

**АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**



..

**ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ ДОРΟΣЛИХ З НАВКОЛИШНІМ
СЕРЕДОВИЩЕМ В УМОВАХ ВІЙНИ**

методичний посібник

За редакцією О.Л.Верніка

Київ – 2026

УДК: 159.922.2:159.98

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 8 від 25 червня 2026 р.)*

Рецензенти:

Волицень Н. В. – професорка кафедри соціальної роботи факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Турбан В. В. – завідувачка лабораторії загальної психології та історії психології імені В. А. Роменця Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Технології формування екологічної взаємодії дорослих з навколишнім середовищем в умовах війни : методичний посібник / **Ю.М. Швалб**, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко; за ред. О.Л. Верніка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2026. 256 с.

ISBN 978-617-7745-94-4

Даний методичний посібник являє собою результат виконання співробітниками лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України дворічної науково-дослідної роботи. У ній висвітлюється питання дослідження, вимірювання рівня екологічності взаємодії дорослих з середовищами їхньої життєдіяльності, а також технологіям корекції і формування екологічної спрямованості у процесі взаємодії дорослої особистості з життєвим середовищем. Розробки побудовані на основі концептуальних положень екологічної психології. Посібник адресований усім зацікавленим, насамперед, практичним психологам, викладачам ЗВО, науковцям-психологам, вчителям, аспірантам і студентам психологічних і педагогічних спеціальностей.

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Номер державної реєстрації НДР 0125U000269

УДК: 159.922.2:159.98

Зміст

Вступ	5
Розділ 1. Теоретичні аспекти екологізації взаємодії дорослих з навколишнім середовищем в умовах війни	8
1.1. Екопсихологічна структура і виміри навколишнього середовища життя дорослої людини	8
1.2. Організація екологічного простору в системі сімейної взаємодії та її супровід	35
1.3. Екологізація міжособистісної взаємодії в умовах війни ..	53
1.4. Культурні традиції як засіб підтримки екологічності взаємодії дорослих	61
1.5. Екологізація взаємодії учасників освітнього процесу з освітнім середовищем в умовах війни	71
1.6. Екологізація взаємодії дорослого з інформаційним середовищем в умовах війни	86
Література до розділу	98
Розділ 2. Методи і інструменти дослідження екологічності взаємодії дорослих в різних середовищах	110
2.1. Діагностичний інструментарій у вивченні рівня екологічності взаємодії в сімейній системі.....	110
2.2. Сучасні підходи до діагностики екологічності міжособистісної взаємодії	131
2.3. Інструментарій дослідження екологічності взаємодії в освітньому середовищі ЗВО	148
2.4. Методи дослідження впливу родинних традицій на екологічність взаємодії в умовах невизначеності	157
Література до розділу	163

Розділ 3. Технології формування екологічної взаємодії	
в різних середовищах життя	167
3.1. Програма соціально-психологічного супроводу щодо створення екологічного простору взаємодій в родині під час війни	167
3.2. Практики використання традицій для гармонізації взаємодії дорослих	197
3.3. Технологія екологізації міжособистісної взаємодії в умовах війни	209
3.4. Програма тренінгу екологізації взаємодії дорослих з інформаційним середовищем	226
Література до розділу	239
Загальні висновки	241
Використані джерела	246
Відомості про авторів	255

ВСТУП

Актуальність методичного посібника «Технології формування екологічної взаємодії дорослих з навколишнім середовищем в умовах війни» зумовлена суттєвою трансформацією, через війну, звичного життєвого середовища дорослої людини у різних вимірах – соціальному, сімейному, освітньому, інформаційному, природному й ін. У таких умовах особистість часто може стикатися з втратою стабільності, травматичним досвідом, вимушеним переміщенням, розривом усталених зв'язків, зміною соціальних ролей. Внаслідок даних явищ часто виникають порушення психоемоційного спектру, зокрема депривація почуття безпеки, підвищений рівень тривоги, виснаження й ін. Вказане обумовлює необхідність швидкої адаптації до нових обставин. У посібнику розглядається надзвичайно важлива науково-практична проблема – формування екологічних способів взаємодії дорослої людини в різних середовищах життєдіяльності.

