

## КРИЗОВИЙ НАРАТИВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

**Зарецька Ольга Олександрівна,**

кандидат філологічних наук,  
провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України  
<https://orcid.org/0000-0002-1168-0051>

Роботу присвячено дослідженню психологічних особливостей кризового нарративу у соціальних мережах, зокрема його можливостей як психологічного ресурсу. Термін «кризовий нарратив» було введено автором раніше для оповідей, які породжує особа в контексті кризової ситуації для опису своїх переживань. Феномен кризового нарративу у дописах користувачів соціальних мереж досі не був предметом психологічних досліджень. Робота виконувалась на матеріалах дописів у соціальних мережах фейсбук і інстаграм. Методами контентного аналізу було проаналізовано більше 30 дописів, які ідентифікувалися як «кризові» і розподілялися на текстові, візуальні і гібридні. Відмічено підвищену емоційність кризових нарративів і їхню орієнтованість на діалог з адресатом, що зможе зрозуміти і розділити переживання автора. Детально аналізуються адресна спрямованість кризових нарративів і мотивація авторів, яка складається з потреби у віртуальній психологічній підтримці, потреби у веденні блога і використанні площадки соціальної мережі для ознайомлення свого круга читачів зі своїми роздумами загального плану. Аргументується теза про ресурсну роль, що її відіграють кризові нарративи у соціальних мережах. Виділено функції, що їх виконують дописи нарративного плану у контексті кризи: (1) це форма організації і приведення в порядок потоку важкої для прийняття і осмислення інформації; (2) усвідомлення і доосмислення цінностей, що їх сповідує людина; (3) відбір однодумців і підвищення їхньої згуртованості; (4) свідомо взаємна колективна підтримка однодумців всіма доступними особі засобами. Проведено паралелі з аналогами «кризових нарративів» у художній літературі. Наголошується на необхідності вироблення особою власної усвідомленої розв'язальної стратегії у важкому перебігу обставин.

**Ключові слова:** кризовий нарратив, психологічна підтримка, психологічний ресурс, соціальні мережі, телефон довіри.

### **Zaretska Olha. Crisis narrative in social networks: psychological analysis**

The work is devoted to the study of the psychological features of the crisis narratives in social networks, in particular, its potential as a psychological resource. The term 'crisis narrative' was introduced by the author earlier for stories generated by persons in the context of a crisis situation to describe their feelings and experiences. The phenomenon of the crisis narrative in the posts of social network users has not yet been the subject of psychological research. The work was performed on the social media posts Facebook and Instagram. Using content analysis methods, more than 30 posts were analyzed, which were identified as 'crisis' and divided into text, visual and hybrid. The heightened emotionality of crisis narratives and their orientation towards a dialogue with the addressee who can understand and share the author's experiences are noted. The target orientation of the posts of the crisis narratives is analyzed in detail as well as the motivation of the authors, which consists of the need for virtual psychological support, the need for blogging and the use of a social network platform to acquaint their circle of readers with general author's thoughts. The thesis about the resource role played by crisis narratives in social networks is argued. The functions that are performed by the posts of the narrative plan in the context of the crisis are highlighted: (1) it is a form of organization and streamlining of the flow of information that is difficult to accept and understand; (2) awareness and understanding of the values that a person professes; (3) selection of like-minded people and increasing their cohesion; (4) conscious mutual collective support of like-minded people by all available means. Parallels with analogues of 'crisis narratives' in

*fiction are drawn. Emphasis is placed on the need for a person to develop his own conscious development strategy in difficult circumstances.*

**Key words:** *crisis narrative, psychological support, psychological resource, social networks, telephone counseling.*

**Постановка проблеми.** Воєнний час є джерелом постійного стресу для людини. Пережиті моменти вибухів, страх, непередбачуваність нової небезпеки, постійне її очікування, тим паче поранення, втрати близьких, житла обумовлюють практично постійний стресовий стан. Невизначеність і непередбачуваність навіть найближчого майбутнього у ситуації воєнного часу, неприйняття самого факту війни викликають відчуття розгубленості, непевності [1; 2], які стають хронічними і переживаються як важкий тягар, що весь час з тобою, і забути про який неможливо. Люди, які це пережили чи переживають, часто схильні весь час про це переповідати: це крик їхньої рани, який свідчить, що вона їм все ще болить. У цьому відображається підсвідомий пошук джерел психологічної підтримки, ресурсу для зцілення.

