

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ВЗАЄМОДІЇ ОСОБИСТОСТІ З СЕРЕДОВИЦАМИ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ



МАТЕРІАЛИ

***XXII Всеукраїнської
науково-практичної
конференції
8 травня 2026 року
присвяченої пам'яті
Юрія Михайловича
Швалба***

DOI: 10.31108/4.2026.1



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка НАПН УКРАЇНИ,
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ,
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Тараса Шевченка**



**за підтримки
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «Товариство Незалежних Експертів»,
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «DESPRO»,
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «Всеукраїнська фундація психолого-соціальної
допомоги, підтримки та розвитку особистості, спільнот та громад «Ідентичність»,
НУО «Борисфен», Greece – Ukraine Business Hub**

«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: Екологічність взаємодії особистості з середовищами життя в умовах війни»

Матеріали

***XXII всеукраїнської науково-практичної конференції
присвяченої пам'яті Юрія Михайловича Швалба***

08 травня 2026 року

Київ, 2026

УДК 159.9(477)"20"(082)

Рекомендовано до друку

*на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 7 від 28 травня 2026 р.)*

Рецензенти:

Д. О. Александров – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Д. С. Мещеряков – кандидат психологічних наук, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:

Кокун О. М., доктор психологічних наук, професор,

Варава Л. А., кандидат психологічних наук, доцент,

Вернік О. Л., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

Волинець Н. В., доктор психологічних наук, професор,

Люта Л. П., кандидат соціологічних наук, доцент,

Паламарчук О. М., доктор психологічних наук, професор,

Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічність взаємодії особистості з середовищами життя в умовах війни : матеріали ХХІІ всеукраїнської науково-практичної конференції, 08 травня 2026 року: 3б. матеріалів // За ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2026. 112 с. (електронне наукове видання)

У матеріалах конференції викладено результати досліджень щодо найбільш актуальних міждисциплінарних проблем теорії і практики екологічної психології, зокрема щодо стратегій життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності, її опануванню у різних аспектах і розрізах. Значну увагу приділено практикам і технологіям допомоги і підтримки осіб у поточній ситуації війни. Представлені розробки дослідників будуть корисні як фахівцям консультативних практик, фахівцям соціальної роботи, представникам недержавних громадських організацій, педагогам, так і науковцям – психологам, юристам, соціологам, усім, хто цікавиться проблемами сучасної екологічної психології, її підтримуючим і розвивальним потенціалом.

Матеріали подано в авторській редакції.

За достовірність фактів, цитат, посилань на джерела та вживання назв документів, власних імен тощо відповідають автори публікацій

УДК 159.9(477)"20"(082)

DOI 10.31108/4.2026.1

© Національна академія педагогічних наук України, 2026

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, 2026

© Лабораторія екологічної психології, 2026

ЗМІСТ

<i>Александров Д. О.</i> Толерантність до невизначеності в структурі відновлення життєстійкості особистості в умовах реалій війни	5-8
<i>Беліменко М. Р.</i> Соціальна робота з дітьми в умовах війни.....	9-12
<i>Березовська Л.І.</i> Соціальні мережі як ресурс підтримки суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалої війни.....	13-16
<i>Бутенко Н. В.</i> Розвивальне середовище в громаді.....	16-19
<i>Варава Л. А.</i> Психологічний супровід як технологія стабілізації та засіб підтримки перспектив розвитку сімейних стосунків під час війни	19-23
<i>Вернік О. Л.</i> Екологічність як принцип організації сучасного способу життя особистості	24-27
<i>Волеваха С. В.</i> Психологічні чинники реадаптації осіб, звільнених з полону.....	28-30
<i>Волинець Н.В.</i> Гармонізація подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців.....	31-34
<i>Гарькавець С.О.</i> До питання екологічності існування індивідів в умовах тривалої війни та поглиблених глобалізаційних процесів	35-37
<i>Горбань Г. О.</i> Суб'єктність здобувача освіти як ресурс побудови екологічності освітнього простору.....	38-40
<i>Дідковський С. В.</i> Метасценарний підхід до організації життя особистості.....	41-43
<i>Зборовець І.М.</i> Деякі особливості впливу блогів та трендів цифрових соціальних мереж «Тік-Ток», «Instagram» на «Я» образ підлітків	44-47
<i>Казначеев М. В.</i> Екологічна медіаграмотність в умовах війни: типологія інформаційних викликів	47-51
<i>Католик Г. В., Баган Д.Я.</i> Лідерський потенціал офіцерів ризиконебезпечних професій у час війни.....	52-56
<i>Качур В. О.</i> Освітньо-культурне життя як спосіб збереження психологічної стійкості та осмислення травматичного досвіду в умовах війни.....	56-59

<i>Кирпенко Т.М.</i> Зв'язок традицій з психологічним благополуччям людини	60-62
<i>Корнієнко І.О.</i> Екопсихологічна архітектоніка життєздійснення особистості: методологічний розвиток ідей Юрія Швалба	63-66
<i>Кучеренко О.О.</i> Депривація майбутнього у війні та діалог із chatgpt: квазісуб'єктна взаємодія як ресурс відновлення часової перспективи особистості (за моделлю Ю.М. Швалба).....	67-70
<i>Леймунська О.М., Копял Я.Р.В.</i> Забинтовані почуття: чому непрожиті емоції стають внутрішньою катастрофою	71-74
<i>Люта Л.П.</i> Зміна парадигми соціальної роботи: від забезпечення благополуччя до розвитку життєстійкості	74-77
<i>Опанасенко Л.А.</i> Діалог без опору: метафоричні картки як екологічний інструмент управлінських рішень.....	78-82
<i>Павленко О.В.</i> Екологічність міжособистісної взаємодії дорослих в умовах війни (практичний аспект).....	83-86
<i>Пінчук О.В.</i> Суб'єктність людини у взаємодії зі штучним інтелектом .	87-89
<i>Репкіна Н.В.</i> Екологічність розвитку суб'єкта у навчанні в умовах війни: проблема цілепокладання і смислу	90-93
<i>Романова В.С.</i> Екологічна взаємодія в професійних спільнотах як ресурс стійкості фахівця в умовах тривалої війни.....	94-96
<i>Саранча І.Г.</i> Соціальне проектування освітньо-культурного середовища громади в умовах війни	97-100
<i>Царук І.В.</i> Розрізнення понять «судьби» та «долі» як інструмент формування екологічної ідентичності в умовах війни.....	101-105
<i>Швалю А.Ю., Перелигіна Л.А.</i> Особливості психічного благополуччя, резильєнтності та емоційного вигорання в осіб з різним рівнем залучення до волонтерської діяльності в умовах повномасштабної війни в Україні.....	106-108
<i>Yanovska S.G.</i> Features of professional burnout in lawyers of different professional specializations	109-112

АЛЕКСАНДРОВ Д.О.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи*

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

denisaleks73@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9307-2585>

м. Київ, Україна

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СТРУКТУРІ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РЕАЛІЙ ВІЙНИ

У сучасних умовах ревізії підходів надання психологічної допомоги клієнтам постраждалим внаслідок війни, однією з ключових проблем стає відновлення адаптаційного потенціалу людини, як передумови збереження чи відновлення її життєвого благополуччя. Натомість й по теперішній час домінують традиційні підходи засновані на дефіцитарному підході, який передбачає роботу спрямовану на відновлення психологічної цілісності клієнта до рівня дотравматичного стану. Не станемо вдаватися у полеміку щодо принципової неможливості повернути життя людини у зворотному напрямі, а лише констатуємо, що такий підхід апріорі сприймає клієнта, постраждалого внаслідок реалій війни, як таку, що втратила свою повноцінність життєвої дієздатності. Це стигматизує клієнта сприйняттям його, як людини з обмеженими можливостями, і тим самим «інвалідизуючи» його. Разом із тим, майже не враховується той факт, що людина, яка набула нового травматичного досвіду, змінилась настільки, що її не просто неможливо, але й недоцільно намагатися «повернути» на минулий рівень буття.

Альтернативою такому дискримінаційному підходу може виступати концепція надання психосоціальної допомоги через екофасилітацію, яка полягає у переході від дефіцитного до профіцитарного мислення, коли не відновлюється колишній рівень психічного здоров'я постраждалого, а інтегрується отриманий досвід у нові психологічні конструкти, відносини, цінності та способи дії. Ключового значення у такому підході набуває поняття толерантності до невизначеності, як тенденції продовжувати процес переходу на новий рівень розвитку в умовах відсутності у свідомості суб'єкта уявлень щодо подальшого розвитку. Як показує практика, основні

психологічні проблеми клієнтів постраждалих внаслідок воєнних дій, пов'язані із неспроможністю адаптуватися до швидкоплинних та непередбачуваних умов реалій війни, починаючи від необхідності вимушено переселятися, і закінчуючи необхідністю жити в умовах ризику загроз повітряних нальотів. Наслідком цього стає виникнення дезадаптивних проявів усього кола стресових та постстресових розладів, і як результат, аномальним загостренням деструктивних форм поведінки. Таким чином найбільші негативні наслідки виникають через неспроможність особистості пристосуватися до малопрогнозованих ризиконебезпечних ситуацій, що й стає психотравматичним стресором. Саме тому виникає необхідність звернутися до такого психологічного конструкту, як толерантність до невизначеності, який й визначає здатність особистості гнучко пристосовуватися до непередбачуваних зовнішніх обставин, не втрачаючи ефективності орієнтаційної, поведінкової та когнітивної активності у процесі життєдіяльності. Толерантність до невизначеності є інтегративним конструктом особистості, значимість якого зростає в контексті розуміння особливостей регуляції її поведінкової активності у мінливих динамічних умовах ситуації, яким притаманна малопрогнозованість та непередбачуваність. У зарубіжних джерелах толерантність до невизначеності має два значення: *tolerance for ambiguity* (толерантність до двозначності, багатозначності, неясності стимулів, складності їх інтерпретації тощо) та *tolerance for uncertainty* (толерантність до невизначеності, як необхідності приймати рішення за недостатньої інформованості). Відповідно, цей феномен має й два ракурси: здатність оцінювати та орієнтуватися у багатозначних, а відтак й однозначно невизначених стимулах, а також спроможність не втрачати організованості доцільної поведінки за умов недостатньої вихідної інформації. З цього випливає, що особистість, яка має високу толерантність до невизначеності, легше адаптується до малопрогнозованих та непередбачуваних реалій воєнного стану, зберігаючи достатній для продуктивної поведінкової активності когнітивний потенціал.

Отже, у широкому сенсі толерантність до невизначеності розглядається як: 1) особистісна якість, що проявляється у: здатності людини приймати конфлікт і напругу, що виникають в ситуації двозначності; спроможності протистояти незв'язаності та суперечливості інформації; готовності приймати невідоме, не відчуваючи себе дискомфортно в умовах невизначеності. 2) інтегральна особистісна

характеристика констеляції: психологічної стійкості, системи особистісних і групових цінностей, особистісних установок та сукупностей різнорівневих індивідуальних властивостей.

Ми вважаємо недоцільним таке розмежування в контексті вдосконалення психологічної допомоги, адже це має значення виключно з точки зору наукових підходів дослідження даного феномену. Тим паче, що, на наше переконання, толерантність до невизначеності має більший зв'язок із різними рівнями адаптивності, креативності, гнучкості, готовності до розумного ризику, новаторства та іншими якостями, що пов'язані зі спроможністю швидко перебудовувати власне мислення та поведінку у відповідності до динамічних умов, незважаючи на неоднозначність обставин життєвих реалій.

В умовах невизначеності реалій військового стану людина стикається з усвідомленням непередбачуваності життя та розвитку його перспектив. У зв'язку із цим виникає суперечність між «довоєнними» очікуваннями та реальністю. І важливе місце починає займати досвід подолання кризових життєвих ситуацій та лабільність копінг-стратегій, які можуть виступати ресурсом та дозволяють орієнтуватися у нестабільних життєвих обставинах, тому що розрив між очікуваннями та накопиченими стратегіями сприймається людиною, як загроза благополуччю. Адже, за таких нестабільних обставин, благополуччя ототожнюється людиною із можливістю збереження комфортних моделей поведінки, і, у разі загрози їхньої втрати (нереалізованості), саме толерантність до невизначеності стає основою перебудови життєвих моделей, як альтернативи нежиттєздатним копінгам. Відтак, допомога має орієнтуватися на трансформацію екстернального очікування на сприятливі зміни життєвих обставин клієнта у напрямі переведення його на інтернальний рівень переосмислення наявних ресурсів та власної відповідальності, як вищого втілення свободи вибору особистості у нових обставинах через прийняття себе, своєї життєвої ситуації та себе у цій життєвій ситуації. Така суб'єктність клієнта має вибудовуватися на засадах інтеграції наявного (навіть травматичного) досвіду у систему світосприйняття та життєвого цілепокладання.

Таким чином, у процесі психологічної допомоги клієнт проходить у повному або знятому вигляді усі стадії асиміляції проблемного досвіду, виділені В. Стайлсом. Звісно, що спочатку клієнт має неструктуроване уявлення про проблемну ситуацію, і заперечує її актуальність,

демонструючи небажання заглиблюватися у неї. Але у процесі обговорення спеціальних питань, пов'язаних із розкриттям нового досвіду пережитої травматичної ситуації, у клієнта поступово виникає усвідомлення їхнього нового змісту, що стимулює прагнення до прояснення. А коли клієнт починає приміряти ті, або інші питання до себе та свого нового досвіду, виникають сприятливі умови для інсайту, завдяки якому він стає здатним інтегрувати у власне світосприйняття свій новий досвід, і, завдяки цьому – опанувати травматичні переживання. Подальша ж психологічна допомога спрямовується на опрацювання цього нового самоусвідомлення клієнтом у повсякденній практиці, що й стає основою вирішення широкого спектру викликів невизначеності реалій життя в умовах воєнного стану. Тому, першочерговим завданням психологічної роботи стає надання допомоги клієнту у відновленні втраченої цілісності через прийняття нового досвіду і самоприйняття свого нового «Я». В інакшому випадку, особи з ознаками інтолерантності до невизначеності стають групою ризику, наражаючись на небезпеку виникнення дезорієнтованої поведінки через дезадаптацію до мінливих життєвих обставин у реаліях війни. І це не кажучи про віддалені наслідки травматизації їхньої психіки через неспроможність швидко перебудувати свою поведінкову та когнітивну активність, підстроюючись до швидкоплинних малопрогнозованих умов воєнного стану.

Відтак, незважаючи на відмінності підходів до визначення даного феномену, беззаперечним є факт, що при організації психологічної допомоги на засадах профіцитарного підходу, першочергової уваги необхідно приділяти роботі з формування (розвитку чи відновлення) толерантності до невизначеності клієнта. У такому разі формується його готовність до збереження ефективної життєдіяльності у малопрогнозованих та неоднозначних ситуаціях, що, у свою чергу, забезпечить його стійкість до психотравматизації через дезадаптацію до таких ситуацій реалій воєнного стану.

БЕЛІМЕНКО М.Р.
аспірант 3 року навчання
Спеціальність 231 Соціальна робота
факультет психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
belimenko.m.rr@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-0341-178X>
м. Київ, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК СЕРЕДОВИЩА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Після початку повномасштабного вторгнення, процеси освітньої системи зазнали змін, виникли нові виклики та проблеми зокрема на рівні загальної освіти. Школи виконують не тільки свою безпосередню функцію освіти і навчання, але і забезпечують формування соціальних навичок, почуття приналежності до певної групи, засвоєння соціальних норм та програвання різних моделей взаємодії, виступаючи простором для формування особистості. Проте в умовах воєнного стану шкільне середовище зазнало змін, які як напряду, так і опосередковано впливають на процеси соціальної взаємодії та соціалізації.

Один із найбільш відчутних аспектів трансформації шкільного середовища, це порушення звичного освітнього процесу через загрози безпеці. Сигнали повітряної тривоги і необхідність евакуації учнів та вчителів у безпечні укриття стали звичними подіями. За даними Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), у прифронтових регіонах нашої країни діти були вимушені протягом двох років повномасштабної російської агресії провести в укриттях від 3000 до 5000 годин, що дорівнює чотирьом, семи місяцям життя. У Запорізькій та Харківській областях налічувалося близько 3500 годин повітряних тривог, в Донецькій - близько 6200. Для дітей це означає, відсутність стабільності та почуття безпеки, які є необхідною умовою як для продуктивного навчання, так і для спільної взаємодії та соціалізації. Також під час перебування в укриттях, які зазвичай є не надто просторими, перевантажується нервова система, адже це велика кількість дітей в обмеженому просторі, не завжди є можливість розійтись, чи посидіти в тиші, а це важливо, якщо дитина, наприклад, переїхала з

прифронтових районів. Дітям молодшого віку часто важко висидіти 3-4 години в укритті просто сидючи – адже зазвичай їх навчальний день це 3-4 години з перервами на гру, руханку чи щось інше, під час уроку та між ними.

Крім того, хронічний стрес і порушення психічного здоров'я є наступним бар'єром для соціалізації учнів. Кожна ніч повітряної тривоги, необхідність перебування у безпечних укриттях, очікування нападу, все це нерідко призводить до погіршення якості сну і підвищує рівень тривожності. Як свідчать дані ЮНІСЕФ, 50 % опитаних підлітків 13-15 років повідомляє про труднощі із засипанням, 20% зазначили про нав'язливі спогади або думки, пов'язані з війною. Також три з чотирьох молодих людей 14-34 років сказали, що їм потрібна емоційна чи психологічна підтримка. Усі ці фактори безпосередньо впливають на шкільну мотивацію, соціальну активність і здатність до побудови здорових взаємовідносин.

Війна також внесла свої корективи в організаційні форми навчання. Частина навчальних закладів сьогодні працює за змішаною моделлю, коли заняття проходять як в очному форматі, так і дистанційно. Часто зустрічається практика, коли один тиждень учні навчаються очно, а наступний, дистанційно. Остання дозволяє враховувати багато нюансів та забезпечувати безперервність освітнього процесу, проте все ж обмежує можливості для безпосередньої взаємодії учнів з однолітками та зменшує кількість спільних соціальних практик. Такий формати, як і тривоги - «з'їдають» звичний ритм навчального процесу – урок, перерва, спільні завдання на уроках, тим самим лишаючи дітей звичного простору для спілкування, взаємодії та соціалізації. Згідно з оцінками ЮНІСЕФ, майже 1, 2 млн українських дітей не мають можливості навчатися очно на постійній основі, що справляє негативний вплив на їхню соціалізацію і формування взаємин.

Війна вплинула й на зміну соціальної структури дитячих колективів. Через внутрішню та зовнішню міграцію багато дітей були вимушені неодноразово змінити місце проживання, а відповідно і школу. У багатьох класах станом на сьогодні склад учнів менш стабільний: одні діти виїжджають, інші повертаються або прибувають із територій, де тривають бойові дії. Тобто стає важче формувати сталі та дружні зв'язки, згуртованість та почуття приналежності до спільноти. Для тих дітей, які були змушені переїхати, адаптація до нового навчального закладу найчастіше супроводжується розчаруваннями, невизначеністю та соціальною ізоляцією. Деякі, діти які вже перший раз переїжджають, не

прагнуть вливатись в колектив, лишаються одинаками і пояснюють це так: нащо мені старатись та дружити, якщо ми все одно переїдемо.

Проте трансформація шкільного середовища створює нові умови для формування соціальної підтримки і солідарності. У школах формується досвід спільного навчання дітей із різним життєвим досвідом, різним рівнем травмування, різним соціальним статусом. У таких умовах зростає роль вчителів, соціальних педагогів і фахівців із соціальної роботи в створенні безпечного та інклюзивного середовища, в адаптації нових учнів, в організації ефективного спілкування і в профілактиці конфліктів.

Суттєвим є розуміння школи, як простору психосоціальної підтримки. Так, за даними Звіту ЮНІСЕФ про надання гуманітарної допомоги в Україні у 2024 році, понад 760 тис. дітей та членів їхніх сімей отримали послуги з підтримки психічного здоров'я та психосоціальної допомоги (служби підтримки, розваги, психотерапія тощо), що свідчить про збільшенні необхідності у фаховому супроводі дітей, які навчаються в умовах війни. Тож можемо бачити що школа має виступати не просто закладом освіти, а також і джерелом психосоціальної підтримки і допомоги, безпечним простором для відновлення та зростання, побудови дружніх взаємовідносин.

Отже, війна трансформувала шкільне середовище як важливий простір соціалізації дітей та підлітків. Порушення освітнього процесу через повітряні тривоги, поширення змішаних форматів навчання, підвищення рівня тривожності та нестабільність учнівських колективів змінюють умови соціальної взаємодії та розвитку дітей. У цих умовах школа продовжує виконувати функцію важливого соціального інституту, однак потребує посилення психосоціальної складової своєї діяльності. У цих умовах школа продовжує виконувати функцію важливого соціального інституту, однак потребує посилення психосоціальної складової своєї діяльності. Відтак одним із ключових завдань соціальної роботи стає підтримка адаптаційних ресурсів дітей, зміцнення соціальної згуртованості учнівських колективів та створення безпечного середовища для повноцінного розвитку особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. UNICEF. Ukraine two years: Children in frontline areas forced to spend up to 5,000 hours sheltering underground. 2024. Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ukraine-two-years?utm_source (Дата звернення 06.05.2026р.)
 2. UNICEF. Situation Analysis of Children in Ukraine: 2024. Kyiv : UNICEF Ukraine, 2024. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/en/reports/sitan2024> (Дата звернення 06.05.2026р.)
 3. UNICEF. Ukraine Humanitarian Situation Report No. 47 (January–December 2024). Kyiv : UNICEF, 2025. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/ukraine-humanitarian-situation-report-47> (Дата звернення 06.05.2026р.)
 4. Save the Children. Ukraine: Air raid sirens halted one in every five lessons this school year. 2025. Режим доступу: <https://www.savethechildren.net/news/ukraine-air-raid-sirens-halted-one-every-five-lessons-school-year> (Дата звернення 06.05.2026р.)
-

БЕРЕЗОВСЬКА Л.І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи,
Український католицький університет*

berezlarysa@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

Львів, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Вступ. Дані міжнародних досліджень свідчать, що «68% дорослого населення повідомляють про погіршення стану свого здоров'я порівняно з довоєнним періодом» (WHO, 2025). Мільйони жителів України є евакуйованими, стали вимушеними переселенцями, є родичами військовослужбовців та живуть у стані фізичної розлученості та інформаційної невизначеності. В той же час соціальні мережі зайняли особливе місце в повсякденному житті українців: цифровий світ став джерелом інформації, платформою спілкування та простором колективного переживання. Водночас питання про умови, за яких соціальні мережі можуть слугувати ресурсом підтримки суб'єктивного благополуччя, а не додатковим стресором, залишається науково відкритим.

Основний виклад матеріалу. Суб'єктивне благополуччя є інтегральною психологічною конструкцією, що включає когнітивний компонент (задоволеність життям) та емоційний компонент (переважання позитивних афектів над негативними) (Diener, 1984). В умовах хронічного стресу дослідниками переосмислюється це поняття крізь призму евдемонічного підходу. Благополуччя розглядається не як відсутність страждання, а як здатність підтримувати психологічну стійкість і сенс попри нього (Seligman, 2011; Keyes, 2002). Саме цей підхід є більш адекватним для розуміння психологічного стану особистості в умовах тривалої війни.

Соціальні мережі варто розглядати у двох вимірах. По-перше: вони є цифровими платформами (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok та інші) та по-друге: є мережами підтримуючих соціальних зв'язків, які реалізовані

онлайн. Саме технологічна та соціально-психологічна подвійність обумовлює складність і суперечливість досліджуваного явища.

Насамперед варто звернутися до виділення ключових ризиків соціальних мереж для суб'єктивного благополуччя людини: 1) *інформаційне перевантаження і ретравматизація* — явище «doomscrolling» або «doomsurfing», тобто нав'язливого гортання стрічки у пошуку негативного контенту, що провокує хронічну стресову реакцію; 2) *дифузія дезінформації та маніпулятивного контенту*; 3) *деструктивне соціальне порівняння*, що набуває особливої токсичності у воєнний час; 4) *залежність та уникання* як механізм відстрочення переробки травматичного досвіду (Twenge & Campbell, 2019).

Водночас, за певних умов соціальні мережі виконують підтримуючу функцію через п'ять механізмів.

Перший механізм – *підтримка соціальних зв'язків через фізичну розлученість*. Для мільйонів переселенців та військовослужбовців цифрові платформи стали засобом збереження прив'язаності. Відповідно до теорії прив'язаності (Bowlby, 1980), базове відчуття безпеки підтримується через регулярний контакт із близькими – навіть якщо він текстовий. Дослідження підтверджують, з рівнем суб'єктивного благополуччя корелює саме *якість* онлайн-контакту, а не його кількість (Burke & Kraut, 2016).

Другий механізм – *груповий досвід і нормалізація переживань*. Через групи підтримки в Telegram та Facebook отримується підтвердження досвіду, знімається відчуття самотності у стражданні. Тобто узгоджується з концепцією «нормальної реакції на ненормальні обставини». Це є однією з ключових у психологічній підтримці.

Третій механізм – *доступ до психологічної допомоги і психоедукації*. Соціальні мережі стали платформою для масштабного поширення технік саморегуляції та прямого зв'язку з фахівцями.

Четвертий механізм – *відчуття спільної ідентичності та колективної дії*. Відчуття суб'єктності власних дій є одним із ключових чинників суб'єктивного благополуччя. Реалізується це відчуття через участь у волонтерських ініціативах та координації допомоги, про які інформується в соціальних мережах (Seligman, 2011).

П'ятий механізм – *творчість, гумор і сублимація*. Феномен українського воєнного гумору і мемів є прикладом колективної символічної переробки травматичного досвіду. Дослідження свідчать, що

цей механізм корелює з вищим рівнем психологічної стійкості та нижчим рівнем симптоматики посттравматичного стресового розладу (Martin, 2007).

Узагальнення досліджень дозволяє сформулювати три умови, за яких соціальні мережі стають ресурсом: 1) *активна, а не пасивна взаємодія* з контентом – пасивне споживання стрічки погіршує суб'єктивне благополуччя, тоді як активна участь (написання, коментування, обмін досвідом) покращує його (Verduyn et al., 2015); 2) *рефлексивне медіаспоживання* – усвідомлення механізмів впливу, встановлення меж у часі і контенті; 3) *включеність у спільноту, а не лише споглядання її* – відчуття себе членом підтримуючої групи, а не пасивним спостерігачем.