Структура посібника має виразну науково-методичну та практичну спрямованість. Автори розглядають екологічну взаємодію не тільки як гармонійне ставлення людини до довкілля. Разом з тим, в ній вбачається система безпечної, відповідальної, етичної, ненасильницької та ресурсозберезжувальної взаємодії дорослого з усіма значущими середовищами його життєдіяльності. Такий підхід є особливо важливим в умовах війни, коли саме середовище часто втрачає стабільність, передбачуваність, стає агресивнішим і небезпечним.

У першому розділі розкрито модель екологічної взаємодії з середовищем життєдіяльності, обґрунтовано актуальність обраних складових середовища в умовах війни, визначено критерії екологічності по кожному з них. Доцільним є акцент на тому, що в умовах воєнних загроз критерії екологічності мають включати не лише комфортність і гармонійність взаємодії, а й створення простору в якому забезпечується адаптивність, здатність до взаємопідтримки, збереження особистісних меж, стресостійкість і відповідальність за себе та інших, проєктування власного майбутнього.

Другий розділ містить методи визначення рівня сформованості екологічної взаємодії в різних середовищах. Відзначаємо й те, що автори передбачають використання як стандартних діагностичних інструментів,

так і методик власної авторської розробки. Це дозволяє комплексно оцінювати рівень сформованості екологічної взаємодії дорослих з урахуванням специфіки воєнного часу: підвищеної тривожності, втрати ресурсності, порушення комунікації, зміни сімейних ролей, досвіду вимушеного переміщення, соціальної ізоляції або надмірного інформаційного навантаження.

Третій розділ має чітко виражену прикладну спрямованість і розкриває технології роботи з формування екологічності взаємодії в різних середовищах. Його практична цінність полягає у наданні спеціалістам конкретних інструментів роботи з дорослими для формування безпечної, ресурсної, відповідальної та адаптивної взаємодії у складних життєвих обставинах. Матеріали розділу можуть бути використані у психологічній, педагогічній, соціальній, консультативній, тренінговій та реабілітаційній роботі.

Автори зробили спробу системно описати екологічну взаємодію дорослих в умовах війни як багатовимірне явище, що охоплює ментальне здоров'я, психологічну безпеку, життєстійкість, відповідальність, здатність до адаптації, ресурсність, етичність комунікації, повагу до особистісних меж, готовність до підтримки. Зазначене створює передумови для розробки технологій і практик проєктування благополучного майбутнього.

Практична значущість посібника визначається можливістю його використання фахівцями, які працюють із дорослими в умовах війни: практичними психологами, соціальними педагогами, викладачами, консультантами, тренерами, фахівцями з освіти дорослих, працівниками центрів психологічної підтримки, соціальних служб, закладів освіти та громадських організацій.

Методичний посібник є кінцевим продуктом виконання НДР лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук за 2025-2026 роки реєстраційний номер: 0125U000269.

Про використання засобів штучного інтелекту

Автори повідомляють, що під час підготовки посібника було використано генеративні мовні моделі Claude (розробник – Anthropic), ChatGPT (розробник – OpenAI).

Засоби штучного інтелекту застосовувалися для таких завдань:

- скорочення й структурування авторських текстів;*
- пошуку й попереднього добору вітчизняних і зарубіжних наукових джерел;*
- мовного та стилістичного редагування;*
- оформлення бібліографічних описів за стилем APA.*

Методика використання. Автори надавали моделям першоджерела (власні тексти параграфів, наукові статті), формулювали вимоги до змісту, обсягу й стилю перетворень, корегували результат в діалоговому режимі. Перетворений матеріал доопрацьовувався авторами. Усі наведені в посібнику джерела, бібліографічні описи, цитати й статистичні дані автори перевірили за першоджерелами. Остаточну редакцію тексту сформували та затвердили автори. Відповідальність за зміст посібника, достовірність наведених відомостей і зроблені висновки несуть автори.