Одним із загально визнаних джерел психологічної підтримки є перебування особи у соціальних мережах, які відволікають, розважають, заспокоюють. Серед різноманіття дописів у соціальних мережах звертає на себе увагу один вид, який за певними рисами нагадує усні наративи, що їх породжують додзвонювачі до мережі телефонів довіри. Раніше нами було введено термін «кризовий наратив» для оповідей, що їх породжує особа в контексті кризової ситуації для опису своїх переживань [3].

Феномен кризового нарративу у дописах користувачів соціальних мереж досі не був предметом психологічних досліджень, що й зумовило необхідність з'ясувати його психологічні особливості. Дослідження виконувалось з позицій постнекласичного герменевтичного підходу та нарративної психології, згідно з яким соціокультурний світ постає як світ значень, що транслюються культурою та інтерпретуються людьми в їх повсякденному житті [4; 5; 6; 7; 8; 9]. За Н.В. Чепелевою, одним із провідних шляхів розвитку особистості є занурення її у дискурсивний соціокультурний простір і створення власної «культурної канви розвитку», що стане базою для розуміння світу, осмислення свого

призначення і конструювання власного життєвого шляху [1].

Основна увага при проведенні дослідження зосереджувалася на тезі про провідну роль кризового нарративу як психологічного ресурсу у кризовій ситуації, що її переживає особистість [10].

**Мета дослідження** полягала у з'ясуванні психологічних особливостей кризового нарративу у соціальних мережах, зокрема дослідженні його можливостей як психологічного ресурсу.

**Результати дослідження.** Кризова ситуація, що виникає у зв'язку з війною, є новою для людини, що досі не переживала ризики і невизначеність ситуацій воєнного часу. У роботах Н.В. Чепелевої аналізуються особливості ситуацій невизначеності [1] і аргументується, що в ситуації інформаційної невизначеності смислова система особистості руйнується, виникає смисловий хаос. Можливість опанування цієї, за висловом автора, смислової «какофонії», залежить від соціокультурних ресурсів особистісного досвіду.

У роботі [2] введено розрізнення ситуацій невизначеності на зовнішню і внутрішню. Особливістю нинішньої воєнної кризової ситуації є те, що ніякі дії особи не зупинять зовнішню кризову ситуацію, обумовлену війною. Без подолання внутрішньої невизначеності, що полягає у прийнятті реалій війни і конструктивної адаптації, зменшення травмивної дії неможливе.

Зважаючи на ту роль, яку відіграють соціальні мережі в сучасному житті суспільства, увага гуманітарної наукової громадськості до дослідження дописів у соціальних мережах, зокрема, до нарративів, є виправданою і актуальною. Загально визнано роль соціальних мереж як могутнього засобу об'єднання людей в групи однодумців.

*Емпіричний матеріал дослідження.* Робота виконувалась на матеріалах дописів у соціальних мережах Фейсбук і Інстаграм. Було виділено яскраву групу дописів нарративного чи автонаративного плану

(терміни «нарратив» і «автонарратив» ми тут розуміємо так, як це прийнято в роботах психолого-герменевтичного спрямування), доступ до яких відкритий зазвичай тільки для «друзів» та «підписників» (в термінах цих соціальних мереж). Критерієм відбору дописів була наявність опису стану автора, викликаного тими чи іншими суттєвими змінами у житті під час війни, або опису пов'язаних з війною подій чи естраординарних ситуацій, що їх пережила людина.

Було знайдено і проаналізовано методами контентного аналізу більше 30 дописів, які ідентифікувалися як «кризові». З міркувань етичного плану в цій роботі не вважаємо за можливе цитувати аналізовані дописи. Всі знайдені дописи розподілялися на текстові (виключно дописи у Фейсбукі і частково у коментарях до матеріалів Інстаграму), візуальні і гібридні, що поєднували три компоненти (текстові, візуальні й музичні) або два з них. За П. Рікером, це квазітексти, в сучасних термінах – користувачькі блогосфери, що націлені на вибудовування самоідентичності особистості автора, причому як на індивідуальному, так і на соціокультурному рівнях [11; 12].