Висновки. Соціальні мережі є амбівалентним феноменом: вони одночасно несуть ризики і можливості для суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалої війни. Їх ресурсний потенціал реалізується через підтримку соціальних зв'язків, нормалізацію переживань, доступ до психологічної допомоги, формування відчуття агентності та механізми символічної переробки досвіду. Ігнорувати ці платформи означає відмовитися від реально існуючого ресурсу підтримки, ідеалізувати їх – множити шкоду. Завданням психологів є розробка науково обґрунтованих підходів до супроводу людини у цифровому середовищі та навчання критеріям його «екологічного» використання. Перспективою подальших досліджень є операціоналізація таких критеріїв та розробка відповідних програм психологічного супроводу.

Список використаних джерел

1. Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression. Basic Books.
2. Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcom.12162>
3. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
5. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
6. Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
7. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

8. Twenge, J.M., Campbell, W.K. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatr Q* 90, 311–331 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
 9. Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
 10. Три роки війни: зростаючий попит на підтримку психічного здоров'я, допомогу травматичним пацієнтам та реабілітаці. (2025). <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>
-

БУТЕНКО Н.В.

*доктор філософії з галузі соціальної роботи
асистент кафедри соціальної роботи
Київського національного університету*

імені Тараса Шевченка

nadiabutenko@knu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8223-1475>

м. Київ, Україна

РОЗВИВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ В ГРОМАДІ

Постановка проблеми. В сучасних українських реаліях громади стають осередками, які об'єднують навколо себе мешканців та стають підтримуючим ресурсом, який можна використовувати для вирішення поточних проблем. Однак, для ефективної дії потрібно досягти кооперації усіх суб'єктів громади для створення безпечного середовища.

Мета – окреслити можливі напрями створення розвивального середовища в громадах.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни громади змушені переорганізувати свій внутрішній простір для того, щоб мати можливість створювати нові ініціативи. В результаті цього існуючі організації та соціальні інститути переймають на себе нові функції та стають місцями, які здатні збирати людей і створювати нове безпечне середовище. Найбільш залученими до цього процесу стають організації, що відносяться до соціальної, освітньої, культурної сфери.

Створення розвивальних середовищ у соціальній сфері реалізується за рахунок створення спеціальних осередків, які спрямовані на об'єднання громади та вирішення поточних соціальних питань. Окрім центрів соціальних служб, починаючи із 2024 року, в Україні створюються центри життєстійкості – осередки, які спрямовані на підсилення спроможності громади вирішувати власні проблеми. У структурі Центрів передбачено створення спеціальних відділів, що будуть зосереджуватися на наданні соціальних послуг ветеранам та демобілізованим, сім'ям з дітьми, людям, які потребують юридичних консультацій та консультацій з питань зайнятості населення. А також відповідно до Постанови КМУ «Про організацію діяльності та забезпечення функціонування центрів життєстійкості» передбачено створення у Центрах відповідних приміщень, що можуть використовуватися не лише для індивідуальних та групових консультацій, а й для проведення заходів сімейного дозвілля, та проведення інших громадських заходів, що відповідають потребам і запитам мешканців територіальної громади. Тобто передбачається, що центри життєстійкості стануть осередками, куди мешканці зможуть приходити і не лише отримувати кваліфіковану допомогу та соціальні послуги, а й зможуть долучатися до заходів з організації дозвілля.

Така ідея за кордоном втілена у громадських центрах (community center), які існують в межах територіальних громад. В таких центрах об'єднано декілька напрямів активності, які є затребуваними для мешканців: наприклад, спортивні зали, басейни, гуртки за інтересами, пошта, представники місцевої адміністрації. Це спеціально обладнані приміщення, куди майстри можуть приходити і проводити творчі заняття для бажаючих, де можуть організовувати місцеві свята, де люди можуть вирішити поточні питання. В Україні ж створення подібних просторів відбувається з урахуванням обставин тривалої війни, де головним питанням є збереження безпеки громадян та задоволення базових потреб.

Втім, подібні осередки стихійно створюються і в українських громадах. У відділених громадах або тих, хто знаходиться недалеко від лінії розмежування, та де не завжди можливо забезпечити стійкий стаціонарний процес надання соціальних та медичних послуг, активно працюють мобільні бригади із фахівців, які приїжджають провідати мешканців. Графік приїзду мобільної бригади є відомим заздалегідь, і тому мешканці (особливо люди похилого віку) збираються у точці збору

та чекають на машину. У населених пунктах, де немає спеціально відведених приміщень для розташування мобільних бригад, їхня робота може організовуватися у будинках культури, клубах, сільрадах, фельдшерських пунктах – будь-де, де можна безпечно та ефективно організувати роботу. Потім ці приміщення стають осередками, місцями, куди люди можуть приходити, щоб поспілкуватися із сусідами, обговорити поточні питання, провести збори. Сам процес очікування мобільних бригад стає свого роду об'єднуючим фактором, коли люди збираються разом для вирішення поточних проблем.

В закладах освіти, особливо у школах, створення безпечних розвивальних середовищ відбувається за рахунок створення безпечних місць-укриттів, де діти зможуть перебувати і навчатися під час повітряних тривог. З 2022 року в Україні активно розвивається ініціатива «Простір, дружній до дитини» (Children Friendly Space), яка спрямована на розбудову просторів, які відповідають безпековим вимогам та можуть бути використані для організації дозвілля дітей. У деяких з таких просторів можуть постійно чергувати психологи або фахівці, які можуть проводити роботу з дітьми. Зазвичай, такі простори створюються у приміщеннях шкіл (якщо вони обладнані укриттям), або в найближчих спорудах, якщо там є додатне укриття, або можуть існувати у вигляді мобільних модулів, які розгортаються біля шкіл, і до яких діти можуть самостійно прийти, якщо відчуватимуть потребу у допомозі.

Окремо можуть розвиватися ініціативи від бізнес-сектору, який існує в громадах, або від тих, хто відчуває потребу допомагати людям. Приватний сектор може також організувати приміщення, проводити різноманітні свята, заходи, надавати гуманітарну допомогу, створювати у мешканців відчуття, що вони не самі і що їм можуть надавати підтримку. Втім, створення розвивального середовища в громаді – це не лише про організацію певних просторів, а й про формування у мешканців відчуття згуртованості і приналежності, що формується саме за рахунок спільного проведення часу і залучення до спільних активностей.

Висновки. Створення розвивального середовища у громадах відбувається за рахунок організації спільного простору його мешканців. На базовому рівні це відбувається за рахунок створення різноманітних організацій та активностей, які пропонують свої послуги та працюють на підвищення благополуччя громади. Найбільш затребуваними для цього є

заклади освітньої, соціальної та культурної сфери. Саме на їх базі створюються ініціативи, що можуть об'єднувати та розвивати громаду.

Залученість III. Інструменти III не використовувалися при написанні роботи.

ВАРАВА Л. А.

*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії екологічної психології*

Інституту психології імені Г.С. Костюка

varava2233@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7677-0042>

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Представлена наукова проблема визначається необхідністю теоретичного та практичного осмислення психологічного супроводу родини в умовах війни як особливого напрямку психології, що спрямований на створення умов для стабілізації, відновлення та подальшого розвитку сімейної системи.

В умовах війни сім'я функціонує не лише як приватний простір міжособистісних стосунків, а як базова система психологічної стабілізації, взаємної підтримки, збереження ідентичності, цінностей і життєвої перспективи. Саме тому психологічна допомога родині не може обмежуватися ситуативним втручанням або набором окремих методичних прийомів. Вона потребує системного супроводу як напрямку психології, орієнтованого на створення умов для саморозуміння, саморегуляції, відновлення суб'єктності та побудови нових сценаріїв сімейного життя.

Унікальність проблеми полягає в тому, що сім'я під час війни одночасно перебуває у двох вимірах: з одного боку, вона переживає травматичний тиск зовнішніх обставин, а з іншого – зберігає потенціал до

внутрішньої перебудови, розвитку й формування нової якості стосунків. Тобто родина є не лише об'єктом психологічної допомоги, а й активним суб'єктом власного відновлення. Саме це вимагає переходу від уявлення про супровід як про «технологію» до його розуміння як напряму психологічної роботи, у межах якого створюється простір для розвитку рефлексивних здібностей сімейної системи.

Особливої значущості набуває ідея розвитку трьох форм рефлексії – предметної, діяльнісної та особистісної (за визначенням Ю.М. Швалба). Предметна рефлексія дає змогу родині усвідомити власну модель існування, реальні умови, ресурси й обмеження. Діяльнісна рефлексія спрямована на аналіз способів взаємодії, поведінкових сценаріїв, результатів дій і можливостей їх зміни. Особистісна рефлексія відкриває простір для переосмислення «Я-образу», ціннісного самовизначення, прийняття себе та іншого в системі сімейних стосунків. У сукупності ці форми рефлексії забезпечують не лише адаптацію до воєнної реальності, а й трансформаційний розвиток родини.

Наукова значущість запропонованого підходу полягає в обґрунтуванні психологічного супроводу як напряму, що по-перше, будується на створенні умов розвитку різних форм рефлексії; по-друге, інтегрує діагностичні, консультативні, терапевтичні, розвивальні, підтримувальні та проєктні технології, але не зводиться до жодного з них окремо. Практична значущість полягає у можливості вибудовувати роботу з родиною не за логікою короткострокового усунення проблеми, а за логікою створення екологічного простору сімейної взаємодії – від стабілізації до формування проєктного майбутнього.

Запропонована програма ґрунтується на розробленій нами теоретичній інтегративній моделі створення екологічного простору сімейних стосунків та практичного досвіду здійснення соціально-психологічного супроводу родин які тривалий час живуть в умовах війни.

Програма соціально-психологічного супроводу щодо створення екологічного простору взаємодій в родині під час війни. «ЕКО-ПРОСТІР СІМ'Ї: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ПРОЄКТНОГО МАЙБУТНЬОГО» Головною метою програми є підвищення рівня екологічності сімейних стосунків в умовах війни шляхом створення безпечного та ресурсного сімейного простору, розвитку навичок адаптивної взаємодії, конструктивної комунікації, спільного бачення та планування майбутнього. Логіка програми

відображає рух родини від стану дезорганізації до відновлення за умов розвитку різних форм рефлексії.

Основні завдання програми:

- сприяти розвитку рефлексивних здібностей, усвідомленню родинною власного стану, сильних і вразливих сторін;
- розвинути навички саморегуляції та взаємної емоційної підтримки;
- покращити якість сімейної комунікації, зменшити рівень конфліктності;
- зміцнити сімейні ресурси та резильєнтність;
- підтримати формування спільного бачення майбутнього та відчуття суб'єктності.

Принципи реалізації програми включають добровільність участі, партнерський стиль взаємодії між фахівцем і родинною, орієнтацію на ресурси, культурну та контекстуальну чутливість, недирективність, поетапність і гнучкість (адаптація змісту до реальних можливостей сім'ї). Основним завданням психологічного супроводу є – створення простору для розвитку й здійснення всіх форм рефлексії (які визначав Ю.М. Швалб), а саме, **предметної, діяльнісної, особистісної**.

Програма передбачає чотири послідовні етапи, кожен із яких спрямований на формування та зміцнення відповідного параметра сімейної системи.

Перший етап – стабілізаційно-діагностичний. Він передбачає первинний контакт із сім'єю, уточнення запиту, проведення діагностики, формування попереднього розуміння структури взаємодій та ресурсів, спільне окреслення цілей супроводу. На цьому етапі важливо створити атмосферу довіри, показати сім'ї, що її досвід не знецінюється, а навпаки – є базою для подальшої роботи. Формується початкове уявлення про структуру сімейних взаємодій, чинники напруги, ресурси, а також зовнішні умови, що впливають на функціонування родини в умовах війни. Результатом етапу є спільне окреслення цілей супроводу та визначення базових опор сімейної системи. Це то що реалізується за умов організації та здійснення **предметної рефлексії**, а саме, усвідомлення власної моделі існування сімейної системи, тобто – предметної реальності буття.

Другий етап – терапевтично-інтервенційний. На цьому етапі супровід зосереджується на переосмисленні та зміні деструктивних моделей поведінки й комунікації, які активувалися внаслідок воєнного досвіду. Проводиться аналіз сімейних сценаріїв, виявлення неефективних стратегій

взаємодії та формування альтернативних, конструктивних способів реагування. Родина вчиться усвідомлено розподіляти ролі, регулювати емоції, вирішувати конфлікти й створювати нові ритуали підтримки, що сприяють зміцненню ціннісних основ і довіри. Етап забезпечує перехід від кризового функціонування до розвитку, коли сімейна система починає якісно змінюватися та відновлювати внутрішню цілісність. Це реалізується за умов створення – **діяльнісної рефлексії**, а саме, усвідомлення здійснення певних дій та взаємодій, їх результати надають можливості переосмислити – особистісні патерни поведінки – «Я» як причина, або *можливостей* сімейної системи, або її *обмеженостей*.

Третій етап – ресурсно-відновлювальний. Цей етап спрямований на виявлення, усвідомлення та задоволення ключових потреб членів сім'ї, формування узгоджених способів підтримки та оптимізацію комунікацій. Робота включає аналіз емоційних, соціальних та інформаційних потреб, відновлення внутрішніх джерел стабільності, а також формування нових правил взаємодії, які забезпечують екологічний простір безпеки. У центрі уваги – яким «Я» буду – прийняття певних особистісних якостей як цінностей в колі родини. Побудовування «механізмів турботи», що дозволяють родині відчувати опору одне в одному попри вплив зовнішніх стресорів. Створюється система взаємодопомоги, яка знижує конфліктність, підвищує згуртованість і стабілізує емоційний клімат. Цей етап реалізується за умов – особистісної рефлексії, переосмислення «Я-образу», самовизначення та самоідентифікації.

Четвертий етап – проектно-перспективний. Завершальний етап орієнтований на формування спільної моделі майбутнього сім'ї, узгодження коротко- та довгострокових цілей і розроблення практичних шляхів їх досягнення. Родина працює над створенням реалістичного бачення майбутнього попри невизначеність воєнного контексту, вчиться застосовувати гнучкі підходи до планування та зберігати смислову цілісність у змінних умовах. Важливо, щоб сформована перспектива підтримувала відчуття стабільності, надії та внутрішньої сили. На цьому етапі підбиваються підсумки супроводу, фіксуються досягнуті зміни та визначаються орієнтири подальшого самостійного розвитку сімейної системи. Реалізується за умов – створення нового сценарію життєдіяльності сім'ї.

Очікувані результати та критерії ефективності. Реалізація програми має сприяти: підвищенню суб'єктивного відчуття безпеки в сімейному

просторі; покращенню якості комунікації (зниження рівня агресії, уникання, маніпуляцій); зменшенню кількості міжособистісних конфліктів; зростанню здатності членів сім'ї відкрито говорити про свої почуття та потреби; зміцненню почуття взаємної підтримки та довіри; формуванню більш реалістичного та водночас життєствердного бачення майбутнього. І це можливо за умов створення та розвитку рефлексивних здібностей за трьома формами: предметної, діяльнісної, особистісної, а також нового сценарію життєдіяльності родини.

Таким чином, соціально-психологічний супровід – це створення простору для розвитку рефлексивних здібностей за трьома їх формами та особистісним запитом. Супровід у цьому контексті виступає не зовнішнім впливом на сім'ю, а організацією такого простору взаємодії, у якому родина отримує можливість усвідомити власний стан, побачити ресурси й обмеження, переосмислити деструктивні сценарії, відновити емоційні зв'язки та сформуванню нову перспективу майбутнього. Його зміст полягає не лише в стабілізації кризового стану, а й у підтримці трансформаційного розвитку сімейної системи.

Ключовим психологічним механізмом супроводу є розвиток рефлексивних здібностей. Предметна рефлексія забезпечує усвідомлення сім'єю власної реальності; діяльнісна – аналіз способів дії та їхніх наслідків; особистісна – переосмислення себе, власної ролі, цінностей і можливостей у сімейній системі. Саме через розвиток цих форм рефлексії родина переходить від реактивного виживання до більш усвідомленого, відповідального й суб'єктного способу організації спільного життя.

Отже, соціально-психологічний супровід сімейних стосунків під час війни має розглядатися як науково обґрунтований напрям психологічної роботи, що створює умови для розвитку рефлексії, відновлення суб'єктності, стабілізації емоційного простору та побудови проєктного майбутнього родини. Саме таке розуміння дозволяє уникнути звуження супроводу до «технології» і підкреслює його методологічний, теоретичний та практичний потенціал у сучасній психології.

ВЕРНИК О.Л.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
заступник директора з науково-організаційної
роботи та цифровізації*

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

avernik@psychology-naes-ua.institute

ORKID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>

Київ, Україна

ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ЯК ПРИНЦИП ОРГАНІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Використання в науково-дослідницьких і прикладних публікаціях з різних психологічних і соціальних проблем, термінів «екологічність», «екологізація», «екологічний», «екологічне» розпочалося досить давно – з 1940-х років, починаючи з праць К.Левіна, Е. Брунsvіка. В 1960-х і 1970-х роках їх використання стає досить популярним Дж. Гібсон, Р. Баркер, Урі Бронфенбреннер, Мюррей Букчин й ін.

Проте, ще до сьогодні маємо проблему і питання «екологічно» - це, власне, про що: про цінності, про спосіб життя, про мислення, про поведінку, про якість особистості, про характеристику якості чи про щось інше? Коли ми позаминого року сформулювали тему прикладного дослідження лабораторії щодо «Екологічності взаємодії дорослих з середовищами життєдіяльності в умовах війни», в НАПН таке формулювання не пройшло. Основне зауваження було висловлене у питанні «що то таке – екологічність?». Цей приклад ілюструє проблему: в поточних умовах серед українських науковців психологів й, навіть, серед спеціалістів в сфері екологічної психології констатуємо певну розмитість й неоднозначність у розумінні поняття, яке є, на наш погляд, ключовим.

Тому у своєму виступі хотів би навести деякі думки, які можуть наблизити нас у вирішенні даного питання.

Виклад основного матеріалу

В тему доповіді винесено основну тезу: екологічність ми можемо розглядати одним з принципів організації способу життя.

Відзначимо декілька позицій. По-перше, ми розрізняємо три базові аспекти екологічності:

- Цінність, і в цьому сенсі вона фіксує особистісну значущість збереження, співмірності й турботи. Наприклад, для мене є важливим «не шкодити іншим».
- Якість способу життя, тобто характеристика наявного, фактичного способу життя людини. Можна виділити складові, за якими ми більш-менш чітко можемо охарактеризувати наскільки життя людини є екологічним:
 - цілісність і самодетермінованість людини;
 - рівень фізичного, психічного, соціального здоров'я і благополуччя;
 - хронічне виснаження, вигоряння;
 - якість соціальних зв'язків, меж, життєвих ресурсів;
 - узгодженість / відповідність до характеристик середовища.
- Принцип організації способу життя, де ми фіксуємо рефлексивно відповідальну організацію способу життя суб'єкта на різних рівнях його існування. Така рефлексивна відповідальність суб'єкта передбачає побудову, розвиток і корекцію власного простору життя з урахуванням можливих наслідків для життєздатності інших просторів життя та ширшого середовища.

Екологічність як цінність означає, зокрема, те, що людина вважає важливим для себе жити відповідально, займати активну проєкологічну позицію, брати участь у природоохоронних заходах, впроваджувати зелені технології й ін. Екологічність як якість способу життя означає те, як людина живе по факту – незалежно від установок, декларацій і цінностей. Екологічність як принцип організації, тобто те як людина організовує й намагається будувати простори власного життя – враховувати наслідки щодо себе, інших просторів, середовища в цілому.

Важливим моментом тут є питання співвіднесення трьох вказаних рівнів екологічності. Тобто, наскільки і в яких умовах цінність може ставати / стверджуватися в результаті усвідомлення наявного способу життя. Й, відповідно, навпаки, як особа може реалізувати власну життєву цінність екологічності життя у своїй життєдіяльності? На сьогодні ці питання є відкритими. Вони представляють собою й практичний інтерес в контексті технологій формування екологічно-орієнтованого способу життя. Очевидно, нароби щодо екологічної свідомості і екологічно-орієнтованої діяльності й ін., розроблені в 1990-х – 2000-х роках, є безпосередньою базою для відповідних досліджень.

По-друге, відзначаємо, що екологічність як принцип організації способу життя, взагалі-то, не є єдиним чи основним принципом. По-суті, будь-яка вища цінність (етична категорія) може слугувати, й, в тих чи інших випадках слугує таким принципом. Дані цінності (принципи) ми можемо типологізувати відповідно рівнів відношень людини зі світом – інший, суспільство, Я, трансцендентне й ін.

Наведемо таблицю цінностей, які можуть бути принципами організації способу життя.

<i>Рівень</i>	<i>Цінності / принципи</i>
<i>«Інший»</i>	<i>Любов, Турбота, Довіра, Дружба, Кооперація, Повага</i>
<i>«Я»</i>	<i>Доброчесність, Гідність, Правильність / Праведність, Щастя / Благополуччя, Моральність, Мужність, Свобода</i>
<i>«Суспільство»</i>	<i>Справедливість, Законність, Толерантність, Успішність</i>
<i>«Трансцендентне»</i>	<i>Краса, Смысл, Віра, Досконалість</i>

Наведений перелік не є повним і однозначним.

Наведені життєві принципи, можуть вступати у суперечність. В такому випадку постає питання пріоритетності принципів – «що важливіше?». Тут варто відзначити, один переважаючий принцип життєдіяльності означає не відсутність інших. Ми вважаємо, що тут може йти мова про їх певну підпорядкованість домінанті.

Принцип екологічності тут ми можемо розглядати певним інтегративним по відношенню до вказаних, хоча питання їх співвіднесення є відкритим.

По-третє, ми розрізняємо екологічність по відношенню до різних сфер життєдіяльності. Зокрема, екологічність як принцип організації досліджень не конгруентний екологічності як принципу організації способу життя. В першому випадку йдеться про методологічний принцип пізнання – як дослідник робить дослідження таким чином, щоб воно не спотворювало явище, не руйнувало сам об'єкт, не завдавало шкоди учасникам. В другому випадку йдеться вже не про методологію, але про ціннісно-регулятивний принцип самоорганізації. Тож, коли йдеться про «принцип екологічності», насамперед маємо розуміти контекст.

Четверта позиція, розуміння неекологічності в світлі організації способу життя. Зазвичай ми звикли протиставляти «екологічне – неекологічне». Проте. Ми вбачаємо декілька проблемних питань, головне, з яких – чи може людина

взагалі жити екологічно, тобто шляхом розвитку власного життя розвивати інші життя, й навпаки? Якщо поставити питання більш строго, то воно може звучати так: чи можна не шкодити, розвивати систему при неповному її знанні і розумінні? Інше питання – чи не розвивається будь-яке життя за рахунок деградації іншого життя? Якщо ми розглянемо питання в динаміці, то чи можна стверджувати, що з такого розвитку, тобто за рахунок деградації іншого й відбувається життя. Розвинувшись до певного рівня й усвідомивши це, воно починає організовувати середовище і життя екологічно, але вже з високого рівня власного розвитку.

Ми пропонуємо розрізняти рівні неекологічності. *Дорефлексивна неекологічність* – суб'єкт не бачить наслідків власного способу життя, спосіб організації життя суб'єкта ще не став для нього предметом рефлексії. Тобто суб'єкт ще не запитує: “Як саме організоване моє життя?”, “Які простори життя я будую?”, “Які принципи фактично керують моєю життєдіяльністю?”, “Що мій спосіб життя робить із середовищем іншого життя?”

Нерефлексивна неекологічність, де суб'єкт може діяти цілеспрямовано, але не включає в організацію дії поле можливих наслідків. Тобто він може бачити мету, результат, ефективність, вигоду, але не бачити або не враховувати, що ця діяльність змінює інші простори життя.

Рефлексивна неекологічність відповідає ситуації, коли суб'єкт певною мірою бачить і спосіб життя, і наслідки, але знецінює їх або відмовляється коригувати власну життєдіяльність. Наприклад, “так, наслідки є, але вони не є достатньою підставою, щоб я змінював свій спосіб життя”.

Ще питання, що потребує окремого обговорення: яким є екологічне життя в агресивному, неекологічному середовищі? Тобто, чи буде екологічним такий спосіб життя, який руйнує саму систему агресивного (токсичного) середовища?

Висновки. Запропоноване розрізнення рівнів неекологічності – дорефлексивної, нерефлексивної та рефлексивної – дозволяє точніше описувати не лише сам факт неекологічного способу життя, а й міру усвідомлення суб'єктом його наслідків. Це відкриває перспективу для подальших досліджень механізмів переходу від неусвідомленої або знеціненої неекологічності до рефлексивно відповідальної організації життєдіяльності.

Поняття екологічності потребує подальшої концептуалізації у психології, оскільки воно має значний потенціал для опису сучасного способу життя особистості, її взаємодії з різними середовищами життєдіяльності та формування екологічно орієнтованих практик саморегуляції, взаємодії й розвитку.

ВОЛЕВАХА С.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри підвищення кваліфікації працівників пробації
Пенітенціарної академії України*

svolevak@pau.edu.ua

ORKID ID: <https://orcid.org/0009-0007-1090-3632>

Чернігів, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ

Постановка проблеми. Збройна агресія проти України, що триває з 2014 року та набула особливо масштабного характеру після повномасштабного вторгнення у 2022 році, призвела до значного збільшення кількості громадян України, які перебували у ворожому полоні. Серед них є як військовослужбовці, так і цивільні особи. Перебування в полоні супроводжується впливом тривалого психотравмуючого досвіду, що включає фізичне та психологічне насильство, ізоляцію, постійне відчуття небезпеки для життя, приниження гідності та невизначеність щодо майбутнього.

Після звільнення особи стикаються з необхідністю повторної адаптації до соціального середовища, відновлення міжособистісних зв'язків та повернення до повсякденного життя. Однак цей процес часто супроводжується значними труднощами, пов'язаними з посттравматичними переживаннями, тривожністю, труднощами у соціальній взаємодії, зниженням довіри до оточення тощо.

У контексті екологічної психології процес реадaptaції доцільно розглядати як відновлення екологічної взаємодії особистості з соціальним середовищем, порушеної внаслідок травматичного досвіду полону. Саме тому дослідження чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу, набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є визначення ключових чинників, що сприяють або перешкоджають психологічній стабілізації та соціальній інтеграції осіб, звільнених з полону.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічних наслідків екстремальних травматичних подій широко досліджується у межах вивчення посттравматичного стресового розладу та психологічної травми.

Зокрема, Б. ван дер Колк підкреслює довготривалий вплив травми на емоційну регуляцію та міжособистісні відносини [1], а Дж. Герман зазначає, що тривале перебування в умовах насильства формує складні травматичні реакції, що ускладнюють соціальну інтеграцію [2].