Розділ 1. Теоретичні аспекти екологізації взаємодії дорослих з навколишнім середовищем в умовах війни

1.1. Екопсихологічна структура та виміри середовища життя дорослої людини

Актуальність. Однією з особливостей способу життя сучасної людини стає зростаюча проблемність її навколишнього середовища. Урбанізація, технологічна перенасиченість, інформаційне перевантажене все частіше виявляються тим, що, замість очікуваної підтримки і поліпшення, напружує і виснажує. Це вимагає від суб'єкта значних витрат внутрішніх ресурсів, які виявляються швидшими, ніж можливості їх поповнення. Вказане призводить до розвитку неекологічних способів взаємодії, способу життя в цілому. Наслідком цього стає погіршення ментального здоров'я, суб'єктивного і психологічного благополуччя на різних соціальних рівнях.

В поточних умовах війни та її наслідків ситуація істотно погіршується. Відбувається деградація, деформація, руйнування усіх шарів життєвого середовища, причому одночасно. Воно стає непередбачуваним, ризиковим, ситуація – максимально невизначеною. Вимушене переміщення, втрата житла, близьких, розрив звичних соціальних і територіальних зв'язків спричинили і продовжують спричиняти негативні зміни у житті переважної більшості громадян України, ставлять їх перед необхідністю неодноразово перебудовувати, організовувати заново власну життєдіяльність, досить часто у дуже несприятливих обставинах.

За цих умов одним з найактуальніших практичних завдань постає допомога і підтримка в екологізації життя пересічної людини, в організації і вибудовуванні нею такої власної життєдіяльності, яка б сприяла відновленню і розвитку ресурсів, її саморозвиткові, актуалізації і реалізації.

Для його досягнення необхідне насамперед розуміння психологічної структури і вимірів життєвого середовища, взаємодії з ним, механізмів екологізації такої взаємодії, визначення тих напрямів, у яких вона може бути більш екологічною, або принаймні, зменшить неекологічність. Усе це стає передумовою розробки психологічних технологій і практик, спрямованих на покращення життєвої ситуації осіб, що постраждали внаслідок війни, а їх, в кінцевому рахунку, має на меті підвищити рівень психологічного здоров'я і благополуччя населення України.

Отже, **метою** даного параграфа є аналіз екопсихологічної структури середовища життя людини та розробка на цій основі теоретичної моделі його екологізації.

Психологічний зміст середовища життя людини.

Поняття середовища увійшло до психології з інших галузей знання – хімії, фізики, біології, екології, соціології й ін. Відзначимо, що міждисциплінарне запозичення має відбуватися як перенесення ідей переважно у формі метафор, що в новій, психологічній предметності мають діставати власний, специфічний зміст. Проте, існує певна неузгодженість у цьому питанні, коли дослідники, усвідомлено чи ні, намагаються перенести з інших галузей знання саме визначення і формулювання. Особливо проблемним це постає у випадку такого механічного перенесення на поняття середовища життя людини. Тому насамперед розглянемо психологічний зміст саме цього поняття.

Середовище потрапляє у поле психологічного розгляду насамперед через те, що воно зумовлює розв'язання повсякденних життєвих задач особистості. Кожна буденна задача – де працювати, що придбати, з ким взаємодіяти, коли лягати спати – розв'язується не у вакуумі, не саме по собі, а в певних умовах, що визначають специфіку її розв'язання. У термінах мислєдїяльнїсного пїдходу цей вплив локалізується передусїм на рївнї мислєдїї – найбільш безпосередньому й найменш усвідомлюваному рївнї, на

якому мислення злите з дією, а суб'єкт діє, не рефлексуючи над зумовленістю своїх дій середовищем. Тож, середовище входить у психологічний розгляд як представлена у свідомості даність, що зумовлює повсякденну життєдіяльність особистості.