Якщо з ідентифікацією текстових кризових нарративів проблеми, як правило, не було – за рахунок їхньої яскравої емоційності, щирості і націленості на вилив власних переживань автора, то віднесення гібридних форм до кризових визначалося вже за умови націленості всіх складових дописа на досягнення однієї мети: вибудову цілісного образу переживання автором складної кризової ситуації. Такі дописи можуть бути у формі маленьких відео, що супроводжується відповідним музичним супроводом (як правило, із творчості сучасних українських гуртів, часто на воєнну тематику) і достатньо прозорими символами, смисл яких втілює концептуальний задум автора. Наприклад, сюжет відео: молода художниця прямо в кадрі пише фарбами загадкову квітку під тривожний музичний супровід; в якийсь момент середина квітки зафарбовується чорним кольором, а далі червоним по чорному починає палати слово «незламність». В контексті зими 2022/2023 років, на тлі постійних відключень світла у країні, від-

криття пунктів обігріву і підтримки під назвою «пункти незламності» ідея такого гібридного твору читалася однозначно і справляла сильне враження.

Гібридні форми інколи поєднували послідовність фото з написами на них, або мали основою музичну форму, яка ілюструвалася відеорядом або текстом якоїсь поезії, тощо. Інколи це зовсім мінімалізована форма: фото і яскравий метафоричний підпис під ним. Творчі форми гібридних дописів сприймаються як окремий жанр і заслуговують на спеціальні дослідження.

Можна сперечатися щодо можливості вживання терміну «нарратив» для таких утворень; проте нема сумнівів, що функціонально це теж семіотичний засіб для втілення смислів, що їх переживає особа у кризовій ситуації. Поєднання різних «мов» (в семіотичному смислі) створює додаткові можливості для смислотворчості автора.

#### **Аналіз результатів дослідження.**

Пережиті страшні моменти війни (почуті вибухи, вигляд розтщених будівель, поранені люди, люди у стані істерики, плачу, оціпеніння, страшні картини страждань і горя) – це все незагоєні рани, наявність яких вимагає пролонгованого переживання і проживання цього травматичного горя. Ті особи, кому властиво переживання втілювати у слові, у кого є потреба в цьому, цей стан супроводжують породженням усних чи письмових текстів-описів, для яких і вживається термін «кризовий нарратив» [3].

Потреба вилити переживання, що живуть у свідомості як налив, є і традиційним «художнім» літературним нарративом. Це розповсюджений художній прийом, коли від імені одного з героїв, що переживає кризу, описується у формі типового автонарративу і його стан, і контекст його виникнення. Згадаймо хоча б Стефана Цвейга – тонкого дослідника і майстра опису переживання стресових почуттів, майже у кожному творі якого є такі художні кризові нарративи. Художніми кризовими нарративами наповнена класична література, і є всі підстави вважати, що саме такі зразки вплинули на особисті дискурси авторів тих кризових дописів, про які йдеться, сформували їхню життєву

компетентність, що допомогла скористатися цим ресурсом у кризовій ситуації. 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» [1].

Дописи у формі кризового нарративу *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 зможе зрозуміти, прийняти і розділити переживання автора. Це додасть зовнішні точки опори автору у його стані, полегшить переживання кризи.

*Адресна спрямованість* дописів нарративного плану достатньо вузька: кризовий допис-нарратив адресовано вузькому колу «друзів» по соціальній мережі, які своїми коментарями, як правило, підтримують автора. За правилами роботи Фейсбука це означає, що ці дописи просто *не побачать* люди, яких автор допису не включив у число «друзів» і відповідно звужив потенціальних адресатів до однодумців. Вочевидь, допис переслідував саме цю ціль: це «виллив» того автонарративу, що склався у людини за нових для неї – кризових – умов життя, і вона це своє «новотворення» хоче оприлюднити, показати друзям-однодумцям і отримати психологічну підтримку від них.

З нарративами такого плану – довгими аргументованими текстами, часто з цитатами різного роду – не звертаються до конкретної близької людини у приватній переписці, це *текст* саме для певного кола однодумців, що містить заклик підтримати, приєднатися. 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.