Дослідження показали, що досвід полону є одним із найпотужніших психотравмуючих факторів, який має довготривалі наслідки для психологічного стану та соціальної адаптації [3; 4]. Водночас Дж. Бонанно підкреслює, що значна частина осіб демонструє здатність до резилієнтності, а концепція посттравматичного зростання акцентує можливість позитивних змін унаслідок подолання травматичного досвіду [5; 6].

У вітчизняних дослідженнях увага зосереджується переважно на психологічній допомозі ветеранам війни та особам, які пережили травматичні події. Водночас специфіка психологічної реадaptaції осіб, звільнених з полону, залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень.

У межах цього дослідження психологічна реадaptaція осіб, звільнених з полону, розглядається як процес відновлення психологічної стабільності, соціальних зв'язків, життєвої активності та відчуття належності до соціального середовища. На успішність цього процесу впливає сукупність травматичних, психологічних, соціальних та ресурсних чинників.

До основних чинників психологічної реадaptaції осіб, звільнених з полону, належать:

1. Чинники травматичного досвіду полону: тривалість перебування у полоні; умови утримання; наявність фізичного насильства, психологічного тиску, ізоляції; обмеження або відсутність комунікації із зовнішнім світом; суб'єктивна оцінка тяжкості пережитого досвіду.

2. Чинники актуального психологічного стану після звільнення: вираженість симптомів посттравматичного стресу; рівень тривожності та депресивності; суб'єктивне відчуття безпеки; рівень емоційної стабільності; загальне психологічне благополуччя.

3. Соціально-підтримувальні чинники: рівень підтримки з боку родини; підтримка друзів, побратимів та значущого соціального оточення; доступність і якість психологічної допомоги; ставлення з боку суспільства; підтримка з боку державних структур і громадських організацій; наявність безпечного та стабільного соціального середовища.

4. Особистісно-ресурсні чинники: рівень резилієнтності; конструктивні копінг-стратегії; здатність звертатися по допомогу;

оптимістичні очікування щодо майбутнього; суб'єктивне відчуття власної спроможності впоратися з наслідками пережитого досвіду.

Таким чином, психологічна реадаптація осіб, звільнених з полону, залежить не лише від інтенсивності пережитого травматичного досвіду, а й від поточного психологічного стану, наявності соціальної підтримки, особистісних ресурсів та можливостей повернення до активної участі у соціальному житті. Саме взаємодія цих чинників визначає успішність відновлення взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Висновки

Психологічна реадаптація осіб, звільнених з полону, є складним багатокомпонентним процесом, що передбачає відновлення взаємодії особистості із соціальним середовищем. Запропонована модель дозволяє систематизувати основні чинники цього процесу та визначити ключові напрями подальших емпіричних досліджень, розроблення ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які пережили досвід полону.

Список використаних джерел

1. van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
 2. Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books/Hachette Book Group.
 3. Solomon, Z. (1995). *Coping with war-induced stress: The Gulf War and the Israeli response*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9868-5>
 4. Dekel, R., Enoch, G., & Solomon, Z. (2008). The contribution of captivity and post-traumatic stress disorder to marital adjustment of Israeli couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(3), 497–510. <https://doi.org/10.1177/0265407508090870>
 5. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*. 2004 Jan;59(1):20-8. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20. PMID: 14736317. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14736317/>
 6. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
-

ВОЛИНЕЦЬ Н.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

natasha.volynets@meta.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4118-9773>

м. Київ, Україна

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Сучасні умови воєнного стану зумовлюють суттєві трансформації подружніх взаємин, особливо у сім'ях військовослужбовців, де тривала розлука, невизначеність та підвищене психоемоційне навантаження виступають системними чинниками дестабілізації сімейної взаємодії. Окрім того емоційна напруга військовослужбовців може призводити до розвитку бойового стресу та зриву виконання завдань. Водночас сімейні проблеми (конфлікти з близькими, переживання за родину) є значущим чинником ризику. Так, близько 30% самогубств військовослужбовців пов'язані саме з цими обставинами, а близько половини суїцидальних спроб – із сімейними труднощами (Лелека Р. О., Миропольцева Н. І., 2024). У цих умовах особливого значення набуває пошук ефективних стратегій гармонізації подружніх взаємин, спрямованих на збереження емоційної близькості, підтримання взаєморозуміння та забезпечення психологічної стійкості сім'ї.

Мета – окреслити особливості гармонізації подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя сімей військовослужбовців є критично важливим чинником їхньої загальної життєвої стійкості та організації різних сфер життєдіяльності. Гармонізація подружніх взаємин може розглядатися як процес відновлення та підтримання збалансованої взаємодії між партнерами, що ґрунтується на взаємній підтримці, довірі, емоційній відкритості та узгодженості життєвих цілей. У сім'ях військовослужбовців цей процес має специфічні особливості, пов'язані з дистанційною формою спілкування, обмеженістю контактів та необхідністю адаптації до змін ролей у сімейній системі. Гармонізація

подружніх взаємин у сім'ях військовослужбовців постає як складний багатовимірний процес, який детермінується специфікою військового способу життя, зокрема тривалими періодами розлуки, високим рівнем невизначеності та впливом хронічного стресу (Skomorovsky A., & Dursun S., 2022).

Одним із ключових аспектів гармонізації є розвиток ефективної комунікації, яка передбачає здатність партнерів відкрито висловлювати власні емоції, потреби та переживання, а також уважно сприймати позицію іншого. В умовах обмеженого контакту важливим є використання доступних каналів комунікації для підтримання емоційного зв'язку та зниження відчуття дистанції. Військова служба змінює традиційну організацію подружніх взаємин, що проявляється у перерозподілі ролей, підвищенні відповідальності одного з партнерів та необхідності адаптації до нових умов функціонування сім'ї. Тому одним із ключових чинників гармонізації подружніх взаємин є збереження емоційної близькості за умов фізичної дистанції, що забезпечується через підтримку комунікації, у тому числі, за допомогою цифрових технологій. Зокрема, використання онлайн-комунікації дозволяє підтримувати відчуття присутності партнера та зменшувати психологічну дистанцію (Wood A. та ін., 2023).

Водночас обмеженість контактів та нестабільність зв'язку можуть ускладнювати процес взаєморозуміння та посилювати емоційне напруження. Тому, не менш важливою є емоційна підтримка як взаємний ресурс подружжя, що включає емпатію, прийняття та здатність до співпереживання. Вона сприяє зниженню рівня тривоги, допомагає долати стрес та підтримує відчуття єдності навіть за умов фізичної відсутності одного з партнерів. А безпосередньо розвиток навичок емоційної саморегуляції дозволяє партнерам ефективніше справлятися з власними переживаннями та уникати деструктивних форм взаємодії, що сприяє зниженню конфліктності та підвищенню якості міжособистісних стосунків.

У забезпеченні стабільності подружніх взаємин суттєве значення має узгодження рольових очікувань і функціональних обов'язків партнерів, оскільки в умовах війни відбувається їх інтенсивна трансформація. Перерозподіл сімейних ролей, підвищення індивідуальної відповідальності та поява нових соціальних функцій (зокрема, виконання одним із партнерів компенсаторних ролей за відсутності іншого) можуть бути джерелом внутрішньосімейної напруги та конфліктів у разі відсутності взаємного розуміння, підтримки та чіткої комунікації. Таке порушення рольового

балансу знижує її адаптаційний потенціал і ускладнює процес функціонування в умовах війни, тоді як гнучкість у розподілі ролей та узгодженість очікувань є важливими чинниками сімейної стійкості. Тому здатність подружжя до перегляду ролей, відкритого обговорення очікувань і взаємної підтримки сприяє збереженню цілісності сімейної системи та її ефективній адаптації до тривалого стресу внаслідок війни.

Доступ до зовнішніх підтримувальних систем також є важливим чинником протидії стресу та попередження втрати внутрішніх ресурсів. Тому соціальна підтримка, професійна допомога та включеність у спільноти значною мірою підвищують здатність сім'ї до адаптації в умовах кризи, сприяючи відновленню емоційної рівноваги та зміцненню міжособистісних зв'язків.

У контексті війни особливого значення набуває і темпоральна узгодженість подружніх взаємин, що передбачає спільне бачення майбутнього, інтеграцію досвіду минулого та здатність проживати теперішнє без втрати емоційного зв'язку. Порушення цієї узгодженості може проявлятися у феномені «відкладеного життя», коли подружжя орієнтується виключно на умовне майбутнє, ігноруючи значущість теперішнього моменту. Темпоральна узгодженість подружніх взаємин, як ознака інтеграції часових модусів у спільному життєвому просторі пари, передбачає наявність узгодженого бачення майбутнього, рефлексивну інтеграцію досвіду минулого та здатність партнерів до повноцінного проживання теперішнього із збереженням емоційної близькості. З позицій теорії часової перспективи, збалансованість орієнтацій на минуле, теперішнє та майбутнє є важливим чинником психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості і міжособистісних систем (Zimbardo P., & Boyd J., 1999). Адже, порушення цілісності життєвого досвіду знижує адаптаційний потенціал особистості (Максименко, 2006), і призводить до фрагментації життєвого досвіду та зниження суб'єктності особистості. На рівні подружніх взаємин це може проявлятися у зниженні узгодженості життєвих цілей, втраті відчуття спільності та ослабленні емоційного зв'язку.

Однією з форм темпорального дисбалансу є феномен «відкладеного життя», який характеризується домінуванням майбутньої орієнтації за рахунок знецінення або ігнорування теперішнього і минулого життєвого досвіду. У таких випадках подружжя схильне переносити реалізацію значущих життєвих цілей на умовне життя «після війни», що обмежує

можливості актуального переживання близькості та взаємної підтримки. Подібна стратегія, хоча й може виконувати функцію психологічного захисту, водночас підвищує ризики емоційної дистанції та зниження задоволеності стосунками (Zimbardo P., & Boyd J., 1999).

Висновки. Отже, в межах сучасного наукового дискурсу гармонізацію подружніх взаємин доцільно розглядати як багатомірний процес, що включає розвиток ефективної комунікації та взаєморозуміння, підтримку емоційного зв'язку в умовах дистанції, узгодження ролей і очікувань, використання соціальної підтримки та ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання стресу, що сприяє збереженню сімейної цілісності, підтриманню психологічної стійкості та ефективній адаптації до умов життя у війні.

Список використаних джерел

1. Лелека, Р. О., Миропольцева, Н. І. (2024). Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. *Габітус*, 60, 236-239. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.39>.
 2. Skomorovsky, A., & Dursun, S. (2022). Resilience in Military Families. *Military Behavioral Health*, 10, 71-73. <https://doi.org/10.1080/21635781.2022.2098886>.
 3. Wood, A., Gray, L., Bowser-Angermann, J., Gibson P., Fossey M., & Godier-McBard, L. (2023). Social media and Internet-based communication in military families during separation: An international scoping review. *New Media & Society*, 25 (7), 1802-1823. <https://doi.org/10.1177/14614448221117767>.
 4. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.
 5. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 240 с.
-

ГАРЬКАВЕЦЬ С.О.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля
м. Сєвєродонецьк*

sharkavets@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2539-3838>

ДО ПИТАННЯ ЕКОЛОГІЧНОСТІ ІСНУВАННЯ ІНДИВІДІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ ТА ПОГЛИБЛЕНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

В останні роки ми спостерігаємо значні зміни, що відбуваються у всіх сферах суспільного життя українських громадян, на які вплинула війна, що розв'язали проти України російські загарбники. При цьому, такі трансформації мають системний характер і значною мірою впливають на процеси виховання, навчання та розвитку сучасних українців.

Разом із цим, багато в чому, українські виклики сьогодення зумовлені тим, що поряд з військовими, економічними, правовими, соціальними та іншими трансформаціями, відбуваються глобалізаційні процеси, а система планетарного позиціювання зазнає мікро-масштабування, тобто отримання великих результатів за допомогою безлічі дрібних [1]. Це відбувається в екологічному інжинірингу (наприклад, використання мікроскопічних водоростей для поглинання вуглекислого газу у масштабах великих водних басейнів), технологічних та інформаційних вимірах (наприклад, створення «цифрової шкіри» Землі), соціально-економічній сфері (наприклад, мікро-кредитування, ефект метелика в економіці тощо).

Проте, варто зробити акцент на психолого-екологічному масштабуванні, коли стан довкілля впливає на психіку індивідів, а дрібні внутрішні зміни у кожного з них масштабуються у психічних станах переважної частини людства. За великим рахунком, мова йде проте, як ми здатні «екологізувати» свій внутрішній світ, щоб мати спроможності для рятування зовнішнього.

Більше того, відставання значної маси людей у розвитку екологічної свідомості, часто призводить до виникнення «непорозуміння» між наявними, ефективними алгоритмами існування та тими моделями, які, з одного боку, були найбільш прийнятними у минулому, але такими, що не є ефективними на теперішній час.

Як відомо «екологічний» – це те, що «пов'язано з природою». Для того, щоб екологічна поведінка людей набула вираженої еко-атрибутивності, необхідно усвідомлення того, що вони є природними біологічними істотами. Проте, стиль життєдіяльності, який передбачає першочергове усвідомлення значення гармонії єдності людини та природи є не можливим, якщо не сформованою є її екологічна свідомість. Остання нами розглядається, як вищий рівень психічного відображення природного, штучного, соціального середовища та внутрішнього світу; рефлексія місця та ролі людини в екологічному світі [2].

Разом із цим, психолого-екологічне мікро-масштабування може породжувати екологічну тривогу індивідів, що викликає у них відчуття безпорадності. Це може долатися за допомогою терапії мікро-дій. Наприклад, окрема людина не може завадити глобальним викидам парникових газів, але вона може доглядати за окремим деревом поряд з її домівкою або сортувати сміття. Це повертає відчуття контролю, а коли маса людей цим переймається, виникає планетарний терапевтичний ефект.

Також, варта уваги психологічна гігієна інтрапсихічного простору індивідів. Відфільтровування інформаційного «сміття», подолання когнітивних упереджень, утискання токсичних думок тощо сприяє тому, що таке мікро-масштабування у планетарному масштабі забезпечує єдиний шлях до сталого розвитку всього людства.

Разом із цим, на теперішній час науковці виокремлюють такі типи екологічної свідомості, як антропоцентричний, природоцентричний та екоцентричний [2]. Антропоцентричний тип екологічності – це тип, за який найвищою цінністю є людина, а природне є власністю людини й вона може ним розпоряджатися на власний розсуд. Природоцентричний або біоцентричний тип артикулює положення про цінність природи, як найвищої цінності. Головним є те, що розвиток природи є процесом, у якому розвиток людства йому підкорюється. Це тип так званого злиття та зникнення межі між людиною та об'єктами довкілля, й є протилежним антропоцентричному типу. Екоцентричний тип свідомості характеризується конгруентним поєднанням людини та довкілля, й в ньому акцентованими виявляються гармонія, взаємозв'язок, взаємодія та взаєморозвиток. При цьому, розвиток природи та людини розглядається як процес їхньої взаємовигідної єдності.

Саме екоцентричний тип свідомості відповідає біофілії, а, наприклад, наявність на робочому столі горщика з квітами стає першим кроком на

шляху до виникнення просторів «зелених міст», коли міське середовище проектується як частина екосистеми, що спроможне підтримувати психічне здоров'я мільйонів людей.

Таким чином, наявні деструктивні прояви (війни, економічні кризи, злочинність тощо), що супроводжують наше життя є наслідками мікро-криз у головах сучасних людей. А, отже, масштабуючи екоцентричний тип свідомості ми масштабуємо екологічну планетарну безпеку, а головне створюємо умови до не уможливлення наявних деструкцій у майбутньому, у тому числі, що гіпотетичного пов'язують з панування штучного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові: навчальний посібник. Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с.
 2. Скребець В. О. Екологічна психологія: онкопсихологічний практикум: навчальний посібник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. 336 с.
-

ГОРБАНЬ Г.О.

*доктор психол. наук, доцент,
професорка кафедри психології*

Запорізький національний університет

gorbanga@znu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7925-8754>

м. Запоріжжя, Україна

СУБ'ЄКТНІСТЬ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ ЯК РЕСУРС ПОБУДОВИ ЕКОЛОГІЧНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Реформування освіти в Україні спрямоване на оновлення й удосконалення складових освітньої діяльності з метою формування конкурентоздатних професіоналів, які готові до самовдосконалення в нестабільних умовах глобальних потрясінь, кардинальних змін цивілізаційних процесів, нового інформаційного поля та розширення систем міжлюдської комунікації. Але зміст перманентних новацій не призводить до ефективних системних змін в освіті, а часто зумовлює лише перебудову зовнішніх її форм і форматів. Такі формальні вдосконалення не торкаються системності освітніх процесів, які продовжують жити за логікою минулого та ігнорують проблеми і виклики сучасного світу.

Сьогодні важливою в освітньому процесі залишається проблема знаходження балансу між забезпеченням компетентнісного потенціалу майбутнього фахівця, адекватної інтеграції професійно значущих умінь і м'яких навичок, сформованістю професійної суб'єктності. Ефективним вирішенням цієї проблеми є побудова екологічного освітнього середовища, яке має поєднувати й збалансовувати базову інтенцію до професійного розвитку з безпосередньою екологічною безпекою умов навчання, екологізованістю освітньої взаємодії, внутрішньою узгодженістю ціннісних орієнтацій суб'єктів освіти та збереження екологічності власної особистості.

Мета – визначити особливості проявів суб'єктності здобувача освіти як ресурсу побудови екологічності освітнього простору.

Основою нашого аналізу є обґрунтований Ю.М. Швалбом (Швалб, 2020) принцип екопсихологічного підходу: «екопсихологічний підхід спрямований на розробку моделей включення індивіда, груп і суспільства в різні системи, які утворюють різноманітні середовища життя самої людини. Це дозволяє, по-перше, виділяти такі системи, в які індивід або група

включені за принципом безпосередності-опосередкованості. По-друге, зазначений підхід змушує нас розглядати не лише вплив різних систем і середовищ на життя індивідів, а й зворотний зв'язок: вплив індивіда на становлення і буття різних систем». Аналіз особливостей взаємовпливів в системі «індивід-середовище», за твердженням Ю.М. Швалба, має спиратися на принцип екологічності: «суто екологічною буде така взаємодія, яка створює двосторонні умови для розвитку всіх значущих компонентів системи. Якщо характеристики середовища призводять до поліпшення умов розвитку людини, то це, безумовно, екологічно позитивний зв'язок. Але вона стає дійсно екологічною, якщо сама людина своїми діями призводить до поліпшення умов функціонування та розвитку компонентів самого середовища».

У контексті нашого дослідження важливим є саме існування зворотного зв'язку: «вплив індивіда на становлення і буття різних систем», а також визначення, що сама людина здатна забезпечувати побудову екологічно позитивного зв'язку із середовищем. Самі ці вихідні позиції задають умови створення здатної до саморозвитку екосистеми як у зовнішньому, так і внутрішньому планах життєдіяльності індивіда.

Наші дослідження щодо готовності здобувача освіти до самоорганізації власної навчальної діяльності за умов відсутності чіткої зовнішньої організаційної структури освітнього середовища (в умовах карантину, пов'язаного з поширенням вірусу COVID-19, під час війни), дають можливість стверджувати, що власна активність та відповідальність здобувача освіти стає базовою умовою опанування ним фаховими компетентностями. Тут акцент має зміщуватися на наявність власного запиту від здобувача до змісту і форм освіти, поєднання цілеспрямованості та спонтанності, автономності та залежності в процесах навчання. Саме така свідомо активна позиція особистості завжди пов'язана її суб'єктністю й цілісністю, із системою її соціальної перцепції та міжособистісної взаємодії.

Розмитість суб'єктності здобувача освіти, яка виявляється лише на рівні відтворення заданих навчальних дій, відсутності адекватного усвідомлення їх змісту та реального наповнення особистими смислами, тягне за собою відсутність цілісності й системності професійного становлення, спричинює мозаїчності й суперечності в результатах і наслідках фахової діяльності. У таких умовах екологізація освітнього простору лише в односторонньому напрямі – до здобувача – не може забезпечити відповідної гармонії та балансу освітньої взаємодії.

Реальна суб'єктність здобувача виявляється у трансформації утилітарного ставлення до освіти в особистісну цінність її здобуття. Під впливом суспільного запиту у дитини з перших років формальної освіти формується уявлення, що наявність певного рівня освіти безумовно задає бажаний соціальний статус, можливість успішно адаптуватися в соціумі та професійній сфері, забезпечує умови для вирішення прагматичних життєвих завдань, що самі по собі не пов'язані із самою освітою. Такі установки сприяють домінуванню соціальних мотивів навчання над змістовними, смислоутворювальними мотивами, відтак, виникає відчуття зовнішньо заданої необхідності навчатися на тлі відсутності власного освітнього запиту.

Відчуття власної суб'єктності здобувача освіти задається єдністю двох процесів – цілепокладання та відповідальності за результати діяльності. Реальне цілепокладання є основою смислоутворювального мотиву навчальної діяльності, а відповідальність є завершальним актом, коли здобувач бере відповідальність за наслідки власної діяльності. Саме це розкриває широкі можливості знаходження нового балансу взаємодії в освітньому середовищі, що відповідає потребам часу і екологізації освітнього середовища. Ще однією умовою широкого прояву суб'єктності здобувача освіти є поліпшення умов функціонування та розвитку новітніх компонентів освітнього простору у континуумі формальна освіта – неформальна освіта – інформальна освіта. Саме поєднання цього різноманіття створює умови для вияву суб'єктності здобувача.

Отже, можна стверджувати, що суб'єктність здобувача освіти є умовою і ресурсом ефективної побудови екологічності освітнього простору. Саме суб'єктність як усвідомлення відповідальності, сформована моральність, розуміння результатів і наслідків освітньої активності, домінування мотивів смислоутворення є основою формування нових схем екологічної освітньої взаємодії.

Список використаних джерел

1. Швалб, Ю.М. (2020) *Екологія життєвого простору людини. Вибрані праці*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
-

ДІДКОВСЬКИЙ С.В.

методолог

Товариство незалежних експертів

didkovsky.sergey@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6746-6410>

Київ, Україна

МЕТАСЦЕНАРНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Сучасний світ змінюється настільки швидко, що традиційні способи роботи з майбутнім - проектування, програмування та планування - втрачають ефективність перед динамікою історичних змін. В умовах підвищеної турбулентності вони перестають створювати надійні орієнтири. Саме тому на передній план виходить сценарний підхід як специфічний спосіб мислення і дії в ситуації відкритості майбутнього. Специфіка сценарного підходу в тому, що майбутнє не «вгадується», а конструюється як поле можливих сценаріїв. Людина не прив'язує себе до одного «плану», а створює множину можливих траєкторій дії та підтримує готовність переходити між ними залежно від розвитку ситуації.

У межах системо-мислєдїяльнїсної (СМД) методологїї Г.П. Щєдровицького сценарїї розглядаеться як особлива форма органїзацїї подїй у часї, що задає не жорстко визначений результат, а внутрїшню логїку розгортання дїї. Сценарїй - це послїдовнїсть дїй.

Проблема полягає у відсутності цілісної форми розробки пакету особистїсних сценарїїв життє та дїяльностї.

Мета статтї - розкрити змїст метасценарної форми розробки пакету сценарїїв життє. Ця форма повинна дати вїдповїдь на питання, - як людинї органїзувати власне життє як систему альтернативних сценарїїв, а не як рух до однїєї фїксованої цїлї?

Виклад основного матерїалу. Реалїзацїя метасценарного пїдходу вїдбуваеться у формї, яку умовно можна назвати «грою особистостї з самою собою». Технологїя цїєї гри включає сїм основних дїй, що вїдповїдають логїцї розгортання мислєдїяльностї (див. Рис. 1).

Дїя 1. Аналїз актуальної ситуацїї як мислєдїї (мД). Початок циклу - фїксацїя точки «тут і зараз». Людина ставить собі принципове питання: «у чому полягає моя ситуацїя сьогоднї?» Важливо, що цей аналїз не обмежуєтьсє рацїональним описом. Емоцїї - тривога, страх, роздратування -

стають індикаторами, що вказують людині на те, що вона втратила розуміння того, що відбувається, опинилася в проблемній ситуації (С/п) і повинна почати працювати з нею.

Дія 2. Розгортання мислекомунікації (МК). Людина ініціює внутрішній полілог про ситуацію. На табло свідомості проявляються різні фігури, що займають різні позиції, та по-різному оцінюють та інтерпретують зміст актуальної ситуації. Виникає розуміння внутрішньої суперечки кількох субособистостей (персонажів внутрішнього світу, що беруть участь у комунікації).

Дія 3. Мислення онтологічне (М/онт) . Зміст ситуації та субособистості що сперечаються про неї об'єктивуються - фіксуються у знаковій формі на папері. В просторі схематизації вони стають об'єктами мислення, що позбавляє їх прихованої влади над свідомістю людини. Те, що зафіксовано, вже не діє приховано.

Дія 4. Мислення організаційно-діяльне (М/од). Людина аналізує структуру взаємодії фігур: хто реально впливає на ситуацію, а хто претендує на управління її поведінкою. На цьому етапі стає зрозумілою суть проблеми і виникає рефлексивна дистанція: «Я» особистості більше не зливається з внутрішніми субособистостями, а разототожнюється з ними та оцінює їх як претендентів на управління.

Дія 5. Мислення проєктне (М/пр). Формується трирівнева картина: рівень ситуації, субособистостей, та рівень управління.

Дія 6. Заняття позиції організатора. Людина перевизначається. Відбувається принциповий зсув: від позиції «жертви обставин» до позиції «управляючого комунікацією та діяльністю». Питання «чому це зі мною відбувається?» замінюється на «яке завдання я повинен поставити субособистостям?».

Дія 7. Управління розробкою сценаріїв. Управляючий ставить завдання субособистостям: "Розробити сценарії життя". Останні починають розробляти сценарії. Кожна - свій сценарій. Коли ця робота завершується, управляючий отримує пакет різних сценаріїв дій.

Дія 8. Розуміння, що сценаріїв достатньо, щоб діяти в просторі множинного майбутнього (Ро).

Дія 9. Повернення в управляєму ситуацію соціальної взаємодії (С/у). Людина повертається в ситуацію та аналізує те, що в ній відбувається. В результаті аналізу вирішує, який саме сценарій їй найкраще реалізувати. Реалізує цей сценарій. При необхідності, переходить до реалізації іншого.

