної ситуації, *розширення контексту*; опанування метакогніції «децентрація».

Інформаційно-когнітивний блок:

□ *Наявність семіотичної і наративної компетентностей*, сформованих за рахунок потреби і можливості втілювати свої переживання й емоції у наратив; практичне володіння засобами наративізації у процесі переосмислення досвіду формується на основі наявного в особи семіотичного (загальнокультурного) досвіду (культурних зразків і норм).

□ *Наявність інтерпретативної компетентності*, яка охоплює навички відбору, критичного сприйняття і перевірки інформації; схильність і здатність до критичного смислового аналізу.

Стратегічно-поведінковий блок:

□ *Здатність до розв'язання життєвих задач*, які постають перед людиною упродовж її життя; компетентність у вирішенні смислових задач, зокрема у важких обставинах; практичне володіння *метакогніціями інтелектуальна ініціація і стратегічність*; звичка і готовність до *аналітичності мислення; пошук ресурсів* для вирішення проблем.

□ Готовність тримати удар, *чинити опір* несприятливим обставинам («боротися», а не здаватися).

□ Внутрішня відкритість *новому досвіду* (Швалб, 2017); готовність *сприймати новизну* й *активно пристосовуватися і перенавчатися* з поступовою зміною самих умов життя в сучасному цифровому світі (чим забезпечується віртуальна дистанційна присутність у важливих для особи соціумах, заходах, процесах за неможливості фізичної присутності – дистанційна робота, дистанційне навчання, дистанційна участь і дистанційні дії в різноманітних соціальних спільнотах); готовність і *здатність вчитися* впродовж життя, еволюціонувати як особистість.

Аксіологічний блок:

□ Усвідомлення власної ієрархії *цінностей*.

Рефлексійно-суб'єктний блок:

□ Наявність *рефлексивної компетентності*; здатність до *переосмислення досвіду*, пошуку нових сенсів у пережитому та їх реінтеграції в новий досвід війни (детально про це у С. Ю. Рудницької в 1.3.2).

119

□ *Готовність до ціннісного самовизначення та самоідентифікації* як передумови прийняття реалій життя; *усвідомлення своєї самоідентичності та ідентичності* як прояв реальної зрілості дорослої людини; практичне володіння метакогніцією рефлексійності.

□ *Самостійність і самодостатність* в ухваленні рішень; *суб'єктність* у вирішенні своїх проблем; *протистояння натиску і впливу домінуючих наративів*, що панують в оточуючих дискурсах.

□ *Принциповість і воля у дотриманні своєї системи цінностей і своїх цілей* за будь-яких обставин.

Комунікаційно-емоційний блок:

□ *Здатність до співпереживання і співчуття*; *готовність до цілеспрямованої допомоги*; *самоцінність* цілеспрямованої допомоги; *солідарність та милосердя*.

□ *Оволодіння комунікативною компетентністю*, чому сприяє включення особи в дискурс спільноти; володіння різними формами *дискурсивної практики* (що неможливо без наявності *наративної компетентності* в усній чи письмовій формах); потреба і вміння *кооперуватися, співпрацювати, приймати допомогу* однодумців чи значущих для особи людей і *готовність до взаємної підтримки*, орієнтація на *пошук і гуртування однодумців* у важких обставинах життя; *схильність до корпорації*;

Ресурсний блок:

□ Активна позиція щодо *пошуку засобів зняття стресу*, відновлення ресурсів і пристосування до життя в умовах постійного стресу.

Особа оволодіває різними складовими життєвої компетентності протягом усього життя, накопичуючи життєвий досвід і переосмислюючи

його. *Життєва компетентність* постає як напрацювання розвиненою дорослою особистістю готовності до розв'язання *нових* проблем у *нових* життєвих ситуаціях на основі осмисленого нею власного досвіду в усіх його аспектах. Переосмислений, перетравлений, технологізований власний досвід озброює особистість засобами і технологіями, що полегшують їй зустріч з будь-якими викликами мінливого й непередбачуваного світу.