Характерно, що такі кризові дописи, як правило, зовсім не мають нальоту тої «віртуальної безтілесності», яка так приваблює багатьох у соціальній мережі [12]; автор навпаки «волає» про свої щирі переживання, ніяк їх не маскує і не

прикрашаючи. Він яскраво показує: мені зараз ТАК боляче, мене ЦЕ бентежить, і я не можу з цим впоратися. Тому і звужений вибір адресатів: так волають тільки до своїх, які точно тебе підтримають. Така позиція забезпечує «ресурсність» допису – її визначає саме перебування потенціальних адресатів у одному «таборі», по одну сторону барикади. І саме тому ті «друзі», які не розділяють позицію автора, висловлену у дописі, як правило, не вдаються до привселюдних дискусій, а продовжують діалог у приватному спілкуванні.

Це не торкається тих нарративів авторів-блогерів, які, навпаки, орієнтовані бути «затравкою» для дискусії, що і відбувається в результаті. Позиція цих дописувачів щодо потенційного кола адресатів допису принципово інша: це коло не обмежується «друзями», а включає «всіх» бажаючих. Таким чином, саме сюди підключаються «тролі» і розпочинають «рвати» текст допису на шматки, викривляючи його зміст і просуваючи елементи зовсім інших нарративів. Це справжня «сміслова» битва, яку нарративний аналіз може описати як сукупність операцій над текстом.

Щодо *мотивації* авторів кризових дописів, вона складається з кількох компонентів. По-перше, це потреба у віртуальній психологічній підтримці – як і у багатьох додзвонювачів мережі «телефонів довіри» [13; 14]. По-друге, це звичка і потреба у веденні блога [12] – саме тому людина і стала користувачем цієї мережі, бо тут вона має простір для самовираження і самопрезентації – «дискурсивного декларування». По-третє, це використання площадки соціальної мережі для ознайомлення свого круга читачів з думками, які не мають іншої «сцени» для оприлюднення – наприклад, містять глибокі роздуми екзистенційного плану щодо перебування особистості у ситуаціях війни (в широкому сенсі), які є результатом серйозного і кропіткого осмислення і переосмислення автором багатьох пластів індивідуального досвіду; або автор вдається до глибоко індивідуальних, особистісних спогадів, роздумів, пасажів, сповнених пафосу чи патетики, які немислимі у звичайних, «побутових» формах комунікації.

З такою ж метою цитуються (в термінах Фейсбуку чи Інстаграму, «перепощуються») чужі співзвучні дописи, якщо вони висловлюють те, що хотів би сказати автор-дописувач. І друзі-читачі реагують саме так, як розраховував автор-цитувальник, підтримуючи цю дію вподобайками, чи зовсім короткими схвалювальними висловлюваннями-реакціями, чи відповідними іконками-смайликами. Такі кризові «цитати» можуть почати «гуляти» по «сторінках» інших користувачів, розширюючи межі однодумців.

*Функції*, що їх виконують дописи нарративного плану у контексті кризи:

1. Це форма опанування, організації, приведення в порядок бурхливого потоку ще не осмисленої і важкої для прийняття і осмислення інформації, з якою особі важко примиритися. Можна припустити, що в кризових умовах виникає певна залежність від хоч якоїсь форми приборкання цієї стихії нових тривожних загрозливих фактів, даних, смислів у вигляді зв'язного тексту. За допомогою дописа відбувається оформлення власної інтерпретаційної рамки, яка допомагає особі опанувати інформаційний тиск нестерпної реальності.

Можна говорити про *полон нарративу* – власного, виробленого самою особою, чи перебування в полоні заспокійливого (керуючого) нарративу Іншого. Згадаємо горезвісні, але безумовно ефективні телевізійні «казочки на ніч» в перші тижні війни: професійно побудований заспокійливий нарратив, сповнений очікуваної логіки, з відповідними інтонаціями, певна доза надії – і людина може пережити те, що відбувається і перевертає всі її власні точки опори. Практично таку ж роль часто виконує нескінченне прослуховування чи читання коментарів з інтерпретаціями воєнно-політичних подій у медіа: в пошуках структурованої у нарратив інформації людина виходить на авторів, які вибудовують прийнятний за її переконаннями нарратив, і далі слухає тільки їх, потроху змінюючи відповідно до перебігу подій вже вибудований, обмежено власний – а насправді суттєво «вторинний» – нарратив.