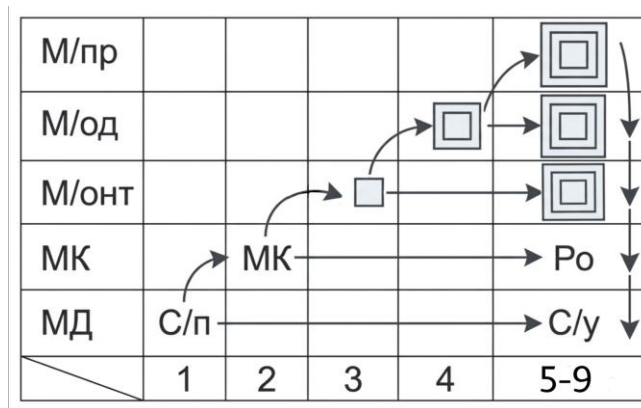


Рис.1. Схема метасценарного підходу як системно організованої миследіяльності.

Цей процес не має кінцевої точки: він відтворюється і кожного разу стартує після того, як людина усвідомлює, що вона знову опинилась в проблемній ситуації і повинна знову працювати і створювати нову конфігурацію миследіяльності.

Висновки. Практика метасценарного підходу дає комплексні результати. На психологічному рівні знижується тривожність і зникає відчуття внутрішнього хаосу. На когнітивному - розвивається здатність мислити ситуації як системи. На діяльнісному - людина не прив'язує себе до одного «плану», а створює множину можливих траєкторій дії та підтримує готовність переходити між ними залежно від розвитку ситуації. Найважливіший результат: формується позиція управлінця, що використовує метасценарний підхід у якості засобу організації свого життя в умовах непередбачуваних змін.

Метасценарний підхід можна розглядати як особливу форму життя, в якій людина бере на себе відповідальність за своє майбутнє.

Перспективи використання метасценарного підходу виходять далеко за межі індивідуальної практики. Він може бути основою для програм освітніх курсів для практичних психологів, соціальних працівників та управлінців, що працюють з командами й організаціями.

Список використаних джерел

2. Дідковський С. (2022) Поняття самовизначення в умовах невизначеності. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ), 17-18. http://ecopsy.com.ua/data/conf_2022/tezy_ecopsy_13_05_2022.html

ЗБОРОВЕЦЬ І.М.

*студентка 3 курсу ОП Соціальна робота
Київський національний університет імені
Тараса Шевченка, м. Київ*

Науковий керівник:

Вернік О.Л.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
Київський національний університет імені
Тараса Шевченка, м. Київ*

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БЛОГІВ ТА ТРЕНДІВ ЦИФРОВИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ «TIK-TOK», «INSTAGRAM» НА «Я» ОБРАЗ ПІДЛІТКІВ

Актуальність. Сучасне цифрове середовище, представлене такими домінуючими платформами, як TikTok та Instagram, на даному етапі розвитку суспільства остаточно перетворилося з факультативного інструменту комунікації на фундаментальне середовище життєдіяльності та соціалізації підростаючого покоління. Це явище доцільно описувати через концепцію «onlife» — гібридного існування, де межа між фізичним «Я» та його віртуальною репрезентацією стає майже прозорою, що створює специфічну екосистему для формування особистості. В екологічно-психологічному контексті підлітковий вік виступає як унікальна «лабораторія самопізнання», де центральним завданням є пошук ідентичності та побудова цілісного Я-образу, який функціонує як активний внутрішній фільтр сприйняття всієї навколишньої реальності. Проте в умовах тотальної цифровізації класичні механізми формування самосвідомості зазнають суттєвих деформацій, оскільки соціальні мережі актуалізують феномен «уявної аудиторії», провокуючи молоду людину до надмірного самомоніторингу, постійного самопостереження та глибокого психологічного виснаження.

Метою проведеного дослідження було з'ясування характеру впливу контенту блогерів та динамічних трендів мереж TikTok та Instagram на структуру Я-образу підлітків, зокрема на їхню самооцінку, рівень усвідомлення власного «Я» та інтегральну задоволеність власним життям. Актуальність проблеми підсилюється тим, що віртуалізований простір

трансформує класичний феномен «дзеркального Я»: реакції інтернет-спільноти, виражені в лайках та коментарях, стають домінуючим дзеркалом, через яке підліток оцінює свою соціальну спроможність та особистісну цінність.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження охопило 64 особи віком від 13 до 19 років, що репрезентують період інтенсивного формування ідентичності та переходу до ранньої юності. Гендерний склад вибірки з домінуванням дівчат (71,9%) відповідає науковим даним про їхню вищу емоційну вразливість до візуальних канонів краси, що тиражуються цифровими платформами. Методологічний комплекс містив шкалу самооцінки Розенберга (RSES), шкалу чіткості Я-концепції (SCCS), шкалу задоволеності життям Дінера (SWLS) та авторську анкету для аналізу параметрів цифрової поведінки.

Результати аналізу зафіксували стан надінтенсивної залученості молоді у віртуальне поле: 57,8% респондентів проводять у мережах понад 4 години щодня, а 12,5% присвячують цьому понад 7 годин на добу, перебуваючи в стані «постійної підключеності». Домінуючою моделлю активності є пасивне споживання контенту (92,2%), що фактично перетворює підлітків із суб'єктів інформаційного простору на об'єктів зовнішнього маніпулятивного впливу алгоритмів та лідерів думок. Блогери виступають як нові агенти соціалізації та «ідеальні Я-моделі» для 85,9% опитаних, задаючи недосяжні стандарти успіху та зовнішності через механізми емоційної ідентифікації та ілюзію парасоціальної близькості.

Діагностика за шкалою Розенберга виявила тривожну тенденцію: 56,3% підлітків мають низький рівень самооцінки, що супроводжується хронічною невпевненістю, високою самокритичністю та почуттям меншовартості. Ця деформація є прямим наслідком когнітивного дисонансу між «Реальним Я» та «Цифровим Ідеалом», де власна цінність особистості перестає бути константою і перетворюється на змінну, що залежить від успішності останнього поста. Кореляційний аналіз підтвердив стійку зворотну залежність: зі збільшенням кількості годин, проведених у TikTok та Instagram, індивідуальні показники самооцінки підлітків стрімко знижуються. Особливо руйнівним для самоповаги виявилось споживання Lifestyle та Beauty-контенту, який змушує підлітка перебувати в полі постійного «висхідного соціального порівняння» з відфільтрованим життям інфлюенсерів.

Дослідження когнітивного компонента Я-образу через шкалу SCCS продемонструвало глибоку внутрішню дифузію: лише 15,6% підлітків володіють стабільними та впевненими знаннями про себе. Для переважної більшості характерна помірна (61%) або низька чіткість Я-концепції (23,4%), що вказує на розмитість внутрішнього стержня та залежність самосприйняття від ситуативного контексту цифрової стрічки. В умовах хаотичного та полярного контенту підлітки часто використовують блогерів як «зовнішній локус ідентичності», безкритично копіюючи їхні манери та цінності, що веде до явища «цифрового розщеплення» особистості та потреби в підтримці ідеалізованої маски в профілі.

Інтегративний показник задоволеності життям за методикою SWLS виявив, що 31,3% респондентів відчувають виразну незадоволеність власним існуванням. Суб'єктивне благополуччя підлітка в цифрову епоху стає категорією порівняльною: постійне споглядання «хіт-параду» моментів життя блогерів змушує сприймати власну повсякденну реальність як дефіцитарну та меншовартісну. Встановлено критичну точку в 4 години щоденного екранного часу, після якої показники задоволеності стрімко падають через накопичення ефекту «цифрового похмілля» — почуття спустошеності, втоми та інформаційного виснаження. Раціональне розуміння штучності картинки не рятує підлітків від «когнітивного роздвоєння» та синдрому FOMO (страху пропустити важливе), який створює стан постійної напруги через ілюзію, що справжнє життя відбувається десь поза межами їхнього доступу.

Поведінкові орієнтири сучасної молоді зазнають фундаментальної трансформації, що проявляється у феномені «театралізації повсякденності»: реальні вчинки, вибір місць відпочинку чи одягу все частіше мотивуються їхньою потенційною фотогенічністю та здатністю отримати схвалення віртуальної аудиторії. Бажання «здаватися, а не бути» стає провідною мотивацією, що зміщує акцент із внутрішнього проживання досвіду на отримання зовнішньої валідації у вигляді лайків та охоплень. Це веде до формування «умовного самоприйняття», коли підліток готовий поважати себе лише за умови відповідності цифровим критеріям популярності, що руйнує фундамент здорової особистості.

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що сучасна цифрова активність виступає потужним трансформаційним чинником, який дестабілізує внутрішній світ підлітка, серед іншого, через механізми ідеалізації зовнішності та алгоритмічну залежність. Тож, один з виявлених

негативних аспектів є те, що цифрові мережі сьогодні функціонують як агресивне поле, де самопрезентація домінує над саморозвитком, а соціальна цінність особистості зводиться до кількісних показників популярності. Виявлені тенденції до дифузії Я-концепції, зниження самоцінності та суб'єктивного благополуччя вказують на необхідність впровадження програм із медіа-психологічної культури і гігієни. Психологічна підтримка має бути спрямована, зокрема, на подолання «кризи невидимості» та формування безумовного самоприйняття, де цінність людини не залежить від мережевої валідації. Поширена теза «Якщо людини немає в соціальній мережі, то її взагалі не існує» не має бути керівною для сучасної молодої людини у глобалізованому інформаційному суспільстві.

КАЗНАЧЕЄВ М.В.

аспірант, м.н.с. відділу психології

масової комунікації та медіаосвіти

Інституту соціальної та політичної психології

НАПН України

[*kaznacheev9231@gmail.com*](mailto:kaznacheev9231@gmail.com)

ORCID ID: [*https://orcid.org/0000-0003-1554-7634*](https://orcid.org/0000-0003-1554-7634)

Київ, Україна

ЕКОЛОГІЧНА МЕДІАГРАМОТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТИПОЛОГІЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ

Екологічна комунікація в умовах війни може характеризуватися підвищеною складністю через поєднання невизначеності, емоційного напруження, алгоритмічного підсилення та дезінформаційних впливів. У таких умовах важливо говорити не лише про екологічну освіту чи ризик-комунікацію, а й про екологічну медіаграмотність – здатність критично сприймати, інтерпретувати, аналізувати, перевіряти та відповідально використовувати інформацію про довкілля, екологічні загрози й пов'язані з ними суспільні ризики (Lopez, 2020; Rosyid, 2020).

Особливого значення ці компетентності набувають в умовах війни, коли трансформуються не лише екологічні, а й інформаційні та психологічні умови комунікації. Тривала війна формує фон хронічного дистресу, інформаційного перевантаження та емоційного виснаження, що знижує критичність мислення, ускладнює аналітичну обробку повідомлень і може сприяти десенситизації щодо повільних, хронічних екологічних проблем.

Саме ця специфіка медіапростору породжує низку специфічних інформаційних викликів, які зумовлюють нагальну потребу у розвитку відповідних компетенцій у сфері медіаграмотності. У межах сучасної екологічної комунікації їх можна структурувати за певними типами, але важливо підкреслити, що у реальному медіасередовищі ці виклики рідко існують ізольовано: один інформаційний епізод часто може поєднувати одразу кілька типів.

Першим викликом є *інформаційна невизначеність*. Багато екологічних ризиків стають видимими не одразу, а через непрямі ознаки, попередні сигнали або неповні дані. Це стосується як техногенних аварій, так і довгострокових екологічних викликів. На ранніх етапах інформація часто буває фрагментарною, суперечливою або недостатньою. Саме в такому середовищі виникає простір для припущень, домислів і вторинних інтерпретацій. Невизначеність не є тотожною дезінформації, однак саме вона часто стає середовищем, у якому пізніше з'являються фейки, панічні повідомлення або маніпулятивні версії подій. Невизначеність стала стартовою точкою у ситуаціях із забрудненням Сейму та Десни (BBC News Ukrainian, 2024), а також під час висвітлення руйнування Каховської ГЕС (Куляс, 2023).

Другим викликом є *панікоутворюючий контент*. Його головна риса полягає в тому, що він не просто інформує про ризик, а переводить його у формат емоційної загрози, що потребує негайної реакції. Такі повідомлення використовують драматизацію, нагнітання страху, терміновість, узагальнення і часто не дають достатньої фактологічної опори. Панікоутворюючий контент здатний не лише дезорієнтувати аудиторію, а й посилювати в подальшому недовіру до медіаконтенту загалом. Прикладами є фейки про викиди на ЧАЕС (StopFake, 2024), «евакуацію» Києва (Detector Media, 2022) та спалах холери в Миколаєві (Detector Media, 2023).

Третім викликом є *маніпулятивне тлумачення реальних подій*. У цьому випадку сам факт події не вигадується, однак змінюється його пояснення, причинність, масштаб або політична рамка. Це може проявлятися через розмивання відповідальності, перекладання провини, селективне подання фактів або нав'язування вигідного комусь висновку. Саме цей тип контенту є особливо небезпечним, бо спирається на реальний інформаційний привід і тому виглядає переконливішим за відвертий фейк. Одним з прикладів цього типу можуть слугувати маніпулятивні та непідкріплені пояснення про саморуйнацію Каховської ГЕС (Detector Media, 2023).

Четвертим викликом є *дезінформація та фейки* – повідомлення, у яких неправдивими можуть бути сам факт події, її масштаби, наслідки або “докази”. Часто це може бути свідоме конструювання неправдивих повідомлень. Прикладом може слугувати повідомлення про забруднення води «трупною отрутою» (StopFake, 2024). Фейки досить часто використовують старі або згенеровані візуальні матеріали та апелюють до анонімних джерел.

П'ятим викликом є *псевдонауковий і псевдоекспертний контент*, тобто повідомлення, які імітують науковість через карти, графіки, цифри, спеціальну лексику, посилання на “дослідження”, “експертів” або “лабораторні дані”, але не мають належного джерельного, методичного або контекстуального підґрунтя. У сфері екологічної комунікації цей тип особливо поширений, оскільки самі екологічні питання дійсно часто потребують наукових пояснень. Саме тому псевдонауковість може бути важкою для розпізнавання: вона не завжди виглядає абсурдно, а часто маскується під “серйозне знання”.

Шостим викликом є *інформаційне перевантаження*. Воно виникає тоді, коли аудиторія стикається не з одним проблемним повідомленням, а з надлишком новин, репостів, коментарів, оновлень, суперечливих версій і спростувань. На відміну від попередніх типів, це не характеристика окремого повідомлення, а стан інформаційного середовища та його психологічні наслідки для аудиторії. У такому середовищі знижується здатність до відбору суттєвого, а критичне осмислення підмінюється поверхневим орієнтуванням у потоці сигналів.

Сьомим викликом є *шахрайські схеми*, які паразитують на тривозі, невизначеності та довірі до кризової інформації. У таких випадках екологічна або гуманітарна загроза використовується як привід для

вманювання грошей, персональних даних або доступу до акаунтів. Показовим є кейс із фейковою евакуацією з району Хмельницької АЕС та фішинговими повідомленнями про неї від імені ДСНС (Інститут масової інформації, 2024).

Восьмим викликом є *хронічна невидимість повільних екологічних проблем*. На відміну від аварій, катастроф чи пожеж, довготривалі, хронічні процеси та проблеми можуть не мати одного сильного медійного моменту. Цей тип відрізняється від попередніх тим, що йдеться не про спотворення, а про структурну відсутність видимості. Через це вони часто випадають із публічної уваги або з'являються в медіа лише епізодично. Така логіка висвітлення сприяє нормалізації шкоди та циклам спадання публічної уваги до проблеми: проблема існує, вона залишається серйозною, але не сприймається як нагальна, бо не утримується у видимому інформаційному полі.

Дев'ятим викликом є *інтересо-спрямовані спотворення та маніпуляції*. На відміну від окремих маніпулятивних інтерпретацій (див. тип 3), цей тип стосується системних і структурно зумовлених викривлень. Йдеться про ситуації, коли екологічна тема подається вибірково, односторонньо або оманливо в межах політичних, економічних, корпоративних чи приватних інтересів. Це може бути як відверта пропаганда, так і тонші форми маніпуляцій – замовчування шкоди, акцент на вигідних деталях, greenwashing, підміна системної проблеми локальним “успішним кейсом”, вибіркова моральна драматизація або використання екологічної риторики для легітимації певного рішення. У таких випадках екологічна комунікація перетворюється на інструмент не стільки інформування та розвитку екологічної свідомості, скільки управління громадською думкою.

Останнім типом виклику є *емоціогенний і медіатравмивний контент*. Його особливість у тому, що він може бути фактично правдивим, але подається через повторювані шоківі образи руйнувань, загибелі тварин, затоплених територій, токсичного диму чи знищених ландшафтів. Дослідження серед підлітків показують, що більший обсяг медіаекспозиції до збройного конфлікту пов'язаний із вищими рівнями дистресу і посттравматичних симптомів (Pe'er & Slone, 2022). У довкіллевому контексті такий контент може виконувати важливу функцію привертання уваги, але водночас може сприяти виснаженню, вікарній травматизації або екологічній тривозі.

Висновки. У підсумку екологічна комунікація постає як складне середовище, у якому поєднуються ризик, невизначеність, боротьба за інтерпретацію, деструктивні інформаційні впливи, емоційний тиск і конкуренція за увагу. Це робить екологічну медіаграмотність не допоміжною, а необхідною компетентністю сучасного суспільства. Її доцільно розглядати як окремий різновид медіаграмотності, спрямований на розвиток аналітичних, цифрово-поведінкових і психоемоційних компетенцій, необхідних для орієнтації в сучасній екологічній комунікації. На цій основі доцільною є розробка спеціалізованих освітніх форматів, зокрема коротких тренінгів, адаптованих до умов воєнного часу, які б передбачали розвиток компетенцій для протидії негативним впливам окреслених викликів.

Список використаних джерел

3. BBC News Ukrainian. (2024, September 17). Бруд у Десні наблизився до Києва: Що треба знати про наслідки. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cn8ld28rjyvo>
 4. Detector Media. (2022, November 7). Евакуація трьох мільйонів людей із Києва, про яку ніхто не говорив: Як медіа налякали людей заради хайпу. <https://ms.detector.media/trendi/post/30605/2022-11-07-evakuatsiya-trokh-milyoniv-lyudey-iz-kyieva-pro-yaku-nikhto-ne-govoryv-yak-media-nalyakaly-lyudey-zarady-khaypu/>
 5. Detector Media. (2023, June 9). Kakhovska HPP self-destruction claim. <https://disinfo.detector.media/en/post/kakhovska-hes-bula-rozrakhovana-vytrymaty-iadernyi-udar-otzhe-vona-samozruinuvalasia>
 6. Detector Media. (2023, June 23). An outbreak of cholera was recorded in Mykolaiv. <https://disinfo.detector.media/en/post/an-outbreak-of-cholera-was-recorded-in-mykolaiv>
 7. Kulyas, I. (2023, June 19). Телеграм замість журналістики: Як про знищення росіянами Каховської греблі повідомляв телемарафон «Єдині новини». *Detector Media*.
 8. Lopez, A. (2020). *Ecomedia literacy: Integrating ecology into media education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203731109>
 9. Pe'er, A., & Slone, M. (2022). Media exposure to armed conflict: Dispositional optimism and self-mastery moderate distress and post-traumatic symptoms among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Article 11216. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811216>
 10. Rosyid, N. U. (2020). Development of mangrove eco-literacy storytelling as environmental education learning media for coastal children in Banten. *GeoEco Journal*, 6(2), 162–175. <https://doi.org/10.20961/ge.v6i2.42488>
 11. StopFake. (2024). Фейк: На Чорнобильській АЕС стався «викид радіоактивних елементів» — хмара рухається на Київ. <https://www.stopfake.org/uk/fejk-na-chornobilskij-aes-stavsya-vikid-radioaktivnih-elementiv-hmara-ruhayetsya-na-kiyiv/>
 12. StopFake. (2024, November 6). Fake: Ukrainian water bodies contaminated due to the rapid growth of cemeteries—Greenpeace. <https://www.stopfake.org/en/fake-ukrainian-water-bodies-contaminated-due-to-the-rapid-growth-of-cemeteries-greenpeace/>
-

Католик Г.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ
e-mail: katolyk@hotmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>*

Баган Д.Я.

*здобувач освітнього ступеня «магістр»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ
bagandiana21@gmail.com
Львів, Україна*

ЛІДЕРСЬКИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОФІЦЕРІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЧАС ВІЙНИ

У сучасному світі, де робота в ризиконебезпечних професіях вимагає від працівників не тільки високої кваліфікації, але й лідерських якостей, питання розвитку лідерського потенціалу стає дедалі більш актуальним. Незалежно від сфери діяльності та характеру професійної діяльності, наявність ефективного керівництва та лідерства є важливим елементом успіху колективу та досягнення поставлених цілей. У зв'язку з цим, розуміння сутності лідерського потенціалу та шляхів його розвитку серед офіцерів в ризиконебезпечних професіях у час війни росії в Україні виявляється надзвичайно важливим завданням для досягнення оптимальних результатів у роботі.

Професії, пов'язані з ризиком та небезпекою, такі як рятувальники, поліцейські, військовослужбовці, нацгвардійці та інші, які постійно задіяні у вкрай небезпечній щоденній діяльності. вимагають від працівників не лише високого рівня фаховості, але й здатності до ефективного керівництва у стресових ситуаціях та здійснення швидких та обґрунтованих рішень. Лідерство в цих умовах стає ключовим фактором безпеки, успішності та взаємодії в колективі. Тому дослідження лідерського потенціалу та його розвитку серед офіцерів у таких професіях має стратегічне значення для

підвищення якості роботи, забезпечення безпеки працівників та максимізації результативності діяльності.

Отже об'єктом проведеного нами дослідження виступав лідерський потенціал особистості, а предметом - лідерський потенціал офіцерів ризиконебезпечних професій у час війни.

Зазначимо, що лідерство – це складний феномен, який вивчається з різних перспектив та підходів. Поняття лідера та лідерського потенціалу включає в себе як вроджені, так і придбані риси, які дозволяють особі впливати на інших та досягати спільних цілей. Розглядаючи наукові підходи до вивчення лідерства, нами виділено кілька ключових напрямків:

Трейт-орієнтований підхід: фокусується на особистісних рисах та характеристиках лідерів, які роблять їх ефективними. Дослідники вивчають такі якості, як харизма, емпатія та рішучість.

Поведінковий підхід: аналізує конкретні дії та поведінку лідерів, спрямовані на досягнення цілей організації чи групи.

Ситуаційний підхід: розглядає вплив характеристик ситуації на ефективність лідерства. Лідер повинен адаптуватися до різних умов та змінювати стратегії відповідно до контексту.

Контингентний підхід: поєднує якості лідера із особливостями ситуації, в якій він працює. Враховує, що успішність лідера залежить від взаємодії цих факторів.

Інтерактивний підхід: акцентує увагу на взаємодії між лідером, підлеглими та ситуацією. Вивчає взаємний вплив, комунікацію та взаємодію між усіма учасниками лідерського процесу.

Ці підходи допомагають краще розуміти сутність лідерства, розвивати лідерські навички та визначати способи підвищення ефективності управління та керівництва в організаціях. Розуміння різноманітних підходів дозволяє використовувати більш гнучкі та адаптивні стратегії лідерства, що відповідають унікальним потребам та вимогам кожної ситуації. Лідерський потенціал, у свою чергу – це комплексна сукупність особистісних рис, навичок, знань, досвіду, емоційного інтелекту та комунікативних здібностей, які визначають здатність особистості до успішного керівництва та впливу на інших.

Загально прийнято вважати, що базові складові лідерського потенціалу включають:

- особистісні риси, такі як впевненість у собі, емпатія, рішучість тощо;
- навички управління, спілкування та мотивації співробітників;

- знання про галузь діяльності та досвід у вирішенні проблем;
- розвинений емоційний інтелект, який допомагає управляти власними емоціями та розуміти емоції інших;

комунікативні здібності, які сприяють ефективному спілкуванню та встановленню відносин з командою.

Збалансований розвиток цих складових допомагає лідерів ефективно впливати на оточуючих, керувати командою та досягати стратегічних цілей організації. Лідерський потенціал є ключовим фактором для успішності організації, оскільки він сприяє розвитку інновацій, покращенню командної роботи та створенню позитивної організаційної культури.

На основі виокремлених складових нами було підібрано для емпіричного дослідження комплекс психодіагностичних методик: методика «Діагностика лідерських здібностей» Є. Жарікова, Є. Крушельницького; методика «Комунікативні та організаторські здібностей» (КОЗ-2) В.В. Синявського, Б.А. Федоришина; методика «Мотивація на успіх та страх невдачі»; методика «Діагностика стилів керівництва»; методика «Діагностика готовності до ризику» Г.Шуберта; методика «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.

На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що досліджувані представники ризиконебезпечних професій здебільшого демонструють наступні моделі поведінки у стресових ситуаціях (табл. 2.1): асертивні дії, обережні дії, встановлення соціального контакту та агресивні дії.

Для аналізу ключових зв'язків було використано також кореляційний аналіз Спірмена. Встановлено, що недостатньо розвинені лідерські якості корелюють з униканням, середнім рівнем комунікативних навичок, високою мотивацією уникати невдач та директивним стилем керівництва. Лідери з помірно вираженими якостями мають зв'язки з пошуком соціальної підтримки, середньою готовністю до ризику, комунікативними та організаційними навичками, а також середнім рівнем емоційного інтелекту. Ті, хто володіє високо розвиненими лідерськими якостями, показують зв'язки з асертивністю, пошуком соціальної підтримки, здатністю встановлювати соціальні контакти, високою готовністю до ризику, комунікативними та

організаційними навичками, самомотивацією, емоційною обізнаністю, мотивацією до успіху, а також колегіальним і змішаним стилями керівництва і високим рівнем емоційного інтелекту. Лідери, що схиляються до авторитарного стилю, часто проявляють імпульсивність, асоціальні та агресивні дії.