Довготривалі воєнні обставини для успішної адаптації вимагають обов'язкового прийняття й усвідомлення воєнного контексту на базі актуалізації попередньо отриманого життєвого досвіду. Відповідно до своїх індивідуальних можливостей особа у несприятливій кризовій ситуації, осмислюючи і відображаючи її у вигляді психологічної ситуації, яка є результатом аналізу, інтерпретації й осмислення (див. розділ 1.1*), діє за трьома відомими стратегіями поведінки – завмерти, боротися, бігти. Це відбувається через механізми усвідомлення, осмисленого супротиву, осмисленого уникнення, в результаті чого і народжуються відповідні наративи – наративи безсилля, незламності чи уникнення (за Н. В. Чепелевою, розділ 1.3). Ці загальні формулювання в емпірично зафіксованих випадках сповнені безлічі конкретних варіантів, які можна узагальнити як (а) перегляд своїх наявних ресурсів і пошук ще більш адекватних для себе та (б) цілеспрямована

120

комунікативна практика, в ході якої відбуваються і наративізація власного досвіду, і переосмислення досвіду, засвоєного в процесі взаємодії з соціумом упродовж життя.

Аналіз свідчить про глибинну системну пов'язаність всіх перелічених компонентів, механізмів і стратегій, через які відбувається актуалізація цих складових життєвої компетентності дорослої людини в контексті воєнного часу (в тому числі, і причинно-наслідковими зв'язками). Саме тому це надскладне психічне утворення, яке називають життєвою компетентністю, має досліджуватися далі з залученням різних методичних засобів.

121

Література

* Життєва компетентність дорослих у контексті дискурсу війни *Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія* / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/>

Бистрицький, Є. (2019). Філософський дискурс: комунікація і норма. *Філософська думка*. № 5. 29–39. ISSN 2522-9338.

Гуцол, К. В. (2017). Теоретико-методологічні основи дослідження наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II : Психологічна герменевтика*, 10, 167-185.

Гуцол, К. В. (2019). Діагностика сформованості рівнів наративної компетентності особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 листопада 2019 р.)*. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 77-81.

Гуцол, К. В. (2022). Особливості сформованості наративної компетентності користувачів соціальних мереж. *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: Монографія*. / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 149–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

Зазимко, О. В. (2022). Формування здатності до інтерпретації в постановці та вирішенні завдань самоздійснення в юнацькому віці. У *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти: Матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн конференції*. (с. 323–332). Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України. URL: https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizatsiynoyi-subyektivnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf

Зазимко, О., Шиловська, О. (2022). Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвитку інтелекту*. Том. 6, 2(32). DOI: 10.31108/3.2022.6.2%20. URL: <https://vse.ee/bphq>.

Зарецька, О. О. (2007). Семіотичний досвід особистості. У Н. В. Чепелева (Ред.) *Проблеми психологічної герменевтики: Монографія* (с. 72–84). Київ: Міленіум.

Зарецька, О. О. (2016a). Дискурсивні практики самопроектування дорослих. У Н. В. Чепелева (Ред.) *Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія* / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол та ін.]. Київ: Педагогічна думка. 140-172. <http://lib.iitta.gov.ua/704560/>

Зарецька, О. О. (2016b). Про особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. В *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України* / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка (с. 262–268). Київ. http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf.

Зарецька, О. О. (2020). Особливості дискурсивної практики при наданні дистанційної психологічної підтримки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика*. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 71–82.

Зарецька, О. О. (2022). Ціннісні орієнтири в інтерпретаційних процесах. *Технології розвитку інтелекту*. Том. 6, № 2 (32). <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.2.1>

Зарецька, О. О. (2023a). Кризовий наратив у соціальних мережах: психологічний аналіз. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки,. № 2. 84–93. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.11>.

Зарецька, О. О. (2023b). Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. *Вчені записки ТНУ ім. Вернадського*, том 34 (73) № 1. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02>.

Зарецька, О. О. (2024a). Кризовий дискурс у смисловому вимірі. *Вісник Національного університету оборони України*. № 4 (80). 60–68. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/303707>

Зарецька, О. О. (2024b). Кризові складові дискурсивного простору дорослої особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 5 грудня 2024 р.* (с. 109–113). Львів – Торунь : Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-28>.

Зарецька, О. О. (2024c). Методичний інструментарій в наративних дослідженнях (аналіз деяких напрямків). *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Т. II: Психологічна герменевтика*. 15. 25–37. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678>.