Особа може будувати свій заспокійливий нарратив, побудований **за** «лека-

лами» Іншого, звертаючись до близьких, що 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 трапиться на її шляху – бо вона сама шукає інформацію, яка б її хоч ненадовго заспокоїла. Пасток багато, критичного ставлення із-за стресового стану навпаки мало. І якщо це «лекало» надає авторитетна, значуща особа – шансів не потрапити під вплив її нарративу зовсім мало. Витравити це в кризовому дискурсі, серед постійної бурхливої боротьби нарративів, практично неможливо: завжди десь поруч б'є струмочок з отруйною інформацією, що підживлює панівний, керуючий нарратив, що заволодів особою.

У кризовій ситуації може відбуватися *втеча з кризового дискурсу* у сторонні дискурси чи нарративи – як захист від його важких смислів. Це може бути безкінечне читання (детективи, жіночі романи, література про саморозвиток, ЗОЖ тощо) чи перегляд фільмів, перебування у соціальних мережах, чатах тощо. Є і позатекстові форми втечі. Відомо, що певна кількість людей у воєнний час зізнаються, що більше «не можуть» слухати новини, що пригнічують їх.

Кризові дописи у соціальній мережі справляють враження авторських творів, що породжені щирим переживанням. Ретельним лексичним аналізом це можна навіть довести. Як правило, «вторинність» нарративних сюжетів реалізується у вигляді перепощення чи цитування дописів інших авторів.

2. Усвідомлення і доосмислення цінностей, що їх сповідує людина. Розглядаючи психологічний стан людей в умовах воєнного часу, неможливо не звернути увагу на цей вагомий фактор: перегляд і актуалізація цінностей особистості відбуваються з самого початку кризової ситуації [15; 16; 17], і цей процес нерозривно пов'язаний з ціннісним самовизначенням людини, що в період кризових випробувань людина не може оминати. У [17] зазначається, що саме аналіз нарративної практики, у яку задіяно в даний момент людину, і дозволяє реконструювати семіотичні репрезентації її ціннісних устремлень. Проведений

у [17] аналіз дозволив виокремити смислові складники ціннісного потенціалу – як особистості (зрозуміло, з прив'язкою до моменту часу і певної частини соціуму), так і соціуму, які є суттєвим концептом сучасного українського дискурсу. В контексті нашої роботи важливо, що і емоційно насичені дописи блогерів також є важливою складовою дискурсу ціннісного самовизначення сучасного українського соціуму.

3. Відбір однодумців і підвищення їхньої згуртованості. Власне, об'єднання людей у групи однодумців і є провідною функцією соціальної мережі. Через авторський кризовий наратив одного з учасників відбувається кристалізація тих смислів, що об'єднують незримий колектив однодумців.

4. Свідома взаємна колективна підтримка однодумців всіма доступними особі засобами, в тому числі і технологіями психологічної підтримки, якими щедро діляться у соціальних мережах навіть нефахівці.

Вагомий потенціал психологічного ресурсу, що має кризовий наратив, обумовлений тим, що автору-дописувачу надається опора на співзвучних «друзів» по мережі – через їхні активні реакції, в першу чергу текстового плану. Аналізуючи кризовий наратив, спостерігаємо феномен колективного осмислення теми допису, колективної підтримки автора допису, колективного пошуку шляхів виходу із складної ситуації, що її переживає автор. Відбувається «опрацювання» конкретної кризової ситуації у певному «колі» «друзів» автора по мережі. На основі певної кількості вже «опрацьованих» ситуацій формується локальний колективний дискурс, навколо якого гуртується ця множина користувачів мережі. Підтримуючу роль такого спільного досвіду важко переоцінити.

Функція групової підтримки є домінуючою реакцією цього незримого колективу. Це підтверджується і тим, що реакції «друзів», які не підтримують позицію автора кризового допису, як правило, відсутні чи тільки м'яко позначені; подальший діалог йде вже, мабуть, у приватному листуванні опонентів і не доступний сторонньому оку.

Зауважимо, що можливість використовувати такий психологічний ресурс має

особистість, що володіє наративною компетентністю [12], яка у цьому контексті відіграє роль важливої життєвої компетентності.

Чи відбувається при написанні такого допису *провокація текстом* [18]? Перший – ініціативний – допис, можливо, не орієнтований на таку реакцію. Але далі коментарі на нього безумовно свідчать, що провокація відбулась. «Запуск» жанру виконує цю функцію. Бо, на відміну від дзвінків на гарячі лінії і телефони довіри, пости – це привселюдні тексти, хай і з обмеженою аудиторією.