Таблиця

Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій

Стратегії	Моделі поведінки	Рівні вираженості, %		
		Високий	Середній	Низький
Активна	асертивні дії	44,9	29,8	25,3
Просоціальна	пошук соціальної підтримки	34,9	29,3	35,8
	встановлення соціального контакту	36,1	31,5	32,4
Пасивна	обережні дії	22,3	29,1	48,6
	уникнення	21,2	25,3	53,5
Пряма	імпульсивні дії	33,8	38,4	27,8
Непряма	маніпулятивні дії	28,3	33,6	38,1
Асоціальна	асоціальні дії	18,3	20,1	61,6
	агресивні дії	37,1	32,6	30,3

Список використаних джерел:

1. Католик Г., Гурковський Д. Характеристика емпіричних методів вивчення психологічного портрета керівників. *Вчені записки Університету «КРОК»* No3(75), 2024. С. 316–324. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c8ddfa0d-dc41-4a8e-90c3-632beb8eebb7/content>
2. Католик Г. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство. Електронний журнал*, (68). URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12>
3. Католик Г.В., Вачко Л. М. Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу. *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 5(47). С.1512–1524. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1512-1523](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1512-1523)
4. Католик Г., Ткачук Т., Шаталова А. Структурні механізми ставлення та уявлення у контексті стосунку людини з війною. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2025. С. 10–18. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-2>
5. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk H. (2022). Analysis of Peculiarities and Components of Resiliency of People Facing Military Aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320–339. 2022. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370>
6. Okhrimenko, I. M., Kisil, Z. R., Barko, V. I., Katolyk, H. V., Lialiuk, H. M., Karpenko, Ye. V., Pavziuk, A. A. (2024). Peculiarities of stress disorders manifestation in armed conflict participants and directions of their social and psychological rehabilitation. *Acta Balneologica*, 66(6), 373–378. URL: <https://doi:10.36740/ABAL202406101>
7. Нестуля С.І. Особливості авторитарного, демократичного та ліберального стилів лідерства освітнього менеджера. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/>
8. Новіков Б. В. Лідерство, стилі керівництва. Київ, 2004. С. 308–356.
9. Романовський О., Горбач І. Лідерський потенціал майбутніх фахівців державної кримінально-

виконавчої служби України. Теорія і практика управління соціальними системами. 2019. № 2. С. 73–84. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2019_2_9.

10. A.Gregory Stone, Robert F. Russell, Kathleen Patterson, (2004) "Transformational versus servant leadership: a difference in leader focus", Leadership & Organization Development Journal, Vol. 25 Issue: 4, pp.349–361.
 11. Carrie A. Blair, Katherine Helland, Bill Walton, (2017) "Leaders behaving badly: the relationship between narcissism and unethical leadership", Leadership & Organization Development Journal, Vol. 38 Issue: 2, pp.333–346.
-

КАЧУР В.О.

*кандидат юридичних наук, доцент, магістр психології,
доцент кафедри мовної підготовки та
соціально-гуманітарних дисциплін
Національної академії
образотворчого мистецтва і архітектури*

[*kachur.v.ole@gmail.com*](mailto:kachur.v.ole@gmail.com)

ORCID ID: [*https://orcid.org/0000-0002-4372-491X*](https://orcid.org/0000-0002-4372-491X)

м. Київ, Україна

ОСВІТНЬО-КУЛЬТУРНЕ ЖИТТЯ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ОСМИСЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасному світі немає жодного суспільства, яке в той чи інший спосіб не проходило б через певні трансформаційні кризи - економічні, соціальні, політичні, воєнні. Будь-яка з цих криз, незалежно від її характеру чи походження, підсвічує розбіжності між очікуваннями громадян та реальним станом соціальних процесів, які відбуваються в тій чи іншій країні. А де розбіжності, там обов'язково з'являються соціальні конфлікти, що призводять до зростання соціальної напруги. І, на жаль, це особливо відчутно в період тривалої війни. М.Згуровський та М.Слюсаревський у своєму дослідженні спрогнозували такі сценарії розвитку соціальної напруженості в українському суспільстві на 2026-2027 рр.: А (контрольований мир), В (тривала стагнація) і С (ескалація і розрив), Це дозволяє не лише кількісно "діагностувати стан суспільства, а й

підтримувати формування стратегій його стабілізації, відновлення та підвищення соціальної стійкості” [Згуровський та Слюсаревський, 2025].

Водночас підвищення соціальної стійкості напряму залежить від психологічної стійкості українського суспільства, травмованого війною, яка стала “фактором руйнації усталеного способу життя та психологічного комфорту для значної кількості інших людей” [Швалб та Вернік, 2025].

Сьогодні, як ніколи, є потреба у збереженні життєздатності українського суспільства, яке, перебуваючи з 2022 р. в умовах пролонгованого стресу, повинно не лише переосмислити цей травматичний досвід, бути спроможним “забезпечувати власне існування та розвиток в умовах зростаючих загроз, оптимальним чином пристосовуючись до несприятливих для нього змін ... та ... здатність до перманентного самовідтворення” [Цупренко, 2015], а й зберегти свою цілісність шляхом “поєднання особистісних і суб’єктних властивостей, яке забезпечує успішність діяльності і формування певного позитивного симптомокомплексу діяльнісних, поведінкових і соціально-психологічних проявів [Ковальчук, 2019].

Дієвими інструментами збереження психологічної стійкості та осмислення травматичного досвіду в умовах тривалої війни і надалі залишаються освіта і культура. Оскільки освітнє і культурне середовища входять до конструкту предметних систем основних сфер життєдіяльності людини [Швалб, 2013], тому вони можуть стати екологічним простором для будь-якого члена суспільства. Особливо це актуально для тих, хто навчається і хто навчає.

Сьогодні освітнє середовище слід розглядати не лише як середовище навчання та виховання людини. Воно має стати психологічною опорою особистості, за допомогою якої вона може відновлювати відчуття нормальності, уособлювати собою безпечний простір для збереження свого психологічного благополуччя.

У Національній академії образотворчого мистецтва і архітектури (далі - Академія) організація навчання побудована таким чином, щоб максимально гармонізувати внутрішній світ особистості кожного здобувача, хто там навчається. Сьогодні освітній заклад є простором і психологічної стабілізації. Значну увагу приділяємо формуванню у здобувачів навичок емоційної саморегуляції, рефлексування, формування позитивної самооцінки та життєствердних орієнтацій на майбутнє як на рівні Академії (проведення тренінгів, психологічне консультування,

профілактика психоемоційного вигорання студентства та ін.), так і під час проведення навчальних занять (гнучкість вимог, емпатія, використання психосоціальної підтримки, проведення просвітницької роботи щодо протидії ІПСО тощо).

Щодо культури, то вона і надалі є тим специфічним способом організації та розвитку людської життєдіяльності в конкретних історичних умовах, що визначає соціальну орієнтацію, життєву позицію учасників суспільного життя та проявляється у цінностях [Качур, 2019]. Культурне середовище сьогодні стало способом проживання реальності, де людина може пережити емоції, а також структурувати свій досвід, повернутися до національних символів, отримати нові сенси.

Для цього Академія систематично організовує проведення різних мистецьких заходів. Так, лише в 2025/2026 н.р. реалізовано такі мистецькі проекти, як: “Галерея героїв” (портрети захисників України, створені студентами), “Nota Bene” (виставка викладача-воїна Володимира Падуна), експозиція “Кераміка. Світ щастя” (Сергій Герасименко), “Мова формує націю” (виставка студентів кафедри графічного мистецтва), “Військові ікони. Відроджені з попелу” (виставка випускника-захисника Сергія Герасименка), виставка-конкурс екслібрису “Незламність”, виставку робіт студентів “Ціна миру!”, яка експонувалася у Гаазькому університеті прикладних наук, щорічна Всеукраїнська виставка “Крим: вчора, сьогодні, завтра”. І цей перелік можна продовжувати і продовжувати. Кожний із таких мистецьких проектів свідчить про існування не лише збройного опору, а й тилового, демонструє те, як проживається досвід війни. Це, своєю чергою, створює простір для діалогу, осмислення своєї національної ідентичності, дозволяє критично мислити через мистецькі образи, документує війну, формує національну пам'ять.

Таким чином, будь-яка криза у суспільстві є тестом на його зрілість та життєздатність. Важливим при цьому є вміння обирати дієві інструменти, які допоможуть знизити соціальну тривожність, сприятимуть відновленню довіри, а суспільні настрої буде мобілізовано у конструктивне русло - на відновлення довіри до цілеспрямованих стабілізаційних дій з боку держави, інституцій громадянського суспільства та міжнародної спільноти. Ефективним способом збереження психологічної стійкості та осмислення травматичного досвіду в умовах війни і надалі залишається належна організація освітньо-культурного життя людини, яке сьогодні має стати не

лише середовищем її розвитку, а й місцем для колективного осмислення травматичного досвіду, простором для відновлення та самозбереження.

Список використаних джерел

1. Згуровський, М. З., & Слюсаревський, М. М. (2025). Пульс українського суспільства: соціальна напруженість у добу війни. *Вісник НАН України*, (11), 49-63. <https://doi.org/10.15407/visn2025.11.049>
 2. Качур, В. О. (2019). До визначення поняття «правова культура» у правознавстві. *Право. Людина. Довкілля: науково-практичний журнал*, 10(1), с.12-19. <https://doi.org/10.31548/law2019.01.002>
 3. Ковальчук, А. (2019). Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological Journal*, 5(2), 68-84. <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.5>
 4. Цупренко, З. В. (2015). *Життєздатність суспільства: соціально-філософський аналіз*. (Автореф. дис. ... канд. філос. наук). Запорізький національний університет.
 5. Швалб, Ю. М., & Вернік, О. Л. (2025). Динаміка стратегій життєдіяльності в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 7(2), 1-5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7218>
 6. Швалб, Ю.М. (Ред.). (2013). *Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства*. Кіровоград : "Імекс-ЛТД".
-

КИРПЕНКО Т.М.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9180-0967>

м. Київ, Україна

ЗВ'ЯЗОК ТРАДИЦІЙ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ЛЮДИНИ

Психологічні дослідження традицій свідчать про їхню значущу роль як соціально-психологічного чинника, що сприяє формуванню особистості, групової ідентичності, системи цінностей, а також забезпечує емоційну стійкість. Традиції відіграють важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя, сприяючи формуванню відчуття причетності, наповненості життя, емоційної захищеності та стабільності, особливо в періоди життєвих труднощів.

Дослідження свідчать, що особи, які активно підтримують тісний зв'язок зі своїми традиціями, будь-то сімейними, релігійними чи культурно-народними, зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності, вищі показники життєстійкості та глибше усвідомлення сенсу життя.

У періоди кризових явищ, зокрема під час війни, вимушеного переміщення чи інших суспільних потрясінь, збереження культурних традицій набуває вагомого значення. Вони функціонують як своєрідний емоційний «якір», сприяючи підтримці внутрішньої цілісності особистості та надаючи їй відчуття стабільності й ідентичності.

Традиції відіграють важливу роль у зміцненні зв'язків із родиною, спільнотою та релігійною спільнотою, що, своєю чергою, сприяє підвищенню рівня соціальної підтримки — одного з ключових факторів емоційної стабільності та зниження рівня тривожності. Активна участь у святкових заходах, обрядах чи ритуалах, таких як українські сезонні свята, поминальні традиції або релігійні церемонії, створює чітку структуру життя, сприяє передбачуваності та формує почуття приналежності до минулого. Це, у свою чергу, допомагає знижувати внутрішню напруженість та емоційний дискомфорт.

Дослідження в галузі психології сімейних традицій свідчать про те, що регулярні ритуали, такі як спільні вечери, святкування днів народження чи

дотримання різдвяних звичаїв, сприяють зміцненню емоційного зв'язку в родині, знижують рівень тривожності у дітей і підлітків та створюють відчуття стабільності. Результати психологічних опитувань демонструють, що сім'ї, які активно зберігають і культивують свої традиції, частіше відзначають вищий рівень задоволеності життям і почуття психологічної безпеки, особливо в складних життєвих обставинах, таких як війна чи вимушене переміщення.

У вітчизняних соціально-психологічних дослідженнях розглядалося питання збереження національних і сімейних традицій, таких як мова, обряди, ритуали та свята, серед внутрішньо переміщених осіб і біженців. Особлива увага приділялася тому, як ці традиції допомагають зберегти ідентичність та сприяють психологічному благополуччю під час адаптації до нових умов у приймаючих громадах. Дослідження показали, що участь у традиційних обрядах і культурних заходах сприяє зниженню почуття ізоляції, забезпечує соціальну підтримку та покращує емоційний стан, сприяючи процесу відновлення.

У сучасних дослідженнях, присвячених психологічному благополуччю в Україні, встановлено, що традиційні механізми соціальної підтримки, такі як сімейні стосунки, участь у громадському житті, духовні практики та обрядова культура, виконують функцію буфера стресу, особливо у контексті військових конфліктів та вимушеного переселення. Емпіричні дані свідчать про те, що збереження або відновлення традиційних звичаїв, таких як спільні трапези, обговорення родинної історії чи виконання народних пісень, сприяє активації механізмів саморегуляції, підтримує позитивне емоційне налаштування та значною мірою підвищує рівень психологічного благополуччя.

Отже, традиції формують структуру та передбачуваність у житті, сприяючи зміцненню відчуття сенсу, життєвих цілей і зв'язку з минулим. Така стабільність відіграє ключову роль у запобіганні депресивним станам і забезпеченні емоційної рівноваги. У складні періоди, такі як війна, криза чи переселення, збереження традицій часто стає своєрідним емоційним опертям. Вони сприяють збереженню відчуття ідентичності, безпеки та внутрішньої цілісності людини. Перспективою подальших досліджень ми бачимо у дослідженні адаптації традицій до ситуації невизначеності, їхнього впливу на здоров'я людини та інтегрувати цю інформацію в практичну роботу психологів з ціллю покращення психологічного

благополуччя суспільства, використовуючи психологічні підходи для покращення здоров'я суспільства.

Література

1. Куєвда В. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект. Монографія. – Донецьк: Український культурологічний центр, Донецьке відділення НТШ, 2007. - 264 с., 3 табл., 129 іл.
 2. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. ВовчикБлакитна, О.В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 216 с.
 3. Кирпенко Т.М. Емоційне здоров'я в ситуації невизначеності. Матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми екологічної психології», С. 12-13 травня 2023 р., Київ. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint%3A%3AView&eprintid=737868>
-

КОРНІЄНКО І.О.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології Мукачівського державного
університету
innoksha@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1451-4128>
м. Мукачево, Україна

ЕКОПСИХОЛОГІЧНА АРХІТЕКТОНІКА ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ІДЕЙ ЮРІЯ ШВАЛБА

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психологічної науки в Україні розгортається в умовах безпрецедентних соціокультурних, техногенних та геополітичних трансформацій, які докорінно змінюють архітектоніку людського буття. Класичні парадигми, орієнтовані на розгляд психіки як закритої системи або на ізольований аналіз окремих психічних функцій, виявляють свою евристичну обмеженість перед обличчям глобальних криз. Виникає гостра наукова потреба у створенні та розвитку інтегральних, динамічних конструктів, здатних пояснити не просто механізми адаптації, а цілісний процес життєздійснення особистості в деструктивному середовищі.

У цьому контексті особливої актуальності набуває екопсихологічна парадигма, фундаментальні засади якої були закладені та обґрунтовані у працях видатного вітчизняного вченого Юрія Михайловича Швалба. Його теоретичний доробок пропонує принципово новий погляд на взаємини людини і світу, де середовище постає не зовнішнім тлом, а іманентною складовою буття суб'єкта. Проблема, однак, полягає в тому, що глибинні філософсько-психологічні ідеї екопсихологічного підходу потребують постійного операціоналізованого розширення, емпіричної верифікації та технологічного втілення стосовно викликів сучасності. Потребує детального вивчення те, як методологічні координати, визначені Ю. М. Швалбом, трансформуються, конвергують та знаходять своє продовження в інноваційних дослідженнях генези опанувальної поведінки, трансформації життєвих просторів та впровадження новітніх цифрових технологій у практику професійної підготовки майбутніх фахівців. Розв'язання цієї проблеми дозволяє забезпечити тяглість наукових шкіл та

збагатити сучасну психологію життєстійкості дієвим прикладним інструментарієм.

Мета - здійснення комплексного теоретико-методологічного аналізу та систематизація ліній концептуальної конвергенції, а також розкриття специфіки парадигмального розвитку екопсихологічних ідей Юрія Швалба у річищі інноваційних прикладних вимірів у сферах копінг-психології, цифровізації освіти та життєздійснення особистості в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Системний аналіз точок дотику та концептуального розширення екопсихологічної теорії свідчить, що праці І. О. Корнієнка послідовно розвивають базові ідеї Ю. М. Швалба, переводячи їх у площину розгалужених емпіричних досліджень та практичних технологій. Перша лінія конвергенції стосується глибокого переосмислення категорії «життєвого простору». Якщо Ю. Швалб визначає життєвий простір як місце прикладання зусиль особистості для осмисленої зміни умов свого існування, то у дослідженнях І.О. Корнієнка цей конструкт набуває значення «психологічного ядра» життєвого світу, яке безпосередньо детермінує вікову та функціональну генезу опанування. Психологічна адаптація є не пасивним підлаштуванням під вимоги середовища, а виступає потужним фактором персонального самодетермінування, що повністю солідаризується з тезою Швалба про активне конструювання суб'єктом власного способу життя. Суб'єктність у цьому контексті тлумачиться як форма прояву власної активності людини, де опанувальна поведінка (копінг) постає головним інструментом контролю над ситуацією та власним внутрішнім станом.

Наступним важливим аспектів виступає категорія «екологічної орієнтованості». За Ю. М. Швалбом, вона виражає спрямованість на досягнення внутрішньої гармонії та гармонізацію взаємин у системі «Я-Світ» через суб'єкт-суб'єктне сприйняття середовища та оптимальну збалансованість його характеристик. Надалі це положення конкретизується нами через призму сприйняття екологічних ризиків, подолання хронічної невизначеності та дослідження ролі житлового простору в емоційній саморегуляції особистості.

Дослідження генези опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості є нашим найбільш вагомим теоретико-прикладним внеском, що базується на методології Ю. М. Швалба. Швалб запропонував «матрьошечну» модель, у якій індивідуальне життя нерозривно пов'язане з

природним універсумом через ланку свідомості. Ми масштабували цю модель на вивчення вікової генези опанування від підліткового віку до періоду пізньої зрілості, доводячи, що копінг є стійкою генетичною структурою саморегуляції, яка безпосередньо корелює з процесом прогнозування та реалізації індивідуального життєвого плану. Такий екопсихологічний підхід дозволяє вивести розуміння адаптації з площини банального виживання у високу площину «життєреалізації» та «життєтворчості» особистості, де суб'єкт здатний трансформувати як себе, так і середовище навколо. Емпіричне втілення знайшли різні типи простору за Швалбом: фізичне середовище (роль оселі), соціальне середовище (соціальна адаптація переміщених осіб), віртуальне середовище (вплив цифрових технологій) та часовий континуум, який досліджувався через нарративний аналіз життєвих сценаріїв молоді. Суттєвий внесок зроблено у розробку психології цілепокладання та професіогенезу фахівців. Концепція Ю. М. Швалба розглядає цілі як головні способи організації життєдіяльності та чітко розрізняє «свободу» як внутрішню детермінованість вибору та «необхідність» як зовнішню заданість цілей середовищем. Ми інтегрували ці ідеї у вивчення розвитку копінг-стратегій у банківських працівників та торгових представників в умовах професійного стресу.

Спільною і ключовою є теза про те, що психологічне благополуччя та збереження психічного здоров'я в умовах тотальної кризи є свідомою, динамічною формою активності самої людини, а не лише продуктом зовнішніх обставин. Копінг та резильєнтність аналізуються як фундаментальні внутрішні ресурси суб'єкта. Особливу наукову цінність має обґрунтування феномену «посттравматичного зростання» молоді в умовах війни, яке спирається на процеси активного сенсоутворення та ціннісної трансформації. Це постає як пряма практична реалізація концепції Швалба про «життєздійснення» та «життєтворчість», де особистість демонструє здатність творити власне життя та виходити на вищий рівень функціонування навіть у гранично деструктивному середовищі.

Спільна та непохитна наукова позиція полягає в тому, що успішна адаптація — це завжди динамічно збалансоване, гармонійне співвідношення між когнітивними ресурсами особистості та її глибокими мотиваційними чинниками, спрямованими на конструювання майбутнього.

Висновки. Таким чином, узагальнюючий аналіз наукових публікацій дозволяє констатувати існування глибокої, системної методологічної спадкоємності та творчого, інноваційного розвитку екопсихологічної парадигми Юрія Швалба у сучасному вітчизняному психологічному дискурсі. Науковий пошук не обмежився простою репродукцією базових теоретичних положень школи Ю. М. Швалба, а суттєво розширює її межі, збагачуючи новими науковими вимірами: впровадженням імерсивних та доповнених технологій в освітній простір, обґрунтуванням цілісного генетичного підходу до копінг-поведінки особистості та розробкою стратегій психологічної резильєнтності й посттравматичного зростання в умовах сучасної війни.

Залученість ШІ. Використовувалися Gemini 3.1 Pro. Застосування ШІ мало виключно сервісний лінгвістичний характер. Використання інструментів ШІ здійснювалося з дотриманням принципів наукової доброчесності, конфіденційності, прозорості, верифікованості отриманих результатів і обов'язкового контролю.

КУЧЕРЕНКО О.О.

аспірант II-го року навчання

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

alexkucherenko@hotmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-7811-3304>

Київ, Україна

**ДЕПРИВАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО У ВІЙНИ ТА ДІАЛОГ ІЗ CHATGPT:
КВАЗІСУБ'ЄКТНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ
ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ
(за моделлю Ю.М. Швалба)**

Тривала повномасштабна війна в Україні радикально змінює умови життєдіяльності особистості та набуває рис того, що Ю.М. Швалб (2024) визначив як *життєву катастрофу*. Однією з ключових ознак катастрофного стану є *депривація майбутнього*, тобто стан, у якому невизначеність і примарність уявлень про прийдешнє позбавляють теперішнє смислу, переводять досвід у режим «тут і тепер», звужують активність та «підривають» суб'єктність особистості. Водночас до повсякденного життя українців стрімко увійшли діалогові системи штучного інтелекту (ШІ), зокрема ChatGPT, який функціонує не лише як інструмент, а й як комунікативний партнер у вирішенні різноманітних життєвих задач. Відтак виникає питання: чи може діалог із чат-ботами ШІ ставати ресурсом відновлення часової перспективи особистості в умовах війни – чи, навпаки, поглиблювати її депривацію?

У межах концепції Ю.М. Швалба (2024) самовизначення особистості постає як здатність до проєкції себе у майбутнє та побудови життєвої стратегії. Сам процес самовизначення розгортається на двох рівнях – *ситуативному* (короткостроковому, реактивному, прив'язаному до конкретних обставин) і *життєвому* (стратегічному, смисловому, орієнтованому на віддалену часову перспективу). В умовах військової катастрофи особистість, за словами Ю.М. Швалба (2024), «переводиться» на найнижчий рівень організації життєдіяльності, а саме на рівень виживання, де «усталені життєві цінності, ідеали, цілі й мотиви згортаються». Відтак життєве самовизначення витісняється ситуативним: здатність до довгострокового планування та смислоутворення суттєво звужується, а особистість фіксується у режимі «тут і тепер». Без відновлення часової

перспективи неможливим стає перехід від «досвіду виживання» до «досвіду подолання», адже саме «орієнтація на побудову майбутнього» є, за Ю.М. Швалбом, ключовою ознакою досвіду подолання.

У моделі просторово-психологічної організації середовища буття Ю.М. Швалба (2015) життєдіяльність особистості розгортається як «нерозривна єдність трьох діяльнісних процесів» – життєзабезпечення (з базовим принципом максимального накопичення ресурсів), життєустрою (з базовим принципом комфорту) та життєреалізації (з базовим принципом суб'єктності, в якому життя є «нескінченим рухом до великої мрії»). В умовах військової катастрофи, як було показано вище, «переведення» особистості на найнижчий рівень виживання означає, на нашу думку, обмеження життєдіяльності рівнем життєзабезпечення, тоді як життєреалізація як простір суб'єктного проектування майбутнього стає недоступною. Відтак ми пропонуємо розглядати цифрове середовище ШІ як принципово новий простір – як квазісоціальне середовище, у якому особистість може формувати нові Я-місця, тобто такі ділянки взаємодії, які вона структурує відповідно до власних потреб і смислів, перетворюючи на простори часткової життєреалізації через діалог із квазісуб'єктним партнером.

На нашу думку, квазісуб'єктність ChatGPT доцільно розглядати не як властивість самої системи, а як функціонально-займану позицію в структурі взаємодії: ШІ ставить уточнювальні запитання, пропонує альтернативи, структурує інформацію, зберігаючи історію спільної взаємодії. При цьому ШІ не наділений власною свідомістю, інтенціями чи здатністю нести відповідальність за результат. Саме ця подвійність – те, що ШІ є достатньо «іншим» для розгортання діалогу і водночас не накладає реальної соціальної ваги на користувача – створює умови для специфічного Я-місця в цифровому середовищі, у якому особистість може моделювати майбутнє, не несучи повної ваги реальних рішень. Відтак ми пропонуємо розглядати взаємодію людини з ChatGPT в умовах війни через призму двох гілок, продуктивної та непродуктивної, у логіці типології стратегій життєдіяльності Ю.М. Швалба (2017).

Продуктивна гілка взаємодії з ChatGPT може відновлювати часову перспективу особистості та сприяти переходу від ситуативного самовизначення до життєвого через такі (попередньо виділені нами) механізми:

- символізація тривоги про майбутнє (переведення сирого афекту страху у текст, метафору, наратив, що робить майбутнє мислимим);

- моделювання альтернативних сценаріїв (програвання варіантів «що якщо евакуююся / зміню професію / повернусь додому» без отримання реальних негативних наслідків);
- репетиція рішень і діалогів (тестування формулювань, конфронтацій, прохань ще до реальної розмови з людьми);
- структурування плану дії (розбиття «нездоланного» майбутнього на покрокові задачі, що повертає відчуття агентності);
- створення додаткової мотивації до дії як ресурсу психологічної стійкості;
- контейнування та подальше самоусвідомлення емоційних переживань та інші.

Водночас та сама взаємодія може поглиблювати депривацію майбутнього та фіксувати особистість у *непродуктивних* стратегіях життєдіяльності – пасивному очікуванні, перекладанні відповідальності, уникненні рішень. Серед таких ризиків ми виділяємо:

- ефект миттєвості (швидка відповідь ШІ закріплює горизонт «тут і тепер», не вимагаючи від особистості самостійної проєкції в майбутнє);
- заміщення планування (ChatGPT генерує план, який особистість не привласнює, отримуючи зовнішню структуру без внутрішнього самовизначення);
- компульсивне звернення (діалог перетворюється на засіб знеболення тривоги без її осмислення, що може викликати дисоціацію, відкладання, витіснення тривоги на глибший, нерідко тілесний, рівень, ускладнюючи її подальше опрацювання);
- псевдо-агентність (відчуття «я думаю про майбутнє» замість реальної проєкції в дійсність) та інші.