Відзначаємо, що середовище не є такою даністю, що складається з тих чи інших об'єктів чи предметів чи є їх сукупністю. Середовище, в психологічному сенсі, представлене через сприйняття, переживання, дію, через те, яким воно постає для конкретного суб'єкта: як він його сприймає, як переживає й як зважає на нього у власних діях.

Для прикладу візьмемо умовну ситуацію 30-річного чоловіка, що проживає у соціально проблемній місцевості мегаполісу. Він характеризує місце свого проживання приблизно так: квартал, в якому живу, дуже небезпечний; на вулицях можна натрапити на агресивні компанії, особливо ввечері; молодь бешкетує, вживає алкоголь і можливо й наркотики, розмальовує стіни графіті; з дому виходжу лише завидна, одразу ж сідаю в автомобіль і намагаюся виїхати у центр міста; хотілося б змінити місце проживання.

Відзначаємо, що середовище життя в наведеному прикладі дане суб'єктові через його сприйняття (небезпечний квартал), переживання (загроза, дискомфорт, бажання виїхати) і зумовлені цим дії (виходити лише вдень, уникати, планувати переїзд). Подібним чином життєве середовище презентується й у інших сферах життя – у сім'ї, освітньому закладі, на роботі, й ін.: усюди воно дане через співвіднесеність із, щонайменше, сприйняттям, переживанням і діями особи.

Зазначимо схожість даного підходу з поглядами К. Левіна, який розглядав середовище як не просте об'єктивне фізичне оточення, а як те, до чого входить усе, що психологічно існує для людини і впливає на неї в конкретній ситуації: фізичні об'єкти, інші люди, соціальні відносини, соціальне становище, цілі, прагнення, страхи, ідеали, думки тощо. Тому та

сама об'єктивна ситуація може утворювати різні середовища для різних людей (Lewin, 1936, pp. 18–19).

Наступна особливість полягає у принциповому розрізненні **середовища і простору життя**, які нерідко ототожнюються, використовуються в якості синонімів. Середовище є тим, у чому відбувається життя особистості: *сукупністю умов і чинників, які вона сприймає, усвідомлює, у яких вона розв'язує власні життєві задачі, досягає ситуативних цілей, реагує на зміни – небезпечні, загрозливі, сприятливі*. Конституювальною ознакою середовища життя є його даність: середовище постає для суб'єкта як те, на що він безпосередньо не впливає й що приймає до уваги, реагує, будуючи саме на цій основі власну життєдіяльність. Тож саме середовище залишається для нього зовнішньою, наперед заданою рамкою її життя.

Простір життя, зі свого боку, є тим, що суб'єкт активно вибудовує сам, тоді як середовище суб'єкт застає, у середовище індивід потрапляє. Змішування цих понять зазвичай призводить до розмивання самої ідеї активної ролі суб'єкта у творенні власного життя.

Досить близьким до цієї позиції є згадуваний вище підхід К. Левіна, в якому він розділяє середовище і простір життя людини. Причому перше разом з самою особистістю утворюють життєвий простір – цілісне психологічне поле, в якому перебуває людина. Життєвий простір охоплює особистість (Р) і психологічне середовище (Е). Левін визначав життєвий простір як сукупність фактів, які в певний момент здатні визначати поведінку конкретної людини (Lewin, 1936, pp. 12–13)

Екопсихологічна структура середовища життя людини.

Питання психологічної структури життєвого середовища є досить давнім. Його дослідження пов'язані з такими іменами, як К. Левін, Р. Баркер, У. Бронфенбреннер, Р. Моос й ін. Майже 20 років тому власний підхід до його структурування запропонував Ю. Швалб.