*Динаміка феномену.* Аналіз «стрічки» дописів свідчить, що кількість дописів у формі кризових наративів останнім часом зменшилася. Можливо, відбулось при звичаєння загалу до кризової ситуації, прийняття реалій війни, вживання у реальну дійсність, адаптація до важкої травми.

Деякими дослідниками (О. Зінченко) висловлювалась думка про можливість активного використання дописів кризового типу у ході інформаційної війни, зокрема, для формування певних емоційних станів у соціальних спільнотах. Під виглядом опису складної життєвої ситуації можуть просуватися певні деструктивні настрої, що розділяються мережевою аудиторією, оскільки маскуються патріотичною риторикою (наприклад, розчарування у діях ЗСУ, недовіра до влади, конспірологічні міркування). Фактично так і працює вся та «рать троллів», які самі запускають відповідну провокативну інформацію або наповнюють нею коментарі до дописів інших авторів.

Виникає питання, чи існують критерії, що допоможуть відрізнити щирий, емоційний допис від елементу інформаційно-психологічних операцій? Адже дійсно існує можливість спеціально вибудованими наративами у дописах маніпулювати емоційним станом читачів. Розробка системи критеріїв для розрізнення щирого тексту – «крику душі» – від маніпулятивно-провокаційного є серйозною науковою проблемою. Людина, що має компетентність і відповідні навички критичного сприйняття інформації і до того ж має свою зрілу позицію щодо тої царини, якої торкається допис, інтуїтивно реагує на смисли, які «видають» закладену у допис

маніпуляцію. Проте вивести ці інтуїтивні розпізнавальні технології на рівень формальної системи критеріїв, тобто фактично розробити алгоритм розпізнавання, навряд чи можливо на рівні «загалу». Але для певних тематично обмежених смислових областей нарративний аналіз може допомогти визначити лексичні маркери, які «натякають» на справжні цілі автора допису.

**Висновки.** Проведений аналіз свідчить, що кризовий нарратив у соціальних мережах за рахунок оприлюднення стає культурним нарративом травматичного досвіду, фактором формування спільного дискурсу і гуртування навколо нього.

Незважаючи на функціональну схожість кризових нарративів у гарячих лініях телефонів довіри і у соціальних мережах, варто зауважити очевидні моменти різниці. Для усних «кризових» нарративів, що їх породжують додзвонювачі на телефони довіри, характерні: очікування на миттєвий відгук-реакцію чи, навпаки, їм потрібно просто «вуха», що їх вислухає; вони спрямовані на гуртування з одним співбесідником, його психологічну підтримку. Форма нарратива – вільна, нема одностайності; це може бути невпинний монолог так само, як і утруднений діалог. Нерідко трапляються «зависання» на комунікації – коли людина з певною періодичністю продовжує дзвонити з тим самим запитом, щоб отримати чергову порцію підтримки. Особливості «вуха» консультанта, його особиста позиція відіграють вагомий роль, від цього багато в чому залежить досягнення мети додзвонювача. Саме тут міститься фокус психологічного ресурсу.

На відміну від цього, дописи кризового характеру у соціальних мережах більше

орієнтовані на гуртування кола однодумців; вони часто мають елемент творчості, особливо у гібридних формах, але і текстові часто вражають своєю майстерністю і художністю – це вияв творчого начала автора; діалог присутній тільки як потенція, як адресність, як спрямованість; опора мислиться не на конкретну особистість, а на дискурс, що їх об'єднує; сильну роль грає саме дописувач: він формує, конструює їхній спільний дискурс, робить вагомий творчий вклад. Фокус ресурсу і на реакції кола, і на творчій складовій кризового нарративу – вона веде вперед, надихає, дає спрямування енергії розпачу, яка виливається у нарративну творчість автора.