Постає практичне питання: *за якими ознаками можна розрізнити продуктивну і непродуктивну взаємодію в конкретному діалозі?* На нашу думку, ознаками *продуктивної* взаємодії є поява нових формулювань і нюансів у баченні майбутнього, перенесення згенерованих рішень у реальну дію та зростання здатності до самостійної проєкції після діалогу. Натомість ознаками *непродуктивної* взаємодії є ригідні повтори запитів, відсутність переносу в реальне життя, компульсивне звернення без зміни позиції особистості, а також короткочасне «полегшення» без подальших змін у поведінці.

Запропонований підхід узгоджується з результатами емпіричних досліджень життєвих стратегій українців в умовах війни (Зазимко & Шиловська, 2024), у яких показано, що в умовах війни особистість зазвичай поєднує кілька стратегій одночасно, рухаючись між продуктивними і непродуктивними режимами. На нашу думку, взаємодія з ChatGPT може посилювати кожну з цих стратегій залежно від того, чи розгортається вона у продуктивному чи непродуктивному режимі.

Таким чином, діалог із ChatGPT як квазісуб'єктом не є нейтральним інструментом і сам по собі не є загрозою для особистості в умовах війни, а постає як новий тип взаємодії в новому типі середовища, що може стати ресурсом відновлення часової перспективи та переходу від ситуативного до життєвого самовизначення. Разом з тим він може також фіксувати особистість у депривованому «тут і тепер». Тому перспективним напрямом подальшого дослідження виглядає емпірична операціоналізація маркерів продуктивності діалогу зі штучним інтелектом для роботи з найбільш чутливими групами людей, зокрема внутрішньо переміщеними особами, військовослужбовцями та постраждалими громадами. Запропонована модель продовжує і розвиває лінію Ю.М. Швалба про самовизначення особистості у складних життєвих обставинах та перехід від виживання до подолання.

Список використаних джерел

1. Зазимко, О. В., & Шиловська, О. М. (2024). Динаміка життєвих завдань особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика(15), 38–58. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742678/>
2. Швалб, Ю. М. (2015). Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія, 40, 198–207. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i40/21.pdf>
3. Швалб, Ю. М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. У С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, & В. Л. Зливков (Ред.), Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія (с. 19–39). Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/>
4. Швалб, Ю. М. (2024). Психологічні засади становлення стратегій життєдіяльності. У Ю. М. Швалб (Ред.), Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія (с. 9–52). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906/>

ЛЕЙМУНСЬКА О. М.

*практичний психолог, арт-терапевт
Центр ментального здоров'я «Среда»*

olgaleimn@gmail.com

Тель-Авів, Ізраїль

КОПЯЛ ЯІР Р. В.

*арт-терапевт, керівник ЦМЗ «Среда»
Центр ментального здоров'я «Среда»*

sredaprojects@gmail.com

Тель-Авів, Ізраїль

ЗАБИНТОВАНІ ПОЧУТТЯ: ЧОМУ НЕПРОЖИТІ ЕМОЦІЇ СТАЮТЬ ВНУТРІШНЬОЮ КАТАСТРОФОЮ

В умовах тривалого воєнного стресу у значної частини людей спостерігаються порушення процесів емоційної регуляції, що проявляються в емоційному онімінні, хронічній внутрішній напрузі, психосоматичних реакціях і зниженні адаптаційних можливостей особистості.

Однією з ключових проблем стає не лише переживання травматичних подій, а й поступова втрата здатності усвідомлювати, розрізняти та екологічно проживати власні емоційні стани. В умовах постійної загрози психіка переходить у режим виживання, за якого емоційні реакції починають сприйматися як потенційно дестабілізуючі. У результаті людина може зберігати зовнішню соціальну активність і функціональність, однак поступово втрачає контакт із власним внутрішнім досвідом.

У сучасній психології подібні процеси розглядаються в межах теорій емоційної регуляції та стрес-адаптації. Дослідження показують, що в умовах хронічного стресу посилюється використання стратегій емоційного пригнічення та уникнення, що дозволяє тимчасово зберігати контроль, але водночас призводить до накопичення внутрішньої напруги, емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості.

Особливої актуальності в цих умовах набуває проблема збереження психологічної екології особистості - здатності підтримувати внутрішню цілісність, стійкість і ненасильницьке ставлення до власних почуттів, навіть в умовах зовнішньої нестабільності.

Метою є аналіз феномену «забинтованих почуттів» як форми емоційного пригнічення в умовах хронічного воєнного стресу, а також

розгляд практичних механізмів відновлення контакту людини з власними переживаннями в межах роботи групи психологічної підтримки «Забинтовані почуття».

В основі доповіді лежить практичний досвід роботи групи психологічної підтримки «Забинтовані почуття», створеної навесні 2022 року як відповідь на різко зрослу потребу в емоційній підтримці в умовах війни.

У процесі групової роботи, на протязі 3,5 років, було виявлено повторюваний феномен: за збереження зовнішньої активності та здатності виконувати повсякденні соціальні функції багато учасників суб'єктивно переживали стан внутрішнього виснаження і втрати емоційного контакту із собою. Страх не озвучувався, оскільки сприймався як прояв слабкості; злість витіснялася через почуття провини або сорому; біль не отримував вираження, бо «зараз не час». Поступово формувалася стан емоційного самозречення, за якого людина продовжує функціонувати, але втрачає здатність повноцінно проживати власні почуття.

Такий стан було позначено як «забинтовані почуття» - емоційний досвід, який не отримує психічної переробки, ізолюється і накопичується, поступово впливаючи на внутрішній стан особистості, її стосунки, поведінку та здатність до адаптації.

У доповіді розглядається динаміка непрожитих емоцій: від пригнічення емоційної реакції та накопичення внутрішньої напруги до формування непрямих форм емоційного реагування, психосоматичних проявів і зниження адаптаційних можливостей особистості. Пригнічені емоційні стани можуть проявлятися через хронічну тривожність, дратівливість, емоційне оніміння, вигорання, тілесну напругу та відчуття внутрішньої порожнечі.

Особлива увага приділяється феномену гіперфункціональності та установці «треба триматися», яка в умовах війни нерідко стає соціально схваленою формою емоційного самозречення. Зовні такий стан може виглядати як стійкість і висока адаптивність, однак внутрішньо супроводжується виснаженням, втратою контакту з власними потребами та формуванням феномену «відкладеного життя».

Окремо розглядається феномен заборони на позитивні емоції. В умовах колективного страждання багато людей починають відчувати внутрішній конфлікт, пов'язаний із переживанням радості, задоволення

чи відчуття безпеки. Однак пригнічення позитивних емоційних станів призводить до додаткового зниження життєздатності особистості та посилює емоційне виснаження.

Важливою частиною доповіді є розкриття поняття психологічної екології особистості, під якою розуміється здатність людини усвідомлювати, диференціювати та екологічно виражати власні почуття без їх витіснення або руйнівного відреагування. Екологічне проживання почуттів розглядається як один із базових чинників збереження психічної цілісності людини в умовах тривалого стресу.

У межах практичної роботи було виділено основні механізми, що сприяють відновленню емоційної регуляції:

- *вербалізація емоційного досвіду;*
- *розвиток емоційної усвідомленості;*
- *тілесна регуляція;*
- *відновлення психологічних кордонів;*
- *створення підтримувального простору прийняття.*

Особливу роль у процесі відновлення відіграє груповий формат роботи. Можливість бути почутим без осуду та знецінення сприяє зниженню емоційної ізоляції, нормалізації переживань і відновленню внутрішньої опори через впізнавання власного досвіду в досвіді інших учасників групи.

Висновки

В умовах тривалого воєнного стресу втрата контакту з власними почуттями стає однією з найбільш руйнівних внутрішніх трансформацій особистості. Пригнічення емоційних станів не усуває переживання, а сприяє накопиченню внутрішньої напруги і може проявлятися через тривожність, емоційне оніміння, психосоматичні симптоми та зниження адаптаційних можливостей людини.

Практика роботи групи психологічної підтримки «Забинтовані почуття» показує, що збереження здатності усвідомлено проживати власні почуття є найважливішою умовою психологічної стійкості особистості в кризових умовах.

Безпечний простір прийняття, можливість вербалізації емоційного досвіду та підтримка з боку інших людей сприяють зниженню емоційної ізоляції, відновленню суб'єктної позиції та поверненню людині здатності бути не лише функцією виживання, а й автором власного життя.

Таким чином, психологічна допомога в умовах війни має бути спрямована не лише на подолання кризи, а й на збереження самої здатності людини відчувати, оскільки саме ця здатність стає одним із ключових умов збереження внутрішньої цілісності та психологічного виживання особистості.

ЛЮТА Л.П.

*кандидат соціологічних наук, доцент,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9140-905X>*

м. Київ

ЗМІНА ПАРАДИГМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ВІД ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДО РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Ключовими поняттями в сфері соціальної роботи є рівність та справедливість. Пошук балансу між ними, наближає до благополуччя, як основної парадигми соціальної роботи. Однак, в різні історичні епохи поняття благополуччя мало різне змістовне наповнення. Становлення соціальної роботи відбулося через благодійність. Ключова форма соціальної роботи – це соціальна допомога, але вона була безадресна. Цей період тривав десь до XV століття. Благополуччя не існувало без благодаяння. Тільки так можна було встановити соціальну рівновагу. Турбота про будь-якого ближнього, який цього потребує.

Поява адресності в соціальній сфері вимагала моніторингу та залучення до суспільно корисної праці всіх тих, хто цього потребував. Допомога розповсюджувалася лише на тих, хто не міг задовільнити свої потреби самостійно. Таке розрізнення потребуючих підкріплювало віру у соціальну справедливість та надавало відчуття благополуччя.

Після Великої Французької революції, з появою громадянських свобод з'являється ідея того, що людина сама творець власної долі. Соціальний статус та походження не являються єдино можливим фактором соціального благополуччя. Це період накопичення первинного капіталу.

Справедливість полягала у тому, що ти завжди маєш можливість заробити собі на життя. Хтось може використати цю можливість, а хтось ні. Шанс є у кожного. Це спричинило різке розшарування населення, яке сприймалося як норма. Співпереживання та підтримка не є безкінечними. В цей час вперше з'являється ідея благополуччя через успіх. Якщо ти зміг досягти чогось в житті, то це заслуговує на повагу. А от чи маєш ти ділитися з тими, хто цього зробити не зміг, стало дискусійним.

Класика радянського періоду - благополуччя трактувалося як добробут. За такого розуміння провідною формою соціальної роботи є соціальне забезпечення. Найбільшого розповсюдження отримало у повоєнні роки, як відповідь на покращення матеріального стану, для забезпечення мінімального рівня проживання. Цей період можна назвати як «зрівнялівка». Незалежно від реальних матеріальних статків, кожен офіційно мав право розраховувати на допомогу держави. Паралельно з цим в світі відбувається утвердження певних моделей соціальної політики. Так, провідною формою соціальної роботи могли стати: соціальні послуги, соціальне страхування, соціальна підтримка. В рамках кожної моделі соціальне забезпечення розгорталося в різний спосіб. Або держава, або бізнес, або громадських сектор був рушієм соціальних змін та ініціатором соціальних реформ. Цей процес тривав з 80-х років ХХ століття.

Після цього в сфері соціальної роботи з'явилася парадигма якості життя. Цей період тривав до початку 2000 років. Більшою мірою це були міжнародні тренди, в Україні та пострадянському просторі продовжувало домінувати соціальне забезпечення. Однак, ідея якості життя, незалежно від соціального статусу, найбільш збалансовано представляє співвідношення між рівністю та справедливістю.

З 80-х років минулого століття набувають популярності теорії мережевого суспільства. Світ перестає сприйматися як виключно ієрархічний та вертикальний. Горизонтальна взаємодія та сила слабких зв'язків, стає визначальною у розвитку соціальної роботи. Наявність мережевих контактів дає відчуття благополуччя у громаді, оскільки жива комунікація та безпосередній вплив на соціальні події дають відчуття справжності життя.

Після 2000-х стає зрозумілим, що стабільного благополуччя не існує. Світ нестабільний, але він відкритий практично для всіх категорій клієнтів. Зняті всі обмеження. Благополуччя сприймається через інклюзію. Для включення до взаємодії немає обмежень та бар'єрів. Розуміння норми

суттєво трансформується. Ідея про корисного члена соціума (той на кому можна заробити), яка панувала в соціальній сфері після релігійної санкції на отримання прибутку, себе віджила. Всі члени суспільства, незалежно від своїх обмежень, мають доступ не просто до соціальних благ, а до особистої та професійної реалізації. Коло клієнтів соціальної роботи неймовірно розширюється. За такого підходу розуміння благополуччя сприймається через прийняття та підтримку. Ми маємо створити умови до включення у професійну діяльність для людини з інвалідністю, а не просто видавати соціальну допомогу чи субсидію. Благополучність держави визнається, наявністю створених умов доступу до ринку праці, медицини, дозвілля, спорту.

Наступним вектором розгортання благополуччя постає життєстійкість як здатність витримувати нестабільність. Цю здатність слід формувати та розвивати. Благополуччя традиційно надавали, забезпечували, представляли доступ. Зараз щоб отримати суб'єктивне відчуття благополуччя, потрібно займати активну позицію. Життєстійкість – це не даність, вона живе в системі опор, які слід постійно шукати. Такими опорами можуть бути: індивідуальні особливості, сім'я, громада, суспільство.

Як відбувся такий стрімкий перехід? В історії людства було багато потрясінь та зрушень, але саме зараз життєво необхідним є вміння вистояти в будь-якій ситуації. Благополуччя сприймалося як стала характеристика. Зараз це постійні переходи, зміни, пошуки сфер, людей, обставин, які дають відчуття впевненості.

Таблиця 1.

Зміна парадигми соціальної роботи

№	Ключова парадигма	Часове розгортання	Ключова ідея (форма реалізації)
1	Благодійність	Філантропічний період - XV ст.	Благополуччя, можна досягти шляхом надання соціальної допомоги всім тим, хто її потребує.
2	Норма	XVI-XIX ст.	Поява адресності, моніторинг потреб, залучення до суспільно корисної праці, милосердя тільки, до тих хто несамотійний.
3	Успіх	XIX-XXI ст.	Людина творець власного життя. Благополуччя як результат докладених зусиль.
4	Добробут	1950–1980 рр.	Післявоєнний період характеризувався покращенням матеріального стану населення.

			Забезпечений благополучний	значить
5	Мережевість	1980-2026 рр.	Благополуччя розгортається за рахунок активізації горизонтальної взаємодії. Соціальний капітал як ресурс	
6	Якість життя	1990 - по теперішній час	Благополуччя сприймається виключно як суб'єктивне переживання власного стану	
7	Інклюзія	2000 – по теперішній час	Благополучними можуть бути усі. Можливість самореалізації та самоствердження незалежно від обмежень. Безбар'єрний Інклюзивний простір	
8	Життестійкість	2020 – 2026 рр.	В ситуації тривалих криз та невизначеності відчуття благополуччя полягає у пошуку сенсів. Це постійний рух по системі опор	

Слід зазначити, що часові рамки представлені в таблиці 1. достатньо умовні. Соціально-економічні та політичні процеси в Україні та світі мають різне підґрунтя та різні періоди свого розвитку. Парадигма благополуччя одна, однак в різні історичні епохи, вона знаходить своє специфічне втілення. Зараз ми можемо спостерігати паралельне розгортання різних підходів до розуміння сутності благополуччя. В Європі його продовжують сприймають через якість життя. Ідея успішного успіху можливо зараз не сама популярна, але вона має місце, наприклад в Сполучених Штатах. Бачення благополуччя через добробут, можна спостерігати на пострадянському просторі.

Україна є точно лідером у побудові практик життестійкості. Через повномаштабне вторгнення, ми отримали досвід, суб'єктивного сприйняття благополуччя. Актуалізація цінностей дозволяє утримувати свій психологічний стан. Пошук сенсів дає можливість сприймати реальну картинку дійсності та відчувати себе благополучним. Наявність потужного внутрішнього стрижня сприймається оточуючими як благополучність.

ОПАНАСЕНКО Л.А.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Миколаївського обласного інституту післядипломної освіти,
членкиня етичної комісії Національної психологічної асоціації,
Миколаїв, Україна*

ДІАЛОГ БЕЗ ОПОРУ: МЕТАФОРИЧНІ КАРТКИ ЯК ЕКОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ

В умовах потужних соціальних змін та трансформацій, стресогенних ситуацій, які активно заповнили життя українців, дуже важко залишатися толерантною, високоморальною, етико та екологічно орієнтованою особистістю у взаємодії з іншими людьми. Низка реальних та потенційних загроз, швидкий темп життя, ресурсозатратна діяльність часом призводить до фізичного та психологічного виснаження, а разом з ним до втрати контролю над собою та ситуацією. У такі моменти усе частіше відчувається токсичність комунікації, прагнення віддалитися, залишитися осторонь. І навіть тоді, коли є визнаною необхідність щось змінювати, вносити корективи, розвиватись, усе частіше спостерігається складність вибудови конструктивного діалогу не тільки в сім'ї, а й в колективі.

Труднощі сьогодні виникають у різних професійних спільнотах, навіть у комунікації між членами науково-педагогічного колективу, який за своїм соціальним призначенням є своєрідним носієм культури взаємодії, і на це є низка вагомих причин:

- 1) **професійна ідентичність та вразливість** (науковці / викладачі звикли бути тими, хто багато знає і пояснює іншим складні феномени; у діалозі це іноді може ускладнювати позицію «я не знаю» або «я помиляюся», саме тому, будь-яке навіть конструктивне зауваження чи спонукання до міркування над неоднозначними питаннями чи дилемою може сприйматися як загроза професійної компетентності);
- 2) **накопичена втома та емоційне виснаження** (постійні зміни, високі очікування, відповідальність і звітність, якими насичене життя сучасного вченого / педагога, створюють хронічне напруження; у такому стані людина швидше захищається, ніж прислухається до нових ініціатив);

- 3) **культура монологу замість культури діалогу** (наукове / освітнє середовище тривалий час формувалося як вертикальна система: вимога – виконання; коли пропонується діалог, учасники не завжди готові до обговорення та не мають достатнього досвіду для рівноправного обміну думками без образ і супротиву);
- 4) **опір змінам, замаскований під аргументи** (опір науково-педагогічних працівників рідко звучить як «я боюся», «я не зможу»; частіше – як логічні заперечення, іронія або формальна згода; у такому разі діалог стає полем боротьби, а не пошуку конструктивних рішень).

Вносити за таких умов зміни, приймати серйозні управлінські рішення стає справжнім викликом. Керівники установ, структурних підрозділів при цьому діють по різному: хтось, заважаючи на труднощі побудови діалогу, уникає його та авторитетно керує процесом, а колектив діє здебільшого за зовнішніми мотивами та спонуканнями, хтось вдається до змішаних форм і лише частину питань намагається винести на обговорення, застосовуючи різні способи організації даного процесу. Є сьогодні і ті, хто прагне «пробудити» включення у комунікацію усіх членів свого колективу, використовуючи м'які та екологічні інструменти.

Серед розмаїття психологічних засобів, які підсилюють комунікаційний простір в науково-педагогічному колективі, своє особливе місце займають **метафоричні картки**. Це візуальні та смислові інструменти, які активізують образне мислення, оминають раціональний опір і дозволяють швидше «дістатися» до суті питань, що хвилюють та потребують розгляду. В управлінні вони працюють як **«безпечна мова складних рішень»** (приклади карток представлені на рис. 1).



Метафорично-асоціативні картки «Містерія



Метафорично-асоціативні картки до гри «Скажіть, як є» / Опанасенко Людмила



Метафоричні картки «Ресурс і мотивація» / Алексієнко Вікторія

достатку» /
колектив авторів

Рис. 1. Приклади сучасних метафоричних карток

Реагуючи на запит та узагальнюючи власний практичний досвід, українські психологи сьогодні активно створюють нові набори карток, утім, не всі колоди є дійсно метафоричними.

Метафоричні картки – це зображення, які не мають одного правильного тлумачення і запускають процес внутрішніх асоціацій. Вони працюють як дзеркало досвіду людини, а не як інструкція. До **основних ознак** метафоричних карток можна віднести наступні:

- 1) багатозадачність, відкритість до різних інтерпретацій;
- 2) відсутність прямого сюжету з однозначним змістом;
- 3) активність емоцій, тілесних відчуттів, спогадів у роботі з картками.

Відповідно, не є метафоричними або є слабо метафоричними картки, які мають чітке, буквальне значення; ілюструють поняття, а не відкривають простір для асоціацій; «нав'язують» оцінку (добре / погано, правильно / неправильно).

Використання такого інструменту для конструювання діалогу в колективі не потребує спеціального довготривалого навчання, великого розмаїття інструментів. Часом можна скористатися картками, які входять до складу популярних настільних ігор та мають метафоричний зміст (наприклад гра «Діксіт», див. рис. 2). При цьому одна і та ж картка, яка потрапляє до рук учасників обговорень, може спонукати до міркування над різними питаннями: актуальних викликів, труднощів, ресурсів, рішень тощо.



Рис. 2. Метафоричні картки, які входять до гри «Діксіт»

В роботі з метафоричними картками колектив починає взаємодіяти без тиску, складні розмови, конфлікти, зворотній зв'язок, трансформації ролей стають менш напруженими і більш щирими, діалоги набувають

стратегічних та рефлексивних ознак, що в подальшому призводить до зниження опору колективу до особистих та спільних кроків щодо важливих змін, прийняття значущих управлінських рішень навіть в умовах стресу чи невизначеності. При цьому важливо зауважити: метафорична картка не дає відповіді, готових рішень, вона лише **допомагає створити простір, у якому відповідь стає можливою, почутою.**

Метафоричні картки мають низку переваг як інструмент:

- 1) завдяки ним відбувається швидке включення навіть «закритих» учасників до діалогу;
- 2) вони не дають основу для оцінки, а створюють фундамент для щирості;
- 3) з картками відчутною є економія часу (5-10 хвилин роботи часто породжують низку глибоких інсайтів);
- 4) це дуже універсальний інструмент (для різного віку, досвіду, форм роботи);
- 5) вони легко і невимушено «працюють» над розвитком стратегічного та системного мислення.

Алгоритм використання метафоричних карток з управлінською метою передбачає **4 основні кроки** (своєрідна універсальна формула 4 К):

К – контекст – чітке управлінське питання;

К – картка – інтуїтивний чи свідомий вибір;

К – коментар – Що я бачу? Що це може «підсвітити» в конкретній ситуації? Як це про мене? тощо;

К – крок – Яке рішення, дія може «бути» за конкретною картою?

Наприклад: для опрацювання варіантів рішень, можна скористатися набором метафоричних карток та низкою запитань до них: Що на картці може символізувати мій особистий опір відносно того чи іншого рішення? Що на картці може бути символом мого ресурсу для реалізації даного рішення в реальних умовах? Який мінімальний крок я готовий / готова зробити, зважаючи на підказки картки? тощо (приклади сучасних колод карток для роботи з колективом представлено на рис. 3.)

Хоча метафоричні картки відносно «невибагливий» інструмент, в роботі з ним можна допуститись таких **поширених помилок**:

- 1) нав'язування власних інтерпретацій людині, яка коментує картку;
- 2) пошук «правильного» значення;
- 3) перетворення активності з картою на психологічну діагностику чи своєрідний «допит»;



Метафоричні картки
«Перетворення душі»/
Рей Ліза

Метафоричні картки
«Живе джерело
ресурсів» /
Ващук Наталія

Метафорично-
асоціативні картки до
гри «Скажіть, як є» /
Опанасенко Людмила

Рис. 3. Набори метафоричних карток для активізації обговорень в колективі

- 4) робота без чіткого управлінського запиту;
- 5) ігнорування етапу дії в роботі з картками (обговорення ради обговорення).

Підсумовуючи, варто зауважити: метафорична картка – не про істину, а про екологічний інструмент для усвідомлення. В роботі з колективом важливо не тиснути, прагнучи активних обговорень і пошуку відповідей, а створювати простір, в якому необхідні рішення «дозрівають». Картки – потужний психологічний інструмент який легко і безпечно долає опір змінам і діям, він допомагає знайти шлях, а не створює дива в комунікації, це дієвий засіб, який невимушено спонукає говорити, чути, приймати рішення як індивідуально, так і колективно.

ПАВЛЕНКО О.В.

кандидат психологічних наук,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
лабораторія екологічної психології
науковий співробітник

oksanapav.11@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1263-4989>

Київ, Україна

ЕКОЛОГІЧНІСТЬ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ (практичний аспект)

Постановка проблеми Сучасна ситуація в Україні вимагає від особистості навичок та вмінь із збереження психічного та психологічного здоров'я та адаптації до постійної ситуації невизначеності. Слід зазначити, що сучасні психологічні дослідження вказують на наявність психологічних викликів та загроз майже в усіх середовищах життєдіяльності особистості. Зокрема середовище міжособистісних стосунків особистості зазнає значних змін через втрати, зміну місця проживання, конфлікти тощо. При тому що перед дорослими постає завдання не тільки адаптації до наявної ситуації в режимі виживання, а й формування такого простору власної життєдіяльності, що в умовах довгострокових військових дій надає можливість екологічно будувати власне життя, попри всі ризики оточуючого середовища. Тож **метою** даної роботи є дослідити можливості формування екологічних міжособистісних відносин дорослих в умовах війни.

З позицій екопсихологічного підходу, розробленого лабораторією екологічною психології під керівництвом Ю.М. Швалба, *екологічною можна вважати таку міжособистісну взаємодію, яка створює взаємосприятливі умови для розвитку всіх значущих елементів системи «людина – середовище»* (Швалб Ю.М. та ін., 2021).

В рамках цієї концепції міжособистісні взаємини можна розглядати як суб'єкт-суб'єктну взаємодію, спрямовану на взаємне пізнання, обмін досвідом, емоціями та координацію зусиль для організації спільної діяльності.

Тож екологічними міжособистісними взаєминами ми можемо вважати такі взаємини, де особистість здатна відбудувати та підтримувати взаємодії, що сприяють суб'єктивному благополуччю особистості, дозволяють мінімізувати руйнівний вплив війни, сприяють усвідомленню та актуалізації ресурсів учасників і сприяють довготривалій стійкості системи стосунків.

В зазначеному підході задається розрізнення поняття середовища життєдіяльності, яке є заданим із зовні, та простором життєдіяльності, який будується самою особистістю у відповідності до власних цінностей та цілей. (Швалб Ю.М. та ін., 2024).

Тож екологічність взаємодії дорослих у міжособистісному середовищі в умовах війни — це не просто «відсутність конфліктів», а активне створення безпечного психологічного простору, який нейтралізує токсичний вплив зовнішнього середовища.