Ще наприкінці XIX століття У. Джемс виділив три рівня життя людини – матеріальне, соціальне і духовне «Я». Причому соціальний рівень ним розглядався як рівень середовищ інших людей, в яких живе особистість. Особливо Джемсом підкреслювалося, що людина фактично може мати декілька соціальних «Я», оскільки поводитьсь і сприймається по-різному в різних соціальних групах – у сім'ї, серед друзів, на роботі тощо (James, 1890, p. 294).

На початку XX століття О. Лазурський розглядав особистість з позицій екзопсихіки, тобто системи відношень особистості із зовнішнім світом у вигляді різних сфер (середовищ) життя, до яких вона активно пристосовується та взаємодіє¹ (Lasurski, 1912). Разом із С. Франком ними було розроблено програму дослідження особистості через її ставлення до середовища, в якій було представлено 15 типів середовищ. При чому критерій для виділення таких сфер, на переконання дослідників, має бути психосоціальним й визначатися «індуктивним шляхом», тобто, по-суті, інтуїтивно, як «головні категорії зовнішньої дійсності та сфери людських інтересів» (Franck & Lasurski, 1912, pp. 149, 151).

У 1930-х роках до даного питання привернув увагу К. Левін, про що ми вказували у попередньому параграфі. У середині 1960-х років його колега і послідовник Р. Баркер, який першим ввів у науку термін «екологічна психологія» запропонував особливий підхід, в якому середовище поділялося на складові за установками поведінки (behavior settings) – обмеженими у просторі і часі одиницями, кожній з яких відповідає стійкий, відтворюваний

¹ Вчення про ендопсихіку і екзопсихіку

патерн поведінки, не залежний від конкретних індивідів, що перебувають у відповідних «місцях поведінки» (Barker, 1968). В рамках діяльнісного підходу, середовища класифікували за провідними типами діяльності, а, в соціально-психологічному – за типами провідних соціально-економічних процесів або за рівнями соціальної організованості (Швалб, 2026, с. 31).

У. Бронфенбреннер, запропонував поєднати вказані підходи для рівня безпосередньої взаємодії особи із середовищем. Він ввів поняття мікросистеми, що визначається специфічним поєднанням діяльності, соціальної ролі та характером міжособистісних взаємин (Bronfenbrenner, 1979).

В українській психології лабораторією екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України у 2007 році було запропоновано модель для класифікації середовищ в рамках культурологічного підходу, в якій наголошувалося щонайменше на трьох принципах, що мають бути покладені в основу (Швалб, 2007): функціонування як автокаталітичної системи життєзабезпечення; стійкі форми життєорганізації; зв'язаність з іншими типами. Найзагальнішою предметною «рамкою» життєдіяльності людини тут стає опозиція «штучне – природне». Разом з тим, життєдіяльність особистості й, відповідно, середовища її здійснення мають розглядатися подвійно: в предметностях, тобто за ознаками предметного наповнення та у відношеннях з іншими.

В рамках тематики поточного дослідження ми взяли за основу саме другу складову, яка безпосередньо відображується у взаємодії дорослих з життєвим середовищем, де було виділено чотири базові типи таких середовищ (Швалб, 2026, с. 39):

- система стійких безпосередніх емоційних зв'язків особистості, тобто система *міжособистісних взаємин*, насамперед система *сімейних відносин*;

- середовища, які утворюються в системі соціальних інститутів і відношень людини до всіх інших соціальних процесів. Чи не найважливішим серед них є *освітнє середовище*;
- система соціально значущих і відчужуваних від особистості форм спілкування, або *інформаційне середовище*;
- система включення людини в різні професійні спільноти, що забезпечує професіогенез особистості, *професійне середовище*.

Переходячи від культурологічного підходу до екопсихологічного ми пропонуємо розглядати психологічну структуру середовища життя у двох ключових планах. Першим з них є *зміст середовища*, що розрізняється за кількома базовими шарами – модальностями, тобто різними планами співвіднесеності суб'єкта з умовами його життя. Скоріше вони є тим, як чи у чому людина живе. В переживанні вони сплітаються в єдину тканину життєвого середовища. Ми пропонуємо виділяти чотири таких модальності.