Найбільш конструктивну роль в плані як опанування тиску стресової кризової ситуації на людину, так і в плані *особистісного збереження* і навіть *особистісного зростання* (див. численні роботи про посттравматичне зростання [19], роботи С.Ю. Рудницької про продуктивні і стагнуючі стратегії дискурсивного конструювання досвіду особистості [20] тощо) грає власний, вироблений і побудований самим автором нарратив як *усвідомлена власна розвивальна стратегія* у важкому перебігу обставин. Але це передбачає роботу над своїм досвідом, переосмислення, в тому числі переосмислення власної системи цінностей, компетентність у роботі з інформацією, гнучкість, готовність до серйозних внутрішніх особистісних перебудов – тобто всього того, що ми вкладаємо у терміни «самопроєктування» і «самоконструювання». Це можливо за умови зрілості особистості і наявності у неї багатьох життєвих компетентностей. Саме в цьому напрямку вбачається доцільність подальших розробок проблеми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Чепелева Н.В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності : Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів : Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Педагогічна думка, 1921. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/>
2. Зарецька О.О. Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. Вчені записки ТНУ ім. Вернадського. том 34(73) № 1. 2023. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/2.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf). DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02>
3. Зарецька О.О. Про особливості застосування нарративного підходу у практиці кризового консультування : Особистість в умовах кризових викликів сучасності : Матеріали

методологічного семінару НАПН України 24 березня 2016 року / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 262–268. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)

4. Bruner J. The narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, Vol. 18, 1 (Autumn, 1991). P. 1–21.

5. Carr D. *Time, narrative and history*. Bloomington, Indianapolis : Indiana University Press, 1986. 300 p.

6. Hammack P. L. Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*. 2008. Vol. 12. P. 222–247. URL: <https://doi.org/10.1177/1088868308316892>

7. Crossley M. L. *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham, Philadelphia : Open University Press, 2009.

8. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / За ред. Н.В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2004. 276 с.

9. 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, 2022. 194 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

10. Зарецька О.О. Наративи у соціальних мережах як ресурс в умовах війни. Тези XI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (3 травня – 2 червня 2023 року). URL: <https://www.newlearning.org.ua/content/opublikovano-tezy-xi-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyy>, [https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska\\_Olha\\_2023.pdf](https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska_Olha_2023.pdf)

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

12. Гуцол К.В. Особливості сформованості наративної компетентності користувачів соціальних мереж : Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості і: монографія ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 149–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

13. Литвиненко Л.І. Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Вип. 10. Том III. Консультативна психологія і психотерапія. Київ : Логос, 2014.

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

15. Карпенко З. Аксиологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

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

17. Зарецька О.О., Романюк В.М. Наративи воєнного часу: аксиологічний аспект : Проблеми цивілізаційної суб'єктності України: місія науки і освіти : матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 29 вересня – 1 жовтня 2022 року). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 335–340. URL: [https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciyanoi-subyektivnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti\\_publications.pdf?1667396816.7328](https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciyanoi-subyektivnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328)

18. Зарецька О.О. Провокація текстом як дієвий засіб розвитку індивідуального дискурсу самопроєктування. Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 2. Психологічна герменевтика. 2018. Вип. 11. С. 73–86.

19. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. № 1. 2023. С. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>



20. Рудницька С.Ю. Структурно-процесуальна модель наративного конструювання досвіду особистості. 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, 2022. С. 61–69. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