Таким чином практичні засади екологізації полягають у трансформації міжособистісного простору з «простору виживання», де панує реактивність та конфліктність, у «простір спільного розвитку», де панує активна суб'єктність та підтримка.

Тобто факторами які беруть участь у міжособистісних стосунках є:

Суб'єкт та простір взаємодії, які відображаються в нашому дослідженні в шкалі суб'єктності та шкалі інтернальності. При чому за шкалою суб'єктності особистість оцінює як себе так і іншого/інших учасників міжособистісних взаємодій. А за шкалою інтернальності визначається спрямованість самого акту взаємин, і вони можуть бути направлені як на себе так і на інших.

	Суб'єктність	Взаємодія
Я	Суб'єктність особистості/ відповідальність	Відсутність конфліктності у спілкуванні/ толерантність, ненасильницьке спілкування
Інший	Прийняття суб'єктності іншого / прийняття іншого	Побудова комфортного простору взаємин/ підтримка та комфорт
Екологічна міжособистісна взаємодія		

Рисунок 1. Структура екологічних міжособистісних взаємин

Таким чином наведена модель не тільки базується на принципах екологічної психології, але й об'єднує в собі всі ті фактори міжособистісних відносин в умовах війни, на які наголошують як світові так і українські сучасні дослідники. Тобто наявність цих 4 компонентів, а саме відповідальності у відносинах, прийняття іншого, наявності простору підтримки і довіри вибудованого засобами ненасильницького спілкування можна вважати індикатором наявності екологічності в міжособистісних стосунках. І відповідно, їх відсутність – показником не екологічності міжособистісних взаємин.

На основі запропонованої теоретичної моделі нами було розроблено методику “Шкала екологічності взаємодії дорослих у міжособистісному середовищі життєдіяльності”. Вона була проведена із 122 дорослими респондентами. Отримані дані вказують на високий рівень інтегрованості міжособистісного середовища та зв'язок його з сімейним та інформаційним середовищем. Це може бути пов'язане із тим, що саме сімейне середовище є тим де особистість навчається екологічній взаємодії, а інформаційне середовище в сучасних умовах сприймається особистістю як засіб підтримки взаємодій. Екологічність міжособистісних взаємин напряму залежить від рівня освіти та місця проживання, але не пов'язано із організацією життя. Тобто екологічність міжособистісної взаємодії для переселенців і біженців є більш проблемним питанням, ніж для тих хто проживає на постійному місці проживання, проте проживання окремо від сім'ї, розділення сім'ї чи проживання разом не має значущого впливу на це. Також доведено зв'язок між екологічністю взаємодії в міжособистісному середовищі та переживанням задоволеності життям та психологічним благополуччям особистості. Таким чином, екологічні міжособистісні взаємодії дорослих стають опорою для побудови екологічного простору власної життєдіяльності в умовах війни.

За результатами опитування у відповідності до нестачі чи відсутності конкретного компоненту екологічності міжособистісних взаємодій, чи її загальної неекологічності нами було розроблено технології роботи з формування екологічності взаємодії в міжособистісному середовищі. Що будуть представлені у методичному посібнику "Технологія формування екологічної взаємодії дорослих з середовищами життєдіяльності".

В цілому розроблені програми роботи представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Технології роботи з формування екологічної взаємодії в міжособистісному середовищі.

Показник	Тип неекологічності	Пропонована програма психологічної роботи
Всі	Загальна неекологічність	Психотерапія, консультування.
Відповідальність	Відсутність суб'єктності	Психологічний супровід задля відновлення/встановлення суб'єктності. Робота зі сценарієм взаємодії
Прийняття іншого	Відсутність прийняття іншого	Психологічна підтримка, просвіта. Розвиток емпатії, прийняття цінності іншого.
Підтримка і довіра	Відсутність простору підтримки та довіри	Психологічна просвіта, тренінг з опанування навичками побудови простору підтримки та довіри.
Ненасильницьке спілкування	Відсутність навичок ненасильницького спілкування	Тренінг з опанування засобами толерантного та ненасильницького спілкування.

Така програма роботи дає змогу системно оцінювати рівень екологічності простору міжособистісної взаємодії за основними параметрами, виділеними в даній моделі та проводити подальшу роботу з формування екологічності міжособистісних взаємин дорослих в умовах війни.

Перспективою подальшої роботи є аналіз впровадження цієї технології та надання методичних рекомендацій для фахівців психологічної і соціальної роботи з впровадження її в практику.

Список використаних джерел

1. Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., Рудоміно-Дусятська, О. В. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf
2. Швалб, Ю. М., Варава, Л. А., Вернік, О. Л., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., Дячок, О. М. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906/>

ПІНЧУК О.В.

*PhD, кандидат психологічних наук,
Інститут соціальної та політичної психології,
відділ психології малих груп та міжгрупових відносин,
старший науковий співробітник*

Elenegalat@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>

Київ, Україна

СУБ'ЄКТНІСТЬ ЛЮДИНИ У ВЗАЄМОДІЇ ЗІ ШТУЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

Постановка проблеми. В наш час життєвий простір особистості зазнає радикальної трансформації, де цифрові технології створюють небачені раніше можливості і одночасно триває екзистенційна війна України з агресивним сусідом. В цій ситуації непросте зовнішнє середовище доповнюється цифровими викликами. Сучасна людина перебуває в епіцентрі інформаційного перевантаження та цифрового тиску, що ставить під загрозу її екологічну цілісність. Особливої гостроти набуває питання збереження суб'єктності — здатності залишатися автором власного життя, а не об'єктом маніпуляцій чи пасивним споживачем готових рішень. У ситуації, коли реальність стає фрагментарною, а майбутнє — неочевидним, екологічність по відношенню до себе та світу виявляється у вмінні свідомо вибудувувати кордони власного ментального простору. Взаємодія з новітніми технологіями, зокрема штучним інтелектом (ШІ), може або посилити когнітивну уразливість, або стати ресурсом для відновлення внутрішньої рівноваги та розвитку особистості.

Мета публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі суб'єктності як ключового елемента екологічної взаємодії особистості із собою та цифровим середовищем у контексті наукової школи Ю. М. Швалба, а також у визначенні потенціалу ШІ як одного з новітніх засобів підтримки внутрішньоособистісного інтелекту.

Виклад основного матеріалу. Екологічна психологія розглядає взаємодію людини з навколишнім світом як цілісну систему, де ключовим показником здоров'я є не лише адаптація, а й збереження суб'єктної позиції. Спираючись на положення екопсихології Ю. М. Швалба, ми розглядаємо екологічність не як пасивну адаптацію до викликів війни, а як активний процес постійного досягнення і збереження суб'єктності у балансі із

середовищем. Екологічний підхід у межах цієї школи полягає у гармонізації стосунків із собою та світом через реалізацію суб'єктного авторства, де дбайливе ставлення до внутрішніх ресурсів постає не як самообмеження, а як необхідна умова для екологічної дії — здатності особистості активно змінювати життєве середовище, зберігаючи при цьому цілісність складної системи «людина-світ» (Швалб, Ю).

У цьому контексті екологічність по відношенню до себе виявляється у здатності до авторського керування власним потенціалом. Це передбачає не лише визнання обмежень чи права на проживання травматичного досвіду, а й стратегічне розгортання творчої активності, яка змінює світ навколо, залишаючись при цьому в межах життєвої сталості самої особистості та її оточення. Проте сьогодні цей процес неможливий без врахування впливу цифрового середовища, яке часто перетворюється на неекологічний простір, захарашений когнітивним шумом.

Для розуміння механізмів підтримки суб'єктності доцільно звернутися до теорії множинного інтелекту Г. Гарднера. Зокрема, особливого значення набуває внутрішньоособистісний (інтраперсональний) інтелект — здатність людини до глибокої саморефлексії та розуміння своїх емоцій (Gardner, 1983). Саме цей тип інтелекту виступає ядром екологічної суб'єктності, дозволяючи особистості відфільтрувати інформаційний вплив та приймати рішення, що ґрунтуються на власних сенсах, а не на алгоритмічно нав'язаних патернах.

У світі новітніх технологій ШІ суб'єктність людини набуває нових ознак — здатності зберігати автономію, інтегруючи можливості алгоритмів без втрати критичного мислення. Екологічне використання ШІ для самопомоги, як-от превентивний скринінг психоемоційного стану або ведення цифрових щоденників із інтелектуальною аналітикою, дозволяє об'єктивувати внутрішні переживання. Такі інструменти допомагають помітити циклічність тривожних станів та отримати швидкий доступ до технік стабілізації, що є прикладом авторського використання технологій для підсилення власної резильєнтності.

Водночас, ризики втрати суб'єктності через маніпулятивні алгоритми та цифрову ентропію створюють агресивний когнітивний простір. Екологічний підхід за Ю. М. Швалбом вимагає від особистості не відгородження, а активного проектування власної цифрової екосистеми. ШІ-асистенти можуть виступати дієвим інструментом розвитку внутрішньоособистісного інтелекту, виконуючи роль «сократичного

співрозмовника». Практичним втіленням відновлення суб'єктності є проектне мислення, про яке багато говорив і писав Ю. М. Швалб. У межах екопсихологічного підходу цей метод дозволяє людині перейти від стратегії виживання до активного суб'єктного авторства власного життєвого шляху. Це сприяє подоланню почуття безпорадності та повертає відчуття контролю над власним буттям, трансформуючи взаємодію з техносферою у ресурс для особистісного зростання.

Висновки. Екологічність взаємодії особистості в умовах війни безпосередньо залежить від здатності до реалізації суб'єктного авторства. Спадщина Ю. М. Швалба дає нам методологічну основу для розуміння людини як активного творця середовища, а не лише його частини. Штучний інтелект, за умови суб'єктного підходу, стає інструментом екологічної самопомоги, що підсилює внутрішньоособистісний інтелект. Побудова безпечного майбутнього нації потребує формування нової екологічної культури, де технології слугують розширенню людської суб'єктності, забезпечуючи сталість системи «людина-світ» у кризові часи.

Література

3. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : колективна монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 115 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Shvalb.pdf>.
 4. Gardner, H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.
-

РЕПКІНА Н.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
ДЗ «Луганського національного університету імені Тараса
Шевченка»*

nvrepkina@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/10000-0002-9484-3011>

Полтава, Україна

ЕКОЛОГІЧНІСТЬ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТА У НАВЧАННІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРОБЛЕМА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ І СМISЛУ

У сучасних умовах тривалої війни проблема екологічності взаємодії особистості з середовищами життя набуває особливої актуальності. Освітнє середовище в цих умовах виступає не лише як простір передачі знань, але і як простір підтримки або, навпаки, порушення внутрішньої цілісності розвитку дитини. Це особливо важливо з огляду на ті психологічні зміни, які відбуваються в умовах тривалої невизначеності, втрати стабільності та звуження перспектив майбутнього [1; 2].

У сучасному освітньому дискурсі екологічність зазвичай пов'язується з психологічним комфортом, безпечністю та зниженням напруження. Проте таке розуміння є обмеженим, оскільки не враховує відповідності навчання внутрішній логіці розвитку суб'єкта. В умовах війни ця проблема загострюється, адже зростає ризик підміни розвитку адаптацією, а діяльності виконанням завдань.

Під діяльністю у цьому контексті розуміється така форма активності, в якій учень виступає як суб'єкт: сам визначає підстави дії, розуміє її смисл і співвідносить її з поставленою задачею. Натомість виконання означає орієнтацію на зовнішньо заданий зразок, інструкцію або вимогу без включення у визначення смислу і цілі дії. У цьому випадку учень діє не як суб'єкт, а як виконавець, що відтворює задані дії. Саме тому підміна діяльності виконанням означає не просто зміну форми роботи, а зміну позиції учня: від того, хто будує дію, до того, хто її відтворює. Відповідно, розвиток як становлення суб'єкта підміняється адаптацією до зовнішніх вимог.

Водночас важливо підкреслити, що не всі процеси розвитку можуть бути зведені до діяльності як такої. Частина переживань і внутрішніх змін

не переходить у форму учбової задачі і не реалізується через побудову способу дії, що вимагає уточнення меж діяльнісного підходу до аналізу розвитку суб'єкта.

З психологічної точки зору екологічність навчання означає не уникнення труднощів, а відповідність освітнього процесу лінії розвитку суб'єкта. Це передбачає збереження і розвиток здатності дитини діяти на основі смислу, самотійно визначати цілі та усвідомлювати підстави власних дій. Разом з тим здатність діяти на основі смислу формується не лише у процесі розв'язання учбових задач. У розвитку суб'єкта важливу роль відіграють також емоційно-почуттєві процеси, пов'язані зі ставленням до себе, до інших і до ситуації в цілому, які можуть не мати безпосередньої діяльнісної форми.

Аналіз розвитку дитини показує, що суб'єктність не формується з нуля у школі. Дитина входить у навчання вже як суб'єкт, що проявляється у прагненні до самотійності та позиції «Я сам!». У дошкільному віці ця лінія розвитку реалізується у грі, де формується здатність діяти на основі смислу і виникають передумови цілепокладання. Саме тут закладається фундамент суб'єктності.

Перехід до шкільного навчання нерідко супроводжується зламом цієї лінії: діяльність набуває виконавчого характеру, мета задається ззовні, а смисл не переживається як власний. У результаті дитина втрачає позицію автора і переходить у позицію виконавця. В умовах війни ця тенденція може посилюватися через орієнтацію освітніх практик на стабілізацію та контроль.

У концепції розвивального навчання В.В. Репкіна задаються діяльнісні підстави аналізу учбової діяльності як процесу становлення суб'єкта [3; 4]. Принципово важливо, що суб'єкт учіння у цьому підході не розглядається як вихідна характеристика учня, а трансформується у процесі спеціально організованої діяльності на основі суб'єктності дошкільника. Учбова діяльність виступає тією формою, у якій дитина не просто засвоює знання, а відкриває способи дії та їх підстави, набуваючи здатності діяти на основі смислу [3; 4].

У цьому контексті смисл не зводиться до індивідуального переживання. Він формується у самій структурі учбової діяльності як відношення до способу дії, його необхідності та обґрунтованості. Саме тому становлення суб'єкта пов'язане не лише з накопиченням знань, якими б змістовними вони не були, а з розвитком здатності усвідомлювати підстави

власних дій, співвідносити їх із задачами діяльності та нормами культури, а також переосмислювати власне ставлення до ситуації дії.

Водночас зміна смислу у діяльності супроводжується перебудовою емоційно-почуттєвої сфери, оскільки саме смисл визначає ставлення суб'єкта до дійсності. Таким чином, діяльність виступає важливим механізмом розвитку емоцій, проте не вичерпує його повністю.

Це безпосередньо виводить на проблему цілепокладання як центральну для розуміння суб'єктності. У діяльнісній логіці ціль не може розглядатися як зовнішньо заданий орієнтир. Вона виступає як результат внутрішньої роботи суб'єкта, пов'язаної з прийняттям задачі, виявленням суперечності і визначенням способу її розв'язання. Саме в цьому процесі відбувається перехід від виконання до діяльності як такої.

Принципово важливо, що проблема цілепокладання належить до вихідних у науковому пошуку В. В. Репкіна і розроблялася вже на ранніх етапах його досліджень, до яких у 1970-х роках був залучений Ю. М. Швалб. У подальших працях Швалба ця проблематика отримує самостійне теоретичне розгортання через аналіз цілепокладання як внутрішнього механізму суб'єктності [1; 2].

У межах цього підходу цілепокладання розглядається як процес породження смислу діяльності, що забезпечує її спрямованість і внутрішню організацію. Суб'єкт визначається як той, хто здатний самостійно визначати цілі власної діяльності, виходячи із смислу ситуації [1; 2].

Водночас у сучасних умовах війни ця здатність опиняється під загрозою. Як показано у дослідженнях Ю. М. Швалба, невизначеність майбутнього, руйнування життєвого простору та загальна нестабільність середовища призводять до феномену депривації майбутнього, що звужує можливості цілепокладання і підриває суб'єктність [2].

Особливої уваги в цьому контексті набуває питання про межі діяльності як способу розвитку суб'єкта. Екологічність не може розглядатися лише як відповідність діяльності внутрішній логіці розвитку. Вона пов'язана також зі способом ставлення суб'єкта до іншого, що задає внутрішні обмеження діяльності і визначає її допустимі межі.

У цьому контексті екологічність навчання може бути визначена як збереження і розвиток здатності дитини до цілепокладання і смислотворення за умови збереження її позиції як суб'єкта діяльності та суб'єкта відношення до іншого.

Отже, в умовах війни проблема екологічності освіти полягає не лише у підтримці, а у збереженні внутрішньої логіки розвитку особистості. Саме це визначає можливість становлення людини як суб'єкта, здатного діяти на основі смислу і водночас зберігати внутрішні межі власної діяльності.

Список використаних джерел

1. Швалб, Ю. М. (2017). Свідомість як відношення людини до світу. *Психологія і суспільство*, 4(18), 154–166. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/168>
 2. Швалб, Ю. М., & Вернік, О. Л. (2025). Динаміка стратегій життєдіяльності в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7218>
 3. Repkin, V. V. (2014). Ensino desenvolvente e atividade de estudo. *Ensino em Revista*, 21(1), 85–99.
 4. Repkin, V. V. (2019). A aprendizagem desenvolvimental e atividade de estudo. In R. V. Puentes et al. (Eds.), *Teoria da atividade de estudo* (pp. 365–406).
-

РОМАНОВА В.С.

*кандидат психологічних наук,
практикуючий психолог (EuroPsy Certificate), засновниця
платформи METHOD4U,
Senior Mental and Behavioral Health Expert центру «SEAL»*

ЕКОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ В ПРОФЕСІЙНИХ СПІЛЬНОТАХ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Тривала війна руйнує не лише фізичний простір — вона поступово розмиває ті форми соціальності, у яких фахівець зберігав власну цілісність і здатність діяти. Психолог, який працює «в полях», стикається з подвійним тиском: він підтримує інших і водночас сам перебуває під дією того самого руйнівного середовища. Саме тут постає питання не методики чи кваліфікації, а архітектури стосунків, у яких цей фахівець існує. Відповідь на нього пропонує ресурсно-екологічна парадигма Ю. М. Швалба: добробут визначається не як внутрішній стан, а як узгодженість між інтенціями особистості та умовами середовища, у якому вона діє.

В основі цього підходу лежить принцип конгруентності — «добре спільноті — добре фахівцю». Екологічна взаємодія в цьому розумінні є не «атмосферою комфорту», а конкретним способом організації спільної мислєдїяльностї, за якого кожна позиція свїдомо спрямована на підтримку можливостей інших учасників процесу. Це пряма протївага конкурентним і дефіцитарним моделям, де психолог функціонує лише як «носій послуги» і несе весь тягар навантаження самотужки.

Операційно екологічна взаємодія реалїзується через п'ять послїдовних кроків.

1. Зупинка та проблематизація: призупинення реактивного виконання звичних дїй і виявлення того, що саме руйнує поточну ситуацію.
2. Схематизація: переведення розмитого відчуття «щось їде не так» у чїтку схему позицій, об'єктів і процесів, що дозволяє відокремити реальну загрозу від суб'єктивного страху.
3. Системна реорганїзація: пошук афордансів контексту — тих умов середовища, які навіть у кризї можуть слугувати ресурсами для реалїзацїї латентних задумів особистостї.
4. Вчинення та вїдтворення: використання оновленої схеми для змїни дїї та вїдновлення суб'єктностї.

5. Інструменталізація: перетворення унікального досвіду подолання ситуації на нові консультативні інструменти, що стають надбанням усієї професійної мережі.

Цей алгоритм реалізується не в кабінеті одинака, а в просторі професійної спільноти. Приклад «Науково-практичної школи психології сучасного способу життя» засновником якої був Юрій Михайлович Швалб, яка функціонує понад двадцять років, засвідчує: ефективна мережа будується на засадах «клубності» — відсутності ієрархічної конкуренції, наявності спільного комунікаційного простору, вільного самовизначення ролі учасника та постійного групового рефлексивного обміну. Саме така спільнота утворює буфер проти професійного вигорання та вторинної травматизації через механізми «теплого перенаправлення» і взаємної підтримки.

Рефлексивний вимір цього процесу описує метафора «філіжанки»: щоб залишатися дієздатним в умовах невизначеності, фахівцю потрібно вміти «звільняти» застарілий зміст, зберігаючи при цьому саму «судину» — досвід інтеріоризації знань як адаптивний потенціал. Спільнота, що підтримує таку рефлексію, дозволяє психологу поступово трансформуватися від реактивного виконавця чужих запитів до розробника технологій самовизначення — того, хто разом із клієнтом конструює простір можливостей, а не просто усуває симптоми.

Ефективність такої взаємодії вимірюється не кількістю наданих послуг, а трьома взаємопов'язаними показниками:

1. рівнем суб'єктивної впорядкованості життя учасників,
2. здатністю спільноти капіталізувати досвід (в тому числі і воєнний) у нові діагностичні та консультативні інструменти
3. ступенем сприятливості соціального простору для значущої діяльності громади.

Інакше кажучи, фокус зміщується з клінічної моделі «лікування» на середовищно-розвивальну, де предметом роботи є архітектура стосунків, а не окремий симптом.

Перспективи подальшого розвитку цього напряму пов'язані з розробкою цифрових інструментів моніторингу екологічності взаємодії в територіальних громадах (зокрема, технології «цифрового чек-іну») та з формуванням методик оцінки рефлексивного капіталу неформальних професійних груп, методів «рефлексивного управління» неформальними групами. У контексті місії центру «SEAL» — систематизації та впровадження

досвіду виживання та безпеки — екологічна взаємодія постає не як психологічна надбудова, а як базова умова боєздатності команди: середовище, яке відтворює людину, а не виснажує її.

Ключові слова: екологічна взаємодія, професійна спільнота, ресурсно-екологічна парадигма, ресурсно-екологічна психологія, суб'єктність, рефлексивний капітал, вторинна травматизація, афорданс, середовищно-розвивальна модель.

Список використаних джерел:

1. Дідковський С. В. Діяльність, що відтворює людину: екологічний підхід школи Ю. М. Швалба. *Матеріали Круглого столу «Екологічність життєвого простору фахівців соціономічних професій»*. Київ, 2026..
 2. Люта Л. П. Неформальний професійний простір як засада особистісного благополуччя. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: матеріали конф.* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2026. С. 132–136..
 3. Швалб Ю. М. (ред.). *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія*. Київ: Педагогічна думка, 2021. 234 с..
 4. Швалб Ю. М. Соціальне благополуччя як мета діяльності фахівця соціальної роботи у громаді. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2022. № 1(8). С. 62–67.
 5. Швалб Ю. М. Психологія суб'єктності особистості в умовах соціальних трансформацій. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 5, вип. 22. С. 12–25.
 6. Волинець Н. В. Підтримка благополуччя особистості та населення в громаді (за ідеями Ю. М. Швалба). *Матеріали Конференції 2026*. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2026. С. 51–54.
-

САРАНЧА І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного
isarancha@gmail.com
університет імені М. Коцюбинського
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-5715-6271>
м. Вінниця, Україна

СОЦІАЛЬНЕ ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬО-КУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ГРОМАДИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В умовах тривалої війни освітньо культурне середовище громади одночасно зазнає руйнування інфраструктури, розриву соціальних зв'язків, зниження участі у спільнотному житті, міграційних переміщень і зростання психоемоційного навантаження на дітей, молодь і дорослих, тоді як саме освіта і культура мають потенціал відновлювати відчуття нормальності, підтримувати ідентичність, формувати довіру і соціальну згуртованість. Проблема полягає у дефіциті цілісних соціально проєктних рішень, які б інтегрували ресурси закладів освіти, бібліотек, культурних центрів і громадських ініціатив у єдину систему підтримки, забезпечували безпечні та інклюзивні формати участі офлайн і онлайн, узгоджували потреби різних груп населення з реалістичними ресурсами громади, і водночас містили зрозумілі механізми координації, партнерства, комунікації та оцінювання соціальних ефектів таких втручань.

Мета – обґрунтування підходів і практичної моделі соціального проєктування освітньо культурного середовища громади в умовах війни як екосистеми, що забезпечує безпечну та інклюзивну участь населення, підтримує соціальну згуртованість і сприяє відновленню та розвитку громади через інтеграцію освітніх і культурних ресурсів та оцінювання їхніх соціальних ефектів.

Виклад основного матеріалу. Освітньо культурне середовище громади в умовах війни перестає бути лише набором установ і подій та перетворюється на критично важливу систему життєзабезпечення соціальної стійкості. Коли порушуються звичні маршрути навчання, дозвілля і спілкування, саме локальні освітні та культурні практики можуть

відновлювати відчуття приналежності, підтримувати мотивацію до розвитку й зменшувати соціальну ізоляцію. У цьому контексті соціальне проектування виступає інструментом, який дозволяє переводити розрізнені ініціативи у керовану модель із чіткою логікою змін, узгодженими ролями та вимірюваними результатами.

Початковою точкою соціального проектування має бути діагностика, яка фіксує не тільки дефіцити, а й наявні активи громади. У воєнний час важливо бачити реальні практики адаптації, які вже виникли у школах, бібліотеках, молодіжних просторах, будинках культури, волонтерських ініціативах. Така діагностика має враховувати бар'єри доступності, цифрову нерівність, потреби людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, родин військовослужбовців, підлітків і молоді, а також професійне виснаження педагогів і працівників культури.

Соціальне проектування в цьому напрямі доцільно спирати на логіку екосистеми, де кожен елемент посилює інші. Освіта дає структуру, регулярність і навчальні траєкторії, культура забезпечує сенси, символічну підтримку та творчі способи переживання досвіду, а спільнотні практики поєднують їх у мережу взаємодії. Екосистемний підхід зменшує залежність від одного майданчика чи одного формату, що особливо важливо за умов можливих перерв, переміщень або обмежень.

Стрижнем проєктної моделі може виступити мережа гібридних освітньо культурних хабів, які поєднують навчальні активності, культурні події та практики психосоціальної підтримки без підміни професійної допомоги. Йдеться про регулярні формати, що утримують ритм життя громади, а не про разові заходи. Важливо, щоб ці хаби працювали як вузли, які під'єднують школи, позашкільця, бібліотеки, музеї, ініціативи молоді, громадські організації та місцевий бізнес у межах спільної рамки цілей.

Інклюзивність у воєнний час має розумітися ширше за фізичну доступність. Вона включає мовну та інформаційну доступність, адаптацію матеріалів, гнучкість темпу, підтримку тих, хто повертається до навчання після перерв, а також чутливість до травматичного досвіду без його проговорювання як обов'язкової умови участі. Проєктні рішення мають зменшувати стигму і створювати середовище, де участь не вимагає пояснень, а підтримка вбудована у дизайн процесів.