1. Фізичні параметри середовища (іноді їх поділяють на власні фізичні та біохімічні, проте для загального аналізу це не суттєво): температура, вологість, освітленість, тиск, газовий склад повітря, рівень шуму тощо. Психологічно значущим є не сам по собі перелік цих параметрів, а те, як вони дані суб'єктові у переживанні комфорту чи дискомфорту, у відчутті придатності або непридатності місця для життя. Це той шар, який на людину впливає найбезпосередніше, і, часто, досить слабо усвідомлюється нею як окремий чинник. В умовах війни саме фізичний шар зазнає найбільш спрямованого руйнування: пошкодження житла, перебої з енергопостачанням, водою й теплом переводять існування в режим постійного долаття елементарних дефіцитів, внаслідок чого фізичні параметри життя перестають бути нейтральним мало усвідомлюваним тлом. Вони стають окремим істотним джерелом переживань, стресу.

2. Природне, живе оточення особистості: рослини, тварини, ландшафт, тобто те, що можна визначити як біологічний шар. Психологічно він даний

передусім як особлива якість переживання – приналежність до природи, що має відновлювальне значення й слугує одним із джерел поповнення внутрішніх сил. Відзначаємо, що доросла особа сприймає природне оточення як цілісний план власного життя, до якого відчуває приналежність або відчуженість, з яким вона взаємодіє. Таке оточення не є набором окремих об'єктів. Це можуть бути й парк, за яким людина споглядає кожного ранку під філіжанку кави, й ліс, в якому кожної осені вона збирає гриби, й звичайна раптова гроза за вікном. Її специфічною особливістю є слабка психологічна прив'язка до конкретних часу і місця – і дерева за вікном кожного ранку, і ліс з грибами раз на рік, і раптові природні прояви стають, в психологічному плані, єдиною цілісністю природного шару власного життя людини. Війна порушує й цей шар: вона обмежує доступ до звичних природних оточень, завдає шкоди, знищує, а подекуди перетворює ландшафт на джерело небезпеки. Про забруднення природного середовища внаслідок війни зараз пишуть досить мало, що зрозуміло. Проте, наша країна стоїть перед дуже істотною проблемою деградації, руйнування і знищення життєвого середовища саме на цьому рівні. Маємо на увазі залишки спаленої техніки, оптоволоконні нитки, в яких гинуть тварини, міни, забруднення внаслідок знищення промислових об'єктів й т.ін.

3. *Соціальне оточення* чи то соціальний шар – інші люди, стосунки, статуси, ролі, позиції, норми, спільноти, у які включена особистість й ін. Психологічно цей шар є найбільш насиченим, оскільки кожен його елемент сам є активним суб'єктом. Він надається суб'єктові через переживання приналежності, підтримки, визнання, чи, навпаки, загрози, відчуження, тиску. Саме соціальний шар найчастіше постає джерелом як найбільших ресурсів, так і найбільших загроз. В умовах війни соціальний шар зазнає глибокої деформації: злочинні дії громадян рф і їх виправдання, вимушене переміщення розриває усталені зв'язки, руйнує спільноти, змінює звичні ролі.

4. *Культурний шар*, а саме – символи, цінності, ритуали, традиції, зразки поведінки тощо, що опосередковують усе людське існування. Через свою

знакову природу культурний шар є водночас всепроникним (він надає значень усім іншим шарам) і майже невидимим для того, хто в ньому живе; помітним він стає переважно на межі з іншою культурою. Психологічно культурний шар дається певною смисловою опорою життя. Війна ставить під загрозу культурну ідентичність, збереження культурних смислів, й навіть актуалізує небезпеку повного знищення української культури, як однієї з цілей російської агресії, даний рівень середовища набуває особливого значення як чинник психологічної стійкості особистості й спільноти.