#### REFERENCES:

1. Chepelieva N. V. (1921). Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu v sytuatsiiakh informatsiinoi nevyznachenosti [*Discursive construction of experience in situations of information uncertainty*]: Aktualni problemy psykholohichnoi protydii nehatyvnyim informatsiinym vplyvam na osobystist v umovakh suchasnykh vyklykiv: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy 8 kvitnia 2021 roku. Maksymenko, S. D. (Red.). Kyiv: Pedahohichna dumka. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> [in Ukrainian].
2. Zaretska O. O. (2023) Osobystist u sytuatsiiakh zovnishnoi i vnutrishnoi nevyznachenosti: psykholohichniy analiz [*Personality in situations of external and internal uncertainty: psychological analysis*]. Vcheni zapysky TNU im. Vernadskoho, tom 34 (73). 1. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/2.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf). DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02> [in Ukrainian].
3. Zaretska O. O. (2016). Pro osoblyvosti zastosuvannya naratyvnoho pidkhodu u praktytsi kryzovoho konsultuvannya [*About the peculiarities of using the narrative approach in the practice of crisis counseling*]: Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy 24 bereznia 2016 roku. Maksymenko, S. D. (Red.). Kyiv. 262–268. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf) [in Ukrainian].
4. Bruner J. (1991). *The narrative Construction of Reality*. Critical Inquiry, Vol. 18, 1. (Autumn, 1991). 1–21.
5. Carr D. (1986). *Time, narrative and history*. Bloomington, Indianapolis: Indiana University Press. 300 p.
6. Hammack P. L. (2008). *Narrative and the cultural psychology of identity*. Personality and Social Psychology Review. Vol. 12. 222–247. <https://doi.org/10.1177/1088868308316892>
7. Crossley M. L. (2009). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham, Philadelphia : Open University Press.
8. *Problemy psykholohichnoi hermenevtyky [Problems of psychological hermeneutics]: monohrafiia*. (2004). Chepelieva, N. V. (Red.). Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].
9. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in (2022). *Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti [Discursive construction of experience in the context of personality development]: monohrafiia*. Chepelieva, N. V. (Red.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 194 p. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].
10. Zaretska O. O. (2023). Naratyvy u sotsialnykh merezhakh yak resurs v umovakh viiny [*Narratives in social networks as a resource in war*]. Tezy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy» (3 travnia – 2 chervnia 2023 roku). URL: <https://www.newlearning.org.ua/content/opublikovano-tezy-xi-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyy>, [https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska\\_Olha\\_2023.pdf](https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska_Olha_2023.pdf)
11. Boyd D. *A Blogger's Blog : Exploring the Definition of a Medium*. Reconstruction. 2006. № 6. URL: <http://www.danah.org/papers/ABloggersBlog.pdf>
12. Hutsol K. V. (2022). Osoblyvosti sformovanosti naratyvnoi kompetentnosti korystuvachiv sotsialnykh merezh [*Features of the formation of narrative competence of social media users*]. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in. *Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia*. Chepelieva, N. V. (Red.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 149–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].
13. Lytvynenko L. I. (2014). Telefonne konsultuvannya v umovakh sotsialno-psykholohichnoi kryzy v Ukraini [*Telephone counseling in the conditions of social and psychological crisis in*

*Ukraine*]. Aktualni problemy psykholohii: Zb. naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Za red. S. D. Maksymenka. Vyp. 10. Tom III. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Kyiv: Lohos. [in Ukrainian].

14. Zaretska O. O. (2020). Osoblyvosti dyskursyvnoi praktyky pry nadanni dystantsiinoi psykholohichnoi pidtrymky [*Peculiarities of discursive practice in providing remote psychological support*]. Aktualni problemy psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom. II: Psykholohichna hermenevtyka. Vypusk 12. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 71–82. [in Ukrainian].

15. Karpenko Z. (2018). Aksiolohichna psykholohiia osobystosti [*Axiological psychology of personality*]: monohrafiia. Ivano-Frankivsk. 720 p. [in Ukrainian].

16. Zaretska O. O. (2022) Tsinnisni oriientyry v interpretatsiinykh protsesakh [*Value guidelines in interpretive processes*]. Tekhnolohii rozvytku intelektu. Tom. 6, 2 (32). <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.2.1> [in Ukrainian].

17. Zaretska O. O., Romaniuk V. M. (2022). *Naratyvy voiennoho chasu: aksiolohichnyi aspekt* [*Wartime narratives: an axiological aspect*]. Problemy tsyvilizatsiinoi subiektnosti Ukrainy: misiia nauky i osvity : materialy Vseukrainskoi mizhgaluzevoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii (Kyiv, 29 veresnia – 1 zhovtnia 2022 roku). Kyiv : Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. 335–340. URL: [https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoi-subyektynosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti\\_publications.pdf?1667396816.7328](https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoi-subyektynosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328) [in Ukrainian].

18. Zaretska O. O. (2018). Provokatsiia tekstom yak diievyi zasib rozvytku indyvidualnoho dyskursu samoproektuvannia [*Text provocation as an effective means of developmen of tindividual discourse of self-projection*]. Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 2. Psykholohichna hermenevtyka. Vyp. 11. 73–86. [in Ukrainian].

19. Hotych V. O. (2023). Posttravmatychni zrostannia: kontseptualizatsiia poniattia, ohliad teoretychnykh modelei [*Posttraumatic growth: conceptualization of the concept, overview of theoretical models*]: Psykholohichni studii. 1. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3> [in Ukrainian].

20. Rudnytska S. Yu. (2022). Strukturno-protsesualna model naratyvnoho konstruiuvannia dosvidu osobystosti [*Structural and procedural model of narrative construction of personal experience*] : Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in. *Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia*. Chepelieva, N. V. (Red.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 61–69. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].