Цифровий вимір екосистеми слід проєктувати як рівноправний, а не як запасний. Гібридні формати дозволяють зберігати безперервність участі під час тривоги, переміщень або сезонних обмежень, але вони також

загострюють питання якості контенту та модерації. Тому важливо закладати стандарти цифрової безпеки, правила взаємодії, підготовку модераторів, а також прості сценарії підключення для різних груп користувачів.

Управлінська частина соціального проектування полягає у чіткому розподілі відповідальності та координації між секторами. Без цього ініціативи або дублюються, або вигорають, або конфліктують за ресурси, особливо коли фінансування нестабільне. Ефективною є модель партнерського управління, де громада визначає пріоритети, освітні й культурні інституції відповідають за якість та зміст, громадські організації підсилюють гнучкість і залучення, а місцева влада створює умови для стійкості.

Оцінювання результатів має бути вбудованим у проєкт від початку і спиратися на логіку змін. Для освітньо-культурного середовища важливо відстежувати не лише кількісні показники охоплення, а й зміни у залученості, довірі, відчутті безпеки, соціальній підтримці, стабільності освітніх траєкторій і готовності до громадянської участі. У воєнних умовах особливо цінними є короткі цикли зворотного зв'язку, які дозволяють швидко коригувати формати й теми відповідно до реальних потреб.

Ризики такого проектування зазвичай концентруються навколо безпеки, нерівного доступу, кадрового виснаження та інформаційних впливів. Зменшення ризиків досягається через резервування форматів, дублювання каналів комунікації, підготовку декількох команд модерації, підтримку працівників освіти і культури через супервізійні та відновлювальні практики, а також через прозорі правила взаємодії з інформаційними матеріалами. Важливо також планувати стабільність, коли частина активностей переходить у регулярні місцеві програми, а фінансова модель не залежить від одного джерела.

Висновки. Таким чином, ми можемо констатувати, що в умовах війни освітньо культурне середовище громади набуває значення базової інфраструктури соціальної стійкості, а соціальне проектування забезпечує перехід від розрізнених ініціатив до цілісної керованої екосистеми з узгодженими ролями, партнерствами та механізмами координації. Наведене дає нам змогу стверджувати, що поєднання гібридних форматів, інклюзивного дизайну, підтримки фахівців і вбудованого моніторингу результатів створює умови для безпечної участі, відновлення соціальних

зв'язків, посилення довіри та згуртованості, а також для відтворюваності й масштабування ефективних практик на рівні інших громад.

Список використаних джерел

1. Ліннік, О., Божинський, В., Гриневич, Л., Крижановська, В., Ніколаєв, Є., Рій, Г. (2024). Освіта під час війни: досвід українських шкіл. Аналітичний звіт. Київ: ГО Куншт, Аналітичний центр ОсвітАналітика Університету Грінченка. <https://elibrary.kubg.edu.ua/51617/1/2024-Education-during-War-Ukrainian-Schools-Experience.pdf>
 2. Чупрій, Л. В., Настояща, К. В., Марутян, Р. Р. (2023). Культурні практики населення України під час війни: аналітичний звіт. Київ: Видавництво НДІУ, Видавництво Міленіум. https://ndiu.knu.ua/images/elektr_bibl/Kylturni_praktyku.pdf
 3. UNESCO. (2024). Learning amid war: How UNESCO makes Ukrainian schools safer for children and teachers. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/articles/learning-amid-war-how-unesco-makes-ukrainian-schools-safer-children-and-teachers>
-

ЦАРУК І.В.

Голова ГО «Всеукраїнська фундація психолого-соціальної допомоги, підтримки та розвитку особистості, спільнот та громад "Ідентичність"»,

tsaruk.inna27@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-0631-5999>

Рівненська обл., с. Гоща, Україна.

РОЗРІЗНЕННЯ ПОНЯТЬ «СУДЬБИ» ТА «ДОЛІ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Практика реалізації проєкту "Родинний щит" (серпень–вересень 2025 року, Рівненська область), спрямованого на роботу з ветеранами та членами їхніх родин, засвідчує: в умовах тривалого воєнного конфлікту особистість зазнає радикальної деструкції життєвого середовища. Це неминуче призводить до ерозії суб'єктності та глибокої кризи ідентичності. Прямим наслідком цих процесів стає втрата особистістю здатності до конструювання цілісного образу майбутнього в мінливих реаліях війни.

Екопсихологічна парадигма Ю. М. Швалба, (Швалб, 2018) дозволяє переосмислити взаємодію людини зі світом: це не лише пасивна адаптація до життєвого середовища, а активне проєктування власного "життєвого простору". Міфологема долі виступає вихідним соціокультурним матеріалом для осмислення кризи ідентичності та потребує рефлексивного переведення з рівня буденної свідомості у понятійну площину, що є необхідною передумовою ефективної психологічної роботи в умовах війни. Міфологема «доля» у буденній свідомості є амбівалентною: вона одночасно містить смисли **зadanості** (приреченості) та **довільності** (свободи вибору і вчинку).

У зарубіжній психології це протиріччя традиційно розмежовується через два поняття: Fate (даність, фатальна заданість, те, що відбувається незалежно від волі людини) та Destiny (активна воля, осмислений вибір і реалізація життєвого призначення). Таке понятійне розмежування (Bargdill, 2006; Whitmont, 2007; Meade, 2010) дозволяє подолати амбівалентність міфологеми і перейти до вищого рівня узагальнення — **категорії суб'єктності**, яка виступає механізмом перетворення пасивної «даності» на активне авторство життя.

На жаль, в українських психологічних джерелах, на відміну від західної традиції, ми не знаходимо чіткого понятійного розмежування цих аспектів — окрім самої міфологеми «доля». Амбівалентність смислів у межах одного конструкту суттєво ускладнює його операціоналізацію в психологічній практиці. Для подолання цієї методологічної перешкоди ми звернулися до спеціального теоретичного аналізу конструкту міфологеми «доля», зокрема через етимологічне, культурно-історичне та семантичне вивчення її амбівалентних складових.

Відомо, що в українській мові поряд зі словом «доля» часто з'являється слово «судьба». В буденній свідомості поширене упередження, нібито слово «судьба» є запозиченим, а в українській мові існує тільки «доля». Однак аналіз першоджерел спростовує ці сумніви. Збірка М. Номиса (1864) фіксує прислів'я: «Від судьби не втечеш»; І. Котляревський (1798/1842) вживає: «Біда для нас — судьби устав!». Наявність дієслів: судити, судилося, суджений підтверджує глибоке вкорінення слова «судьби» в українській мові та ментальності. Проведені нами теоретичні дослідження показують, що в культурно-історичному контексті «судьба» частіше всього проявляється через об'єктність людини та походить від кореня «суд», що вказує на зовнішній присуд та трансцендентний детермінізм. В той час «доля» — це найчастіше те, що потрібно будувати чи шукати: «Всякий свого щастя (долі) коваль», «Шукай долі, то й доля знайде» та ін. В обрядовій пісні при вишиванні рушника говориться: «Біле полотно розстилаю, долю на ньому вишиваю: посередині — дерево роду, щоб не було в сім'ї розброду». Таке етимологічне розрізнення дає можливість ввести чітке понятійне розмежування двох протилежних полюсів міфологеми: поняття «судьби» — як заданості та приреченості, та з іншого — поняття «долі» як довільності та свободи вибору.

У екопсихологічному контексті «судьба» є *матеріалом*, що відповідає «життєвому середовищу» — сукупності зовнішніх детермінант (генетика, соціокультурна епоха, воєнний конфлікт тощо), у якому людина постає переважно об'єктом впливу. Натомість «доля» — це *результат* перетворення матеріалу — авторський «життєвий простір».

Одночасно, поява амбівалентної понятійної пари «доля» — «судьба» зумовлює необхідність інтегруючої категорії. Такою категорією, на нашу думку, виступає **життєвий шлях**. Життєвий шлях ми розуміємо як векторний континуум, що розгортається у просторово-часовій єдності та спрямований від заданості проблем "судьби" до проектування власної

"долі" як кінцевого результату. Йому притаманна властивість темпоральності, завдяки якій особистість не просто перебуває в часі, а активно конструює його, спираючись на ієрархічну систему цільових прагнень та ціннісних смислів. Фундаментальною метою такого руху є досягнення щастя та задоволеності життям — станів, що викристалізуються в процесі подолання викликів, зумовлених середовищем судьби.

У межах цієї логіки ідентичність маніфестується як безперервний процес ціннісно детермінованих самовизначень. Вона постає інтегральною внутрішньою мірою суб'єктності, що визначає успішність конвертації зовнішнього «присуду» обставин у авторський життєвий проєкт. У кожному акті такого самовизначення особистість, спираючись на систему цінностей, здійснює суб'єктний вибір, унаслідок якого елементи «судьби» — зовнішні детермінанти та обмеження — трансформуються в компоненти «долі» як результату конструювання автентичного життєвого простору. Трансформація ідентичності в **екологічну** відбувається тоді, коли вона не лише визначає ступінь суб'єктної включеності особистості в систему "людина — середовище", а й набуває **функції активного впливу** на цю взаємодію. Це зумовлює не лише **готовність, а й спроможність** до екологоорієнтованої життєдіяльності навіть за умов радикальної деструкції навколишнього простору. За таких обставин екологічна ідентичність постає як процес перетворення "судьби" на "долю", що фіксується психікою як стійке позитивне переживання суб'єктом своєї **здатності** встановлювати баланс між "присутністю у життєвому середовищі" (прийняттям об'єктивної даності) та "творенням життєвого простору" (проєктуванням власного майбуття).

Зазначені понятійно-категоріальні розрізнення формують теоретичний фундамент для розробки прикладного інструментарію екопсихологічної допомоги особистості в умовах воєнного конфлікту. Одним із таких інструментів є авторська трансформаційна гра «Хто я?», логіку якої відображено через **схему акта діяльності** (див. рис. 1).

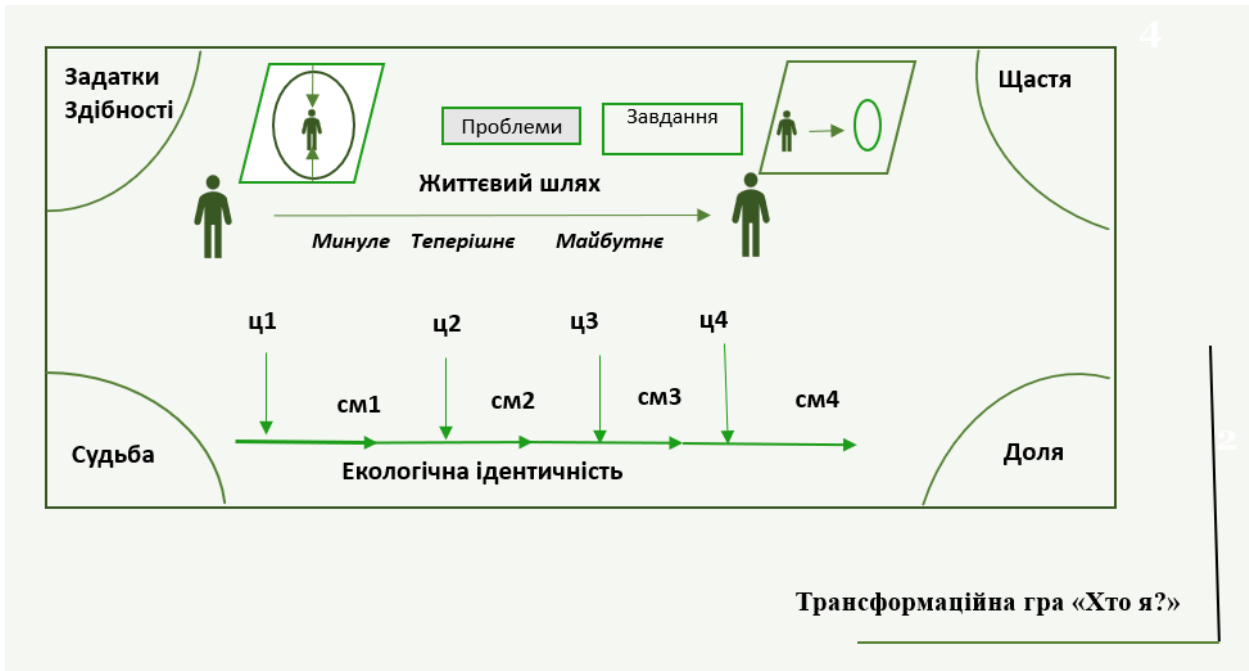


Рис. 1. Концептуальна модель трансформаційної гри «Хто я?»

В основу ігрового процесу покладено розмежування **«судьби» як заданості** та **«долі» як довільності**. На етапі «судьби» особистість перебуває в об'єктній позиції: життя сприймається як сукупність фатальних зовнішніх обставин. У межах запропонованої схеми «судьба» виступає вихідним матеріалом — це «життєве середовище», що охоплює минулий досвід, генетичні детермінанти та травматичні події війни. Це об'єктивна даність, яку неможливо змінити, але необхідно асимілювати.

Верхня частина схеми ілюструє шлях суб'єктивації: від пасивного елемента середовища до активного суб'єкта, який моделює майбутнє, спираючись на темпоральні характеристики життєвого шляху.

Центральний блок схеми розкриває регуляторні механізми цього процесу:

- **Ціннісне поле («тиск цінностей»):** зовнішні вектори, що слугують орієнтирами для стратегічного вибору.
- **Ціннісно детерміноване самовизначення:** ядро екологічної ідентичності. Це безпосередня «робота» суб'єктності у часі, де людина рефлексує своє місце відносно минулого (*що я транслюю далі?*), теперішнього (*ким я є зараз?*) та майбутнього (*який проект я реалізую?*).

У результаті ігрової взаємодії «судьба» трансформується в результат — «долю». Учасник набуває стійкого позитивного переживання власної

здатності не лише конструювати життєву траєкторію, а й утримувати баланс між «присутністю у світі» (прийняттям заданості) та «творенням світу» (проектуванням майбуття). Саме цей динамічний баланс ми визначаємо як **екологічну ідентичність**.

Отже, розрізнення «судьби» як матеріалу, заданого ззовні, та «долі» — як результату активних дій є критично важливим для збереження ментального здоров'я в умовах тривалої війни. Запропонований підхід дозволяє особистості інтегрувати травматичний досвід у власний життєвий сценарій, перетворюючи «зовнішній присуд» судьби на «особистий проєкт» долі. Практичне впровадження цих концептів у трансформаційних іграх відкриває перспективи для розробки психологічних практик формування екологічної ідентичності, необхідної для проєктування майбутнього в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Котляревський, І. П. (2008). *Енеїда: Поема* (Є. К. Нахлік, передм.; І. Будз, іл.). Київ: Книга.
 2. Номис, М. (Уклад.). (1993). *Українські приказки, прислів'я і таке інше: Збірники О. В. Марковича та інших* (М. М. Пазяк, упоряд.; М. С. Тимошик, голов. ред.). Либідь. <https://archive.org/details/nomis1993/mode/2up>.
 3. Швалб, Ю. М. (ред.). (2018). *Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності*: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 330 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf.
 4. Bargdill, R. W. (2006). Fate and destiny: Some historical distinctions between the concepts. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26(1–2), 205–220. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0091275>
 5. Meade, M. (2010). Fate and destiny: The two agreements of the soul. Greenfire Press
 6. Whitmont, E. (2007). The destiny concept in psychotherapy. *Journal of Jungian Theory and Practice*, 9(1). <https://store.mosaicvoices.org/products/fate-and-destiny-the-two-agreements-of-the-soul>
-

ШВАЛЬБ А.Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*

shvalb.anton@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

Харків, Україна

ПЕРЕЛИГІНА Л.А.

*доктор біологічних наук, професор,
професор ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*

linaperlygina@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Постановка проблеми

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання громадянської активності населення, однією з ключових форм якої стала волонтерська діяльність. Волонтерство відіграє важливу роль у забезпеченні підтримки військових, внутрішньо переміщених осіб та цивільного населення. Водночас така діяльність пов'язана з підвищеним психологічним навантаженням, що зумовлено постійним контактом із кризовими ситуаціями, переживанням чужих втрат та необхідністю приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності.

У наукових дослідженнях волонтерська діяльність розглядається як чинник, що може мати подвійний психологічний ефект [1,3]. З одного боку, вона сприяє формуванню соціальної залученості, відчуття сенсу діяльності та розвитку психологічних ресурсів особистості, зокрема резилієнтності. З іншого боку, тривала участь у діяльності допомоги може призводити до накопичення емоційного виснаження та формування симптомів емоційного вигорання [2].

У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем залучення до волонтерської діяльності в умовах тривалого воєнного стресу.

Мета

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей психічного благополуччя, резилієнтності та емоційного вигорання в осіб з різним рівнем залучення до волонтерської діяльності в умовах повномасштабної війни в Україні.

Виклад основного матеріалу

У дослідженні взяли участь 90 респондентів. Учасники були розподілені на три групи залежно від рівня участі у волонтерській діяльності. До першої групи увійшли особи, які не займаються волонтерством. Другу групу становили респонденти, які залучаються до волонтерської діяльності епізодично, не частіше одного разу на місяць. Третю групу склали особи, які займаються волонтерством систематично, один раз на тиждень або частіше.

Для дослідження використовувалися такі психодіагностичні інструменти: індекс психічного благополуччя WHO 5, шкала резилієнтності Connor Davidson Resilience Scale CD RISC 10 та опитувальник емоційного вигорання Maslach Burnout Inventory.

Отримані результати засвідчили наявність відмінностей між групами за досліджуваними показниками. Особи, які систематично займаються волонтерською діяльністю, продемонстрували найвищий рівень резилієнтності, що може свідчити про розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та формування внутрішніх психологічних ресурсів.

Водночас у цій групі зафіксовано підвищені показники емоційного виснаження, що може бути пов'язано з високим рівнем психологічної залученості до допомоги іншим у складних життєвих обставинах.

Особи, які залучаються до волонтерства епізодично, продемонстрували найвищі показники психічного благополуччя. Це може свідчити про позитивний вплив соціальної активності за відсутності надмірного психологічного навантаження.

Найнижчі показники психічного благополуччя виявлено у групі респондентів, які не беруть участі у волонтерській діяльності, що дозволяє припустити наявність позитивного зв'язку між соціальною залученістю та суб'єктивним психологічним благополуччям.

Дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами за показником резилієнтності $F = 6.42, p < 0.01$ та психічного благополуччя $F = 4.17, p < 0.05$. Також зафіксовано тенденцію до підвищення рівня емоційного виснаження у групі систематичних волонтерів $F = 3.68, p < 0.05$.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між основними показниками дослідження. Виявлено позитивний зв'язок між психічним благополуччям та резилієнтністю $r = 0.46, p < 0.01$. Негативний зв'язок зафіксовано між резилієнтністю та емоційним вигоранням $r = -0.41, p < 0.01$, а також між психічним благополуччям та показниками емоційного вигорання $r = -0.38, p < 0.05$.

Отримані результати підтверджують, що резилієнтність може виступати важливим психологічним ресурсом, який підтримує психічне благополуччя та знижує ризик розвитку емоційного виснаження.

Висновки

Отримані результати свідчать про те, що волонтерська діяльність у контексті воєнних умов може виступати як ресурсним, так і потенційно виснажувальним чинником психологічного функціонування особистості.

Регулярна участь у волонтерській діяльності пов'язана з більш високим рівнем резилієнтності, що може сприяти психологічній адаптації до тривалого стресу. Водночас висока інтенсивність такої діяльності може супроводжуватися підвищеним ризиком емоційного виснаження.

Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого дослідження психологічних ресурсів підтримки волонтерів та розробки програм профілактики емоційного вигорання в осіб, які активно залучені до допомоги іншим в умовах тривалих кризових ситуацій. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічних механізмів підтримки резилієнтності у волонтерів та розробці програм профілактики емоційного вигорання.

Список використаних джерел

1. Лазор О. Я. Психологічна стійкість особистості в умовах військових дій. Психологія і суспільство, 2023.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації щодо надання психологічної допомоги населенню в умовах війни. Київ, 2023.
3. Швалб А.Ю., Перелигіна Л.А., Зотова Л.М. Життєстійкість та емоційне вигорання внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: емпіричний аналіз та психологічна інтервенційна модель. Габітус, Випуск 77. Т. 2. 2025. С. 141-145. <http://habitus.od.ua/journals/2025/77-2025/77-2 2025.pdf>

YANOVSKA S.G.

*кандидат психологогічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Харківського національного університету імені В. Н.Каразіна*

sgyanovskaya@karazin.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

Харків, Україна

DIGITAL MEMORIAL TO A DEAD AT WAR: THE MOURNING EMOTIONAL COMPONENT IN SOCIAL MEDIA POSTS

Death and the modern mourning process of are increasingly taking on digital forms of expression. The online space, represented by various online platforms, blogs, and chat rooms, has become a space where people can report loss, receive support, preserve memory, and prolong symbolic connections with the deceased. Worden (2018) and Neimeyer (2001) refer to this phenomenon as digital grief or online mourning. Kasket (2022) interprets digital mourning as a form of extended connection with the deceased, when social media profiles become “digital monuments,” and memories become a collective achievement of feelings. The author emphasizes that the virtual presence of the deceased on social media changes the very concept of death: from an end-of-life event to a form of long-term online connection. Walter (2015) complements this definition: he believes that the digital space not only preserves memory, but also facilitates a new type of social interaction between the living and the dead through comments, shared posts, reactions and symbolic actions. Thus, digital mourning acts as a way to maintain community identity and personal meaning of loss.

Researcher Lysova (2023) notes that Ukrainian digital memorials - hero pages, Telegram channels of memory, initiatives "Memorial: Killed Civilians", "Heroes Do Not Die" - have become new collective mourning forms. They combine features of individual grief and civic solidarity, creating the effect of "network empathy".

In the studies of Worden (2018), Neimeyer (2001) and Kasket (2022), the digital mourning functions are distinguished: therapeutic - reducing tension through the possibility of emotional expression and receiving empathy; social-supportive - ensuring communicative interaction and a sense of community; memorial - preserving the memory of the deceased, creating a shared narrative; meaning-making - rethinking life values and incorporating the loss experience

into own story; risky - the like hood re-traumatization through online triggers, negative comments or information overload.

Digital grief can act as both a resource for adaptation and a factor of emotional exhaustion, depending on the personal characteristics of the user, the level of social support and the safety of the online environment.

The purpose of the work: to determine the features of the emotional component of grief over a loved one loss in posts on social networks.

Methods. To determine social network grief experience features, a questionnaire method was used, which studied the socio-demographic characteristics of the respondents, the loss circumstances, features of activity on social networks and the psychological state subjective assessment. Post-traumatic symptoms were studied using the PCL-5 questionnaire. To assess the emotional experiences of the respondents, the DES-IV differential emotion scale by K. Izard was used.

The study involved 50 people aged 19 to 58 years (mean age 35.2 years, SD = 10.3), among them 98% were women. Respondents were recruited through the social networks Instagram and Threads using thematic hashtags related to the memory of the deceased. Most participants had experienced the loss of a loved one due to combat (77.8%), illness (19.4%), or other circumstances. 74% of respondents reported about the loss on social media.

Results. In order to identify relationships between the level of post-traumatic symptoms and indicators of the psychological state of the respondents, a correlation analysis was conducted using the Spearman rank correlation coefficient. Particular attention was paid to the relationships between the total PTSD score, individual symptomatic clusters, and subjective well-being indicators. A direct relationship was found between the total PTSD score and the indicator of negative changes in thinking and mood ($r = 0.927$; $p < 0.01$) and longing/sadness ($r = 0.467$; $p < 0.01$). Thus, with the increase in the severity of posttraumatic symptoms, negative cognitive-emotional manifestations are significantly enhanced, in particular, pessimistic thoughts, feelings of guilt, emotional alienation, depressed mood, and difficulties in positive emotions experiencing. The high strength of this connection indicates that it is precisely negative changes in thinking and mood that are some of the central posttraumatic experience's components in the studied sample. In the studying context of a loved one loss, this result is particularly important, since it demonstrates the connection between the traumatic dimension of loss and its emotional experience.

A statistically significant inverse relationship between the total level of PTSD and sleep quality ($r = -0.631$; $p < 0.01$) and general well-being ($r = -0.562$; $p < 0.01$) was also found. The result is psychologically logical, since post-traumatic experiences are often accompanied by intrusive memories, increased anxiety, night awakenings, or difficulty falling asleep. Therefore, sleep in this study can be considered an important indicator of overall psychoemotional stress after a loss. In order to identify differences between participants who reported about the loss on social networks ($n = 37$) and those who did not ($n = 12$), the Mann-Whitney U-test was applied. Statistically significant differences between groups were found in the indicator of negative changes in thinking and mood ($U = 128$; $p = 0.029$). Participants who made posts demonstrate a higher level of these changes, which may indicate a more intense loss experience. Statistically significant differences were also found in the index of positive emotions ($U = 135.5$; $p = 0.043$): this indicator is higher in respondents who did not made posts, which indicates a relatively better emotional state in this group. For other indicators, in particular, the general level of PTSD, intrusion, avoidance and excitability, no statistically significant differences were found between the groups ($p > 0.05$). The results obtained may indicate that the publication of posts on social networks is associated with a more intense emotional experience of loss, and not with its reduction or psychological relief.

As a result, the following conclusions can be drawn.

1. In the emotional profile of the studied social network users, the dominance of a negative affective background in the grieving process was determined. The highest scores were recorded for the acute negative emotions and anxiety-depressive experiences index, which reflects a high level of emotional tension associated with experiencing the loss of a loved one.

2. It was found that participants who posted on social networks about the loss demonstrate a higher negative changes level in thinking and mood, as well as a lower positive emotions level compared to those who did not make such publications. This may indicate that activity on social networks is associated with a more intense emotional loss experience and is used as a way to express and process complex experiences.

References

1. Каскет, Е. (2022). *Усі привиди в машині: цифрове життя після смерті*. Київ: Yakaboo Publishing.
2. Лисова, Н. (2023). Цифрові практики пам'яті у час війни: аналіз українських сторінок загиблих військових. *Українська гуманітаристика*, (1), 45–59.

3. Neimeyer R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington : American Psychological Association, 371 p.
 4. Walter, T. (2015). *New Mourning: Death, Grief and Social Media*. London: Routledge.
 5. Worden J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy : A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 5th ed. New York : Springer, 352 p.
-