Відзначаємо, що деякі дослідники виокремлюють п'ятий шар – *освітній*. Проте питання про його самостійний статус лишається дискусійним: з одного боку, освіта є важливим механізмом формування особистості й трансляції культури; з іншого – за суттю вона є частиною культурного шару, інституціалізованим способом його передавання, тож окреме її виділення може виявитися надлишковим.

Другим планом психологічної структури середовища життя є те, яким чином воно дане особі *за якістю*. Ці виміри є наскрізними щодо змісту, визначаючи, як саме середовище переживається. Ми виокремлюємо три такі базові якісні виміри – *сприятливість, ресурсність, ризикованість*. Усі вони є суб'єкт-співвіднесеними: питання про них завжди є питанням «для кого», «чий».

Перший вимір, який вважаємо однією з найбільш фундаментальних якісних характеристик – *сприятливість* або *загрозливість* середовища, тобто його здатність підтримувати чи, навпаки, запобігати розвитку життя суб'єкта. На найбільш загальному, біологічному рівні критерій сприятливості формулюється строго: чи здатна істота залишити потомство чисельніше за себе, тобто чи можливе розширене самовідтворення життя. Середовище є сприятливим для певного виду, якщо чисельність потомства перевищує чисельність батьків, забезпечуючи приріст, а не лише відтворення життя.

Для соціальних форм середовища зміст критерію є іншим, наповненим відповідно до природи соціального життя, проте сам принцип зберігається.

Так, рівень оплати праці, що дозволяє формувати заощадження, свідчить про сприятливе соціально-економічне середовище, тоді як необхідність поєднувати кілька видів зайнятості лише задля виживання вказує на середовище несприятливе; співвідношення, за якого пенсійний вік наближається до середньої тривалості життя, характеризує середовище як несприятливе.

Слід зазначити, що конкретний зміст критерію змінюється залежно від того, які чинники розглядаються, проте сам критерій сприятливості вважаємо методологічно абсолютним, тобто протиставлення «сприятливе – загрозливе» є універсальним й може бути прикладеним до будь-якого середовища. В умовах війни цей вимір досягає граничного вираження: воєнне середовище є загрозливим у прямому значенні, оскільки безпосередньо ставить під загрозу саме життя.

Другий вимір – *ресурсність* середовища: питання про те, чи відбувається життя суб'єкта за рахунок витрачання й виснаження його власних, внутрішніх ресурсів (насамперед, здоров'я), чи середовище надає достатньо зовнішніх ресурсів, на які можна спертися. Проблема ресурсів і ресурсності в останні роки стала надзвичайно популярною в сфері науково-психологічних досліджень....

Важливо відзначити, що те, який саме предмет стане ресурсом, залежить від будови середовища: ресурс не є властивістю речі самої по собі, а виникає лише в певній конфігурації. Тож ті самі предмети можуть бути ресурсом в одному середовищі й не бути ним в іншому.

Залежність ресурсу від будови середовища добре ілюструє метафора, сформульована на межі 1980–1990-х років (Ю. Швалб): *за соціалістичного суспільного устрою доцільно «виращувати картоплю», за капіталістичного – «квіти»*. У першому випадку суб'єкт виживає передусім за рахунок внутрішнього, автономного ресурсу (картоплю можна виростити й спожити самому, поза обміном), у другому – лише тоді, коли його ресурс затребуваний іншими (квіти не спожити – їх треба продати). Мається на увазі, що у

середовищах різного типу мова йде не стільки про розподіл ресурсів, скільки, взагалі, про їх визначення.

В умовах війни середовище, як умови життя, обумовлює виснаження внутрішніх ресурсів. Зовнішні ресурси або істотно обмежуються, або стають недоступними. Людина дедалі частіше змушена жити «на зношування». Вказане робить відновлення ресурсності одним із центральних завдань екологізації.