Зарецька, О. О. (2025a). Костюківський дискурс: постать вченого через наративи сучасників. У *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силевича Костюка: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року)* (с. 46–52). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. ISBN 978-617-7745-71-5. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745324>

Зарецька, О. О. (2025b). Наративно-візуальна творчість дописувачів соціальних мереж у кризовий період: психологічний аналіз. *Медіатворчість: монографія. Т. 2 / за ред. А. А. Мазаракі. Серія: Медіалогія*. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т. 79–93. URL: https://knute.edu.ua/file/MjIxBW==/2c86ca262595354df8a6da91b10aac0b.pdf?fbclid=IwY2xjawKgMqZleHRuA2FlbQIxMAABHl22OBCKfB1VQcBzcUbF1J3nVBBdOsi58Ar6jEeDYR46W0I6GAyB9PPKEV1o_aem_UsuI_ExddKplYWpxtegAcQ

Зарецька, О. О., Романюк, В. М., (2022). Наративи воєнного часу: аксіологічний аспект. У *Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти: Матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 29 вересня – 1 жовтня 2022 року)* (с. 335–340). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. URL: https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoyi-subyektности-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328

Зарецький, О. (2008). Офіційний та альтернативний дискурси. 1950–80-ті роки в УРСР. Київ: Інститут української мови НАН України

Карпенко, З. (2018). Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ. 720 с.

Михайлова, О. І. (2021). Усвідомлення переживання – індикатор формування стресостійкості особистості в умовах стресу. У *Психологічні 191 проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. М. В. Папучі (с. 16–20). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=17.

Папуча, М. В. (2021). Проблема переживання в психології особистості. У *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. М. В. Папучі. (с. 7–10). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=8.

Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2021) Наративна компетентність як визначальна складова комунікативної компетентності особистості. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства: Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. 10–16. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=11.

Рудницька, С. Ю. (2023). Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту. Т. 7, 1* (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188.

Смұльсон, М. Л. (2003). Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-друк.

Смұльсон, М. Л. (2020). Задачний підхід до конструювання особистісного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Психологічна герменевтика. 12*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 41–57. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=appsuh_2020_2_12_5, <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i12/5.pdf>

Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., & Гуцол, К. В. (2021). Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту. Т. 5. 1* (29). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546

Чепелева, Н. В. (2023а). Наратив як засіб розв'язування смислових задач у ситуації невизначеності. *Технології розвитку інтелекту. Т. 7. №2* (34). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/633/209

Чепелева, Н. В. (2023b). Розв'язання смислових задач у життєвій компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7. № 1 (33). URL:

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/618/190. 12.

Чепелева, Н. В. (2023c). Текстова інформація як чинник впливу на свідомість реципієнта. *Тези I науково-практичної Інтернет-конференції «Кіберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток»*.

https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023_2/Chepelieva_2023.pdf.

Чепіль, О. Я. (2011). Феномен дискурсу у сучасній лінгвістиці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: Серія «Філологія»*. 20. 211–215. https://eprints.ua.edu/id/eprint/320/1/20_11_3.pdf.

Швалб, Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія*. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 19-39.

Шиловська, О. М. (2024). Особливості прояву стресостійкості педагогів як чинник розвитку життєвої компетентності. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. № 11(39). 1962-1975. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-356-369](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-356-369) URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/archive>

Boyd, D. A. (2006). Blogger's Blog: Exploring the Definition of a Medium. *Reconstruction*. № 6. URL: <http://www.danah.org/papers/ABloggersBlog.pdf>.

Dijk van, T. A. (1985). Introduction: Discours analysis in (mass) communication research. *Discourse and Communication: New Approaches to the Analysis of Mas Media Discours and Communication / Ed. Dijkvan T. A. Berlin; New York*.

В роботі досліджується індивідуальний вимір переживання дорослою людиною реалій сучасної кризової воєнної ситуації, залученість життєвої компетентності дорослого в його адаптацію до кризової ситуації задля забезпечення посттравматичного самоконструювання, виявлення і відстеження механізмів актуалізації складових життєвої компетентності.

Ключові слова: кризова воєнна ситуація, життєва компетенція, дорослий вік, адаптація, кризовий наратив, соціальні мережі, медіа.

The work examines the individual dimension of an adult's experience of the realities of a modern crisis military situation, the involvement of an adult's life competence in his adaptation to a crisis situation in order to ensure post-traumatic self-design, identifying and tracking the mechanisms of actualization of the components of life competence.

Keywords: crisis military situation, *life competence*, , *adulthood*, *adaptation*, *crisis narrative*, , *social networks*, *media*