Третій вимір – *ризикованість* або *агресивність* середовища. Ключовою характеристикою є не стільки сама наявність небезпек, скільки їхня непрогнозованість. Підвищена ризикованість означає передусім неможливість спрогнозувати ризики, передбачити, звідки й коли надійде загроза. Наприклад, в одному середовищі залишений просто неба предмет зберігається тижнями недоторканим, і суб'єкт може покладатися на цю сталість. В іншому та сама дія призводить до втрати, а норма вимагає постійної пильності. При цьому, рівень ризикованості переживається завжди у співвідношенні зі звичним – те саме середовище, яке для однієї особи є нестерпно агресивним, для іншої, яка звикла до нього, є буденною нормою. Таким чином, ризикованість середовища виявляється опосередкованою переживаннями попереднього досвіду і сформованими очікуваннями. Вимір ризикованості чи не найповніше охоплює психологічну специфіку життєвого середовища в умовах війни. Війна робить його не стільки очікувано небезпечним, скільки непрогнозованим. Загроза втрачає локалізацію в часі й просторі, а звичні орієнтири безпеки перестають діяти. Нemoжливiсть передбачати ризики є одним із головних джерел ментального виснаження в умовах війни.

Три розглянуті виміри не є ізольованими. Вони взаємопов'язані й почасти зумовлюють одне одного – несприятливе середовище зазвичай є й менш ресурсним, і більш ризикованим. Проте кожен охоплює свій особливий аспект того, як середовище дане суб'єктові, і не зводиться до інших. Разом із базовими шарами вони й утворюють екопсихологічну структуру життєвого середовища – структуру його представленості у свідомості суб'єкта.

Описану модель представимо на схемі (рис. 1.1.)



Рис. 1.1. Екопсихологічна структура представленості
життєвого середовища у свідомості людини

Повертаючись до наведеного на початку прикладу опису місця проживання 30-річного чоловіка, звертаємо увагу, що у ньому вже містяться обидва плани психологічної структури середовища. З одного боку, у ньому названо те, що становить зміст середовища (соціальне оточення – компанії, молодь, їхня поведінка); з іншого – те, як це середовище дане за якістю (небезпечне, загрозливе, змушує до захисних дій).

Очевидно, чим більш сприятливим, ресурсним і менш ризикованим є той чи інший шар життєвого середовища, тим він є екологічнішим, тобто таким, в якому насамперед вирішуються питання розвитку, а не виживання. Вірним є й обернене твердження.

Таким чином, пропонована модель дає підстави для розробки прикладних інструментів і засобів, за допомогою яких можна аналізувати поточний стан життєвого середовища особистості, виділяти проблемні місця, що саме і в якій мірі потребує змін.

Проте, тут ми стикаємося з серйозною методологічною проблемою: якщо людина живе в неекологічному середовищі, а впливати на середовище вона безпосередньо не може як складова середовища, то чи взагалі можливо і, якщо так, то яким чином змінити ситуацію на краще, екологізувати власне середовище життя?

Від середовища до простору.

Доки суб'єкт перебуває у відношенні до середовища як до даності, він живе, враховуючи умови й реагуючи на них. Разом з тим можливий, й це часто відбувається неусвідомлено, інший крок, який полягає у перевизначенні оточуючого в сенсі можливостей утілення власних задумів, досягнення цілей, вирішення задач. У цьому перевизначенні ті самі елементи середовища перестають бути умовою, але стають *матеріалом власної дії суб'єкта*.

Повернімося до прикладу з небезпечним кварталом. Доки чоловік просто «вимушено живе», тобто намагається вберегти себе, «агресивні компанії» і «молодь, що бешкетує» постають як умова, як те, що характеризує середовище, як загрозу, яку він враховує й від якої захищається. Але щойно особа поставить собі задачу іншого роду – наприклад, як він може допомогти молоді, що проживає у цьому кварталі та опинилася в складних життєвих обставинах, як він може посприяти покращенню соціального благополуччя району, – ті самі «хулігани» перестають бути умовою й стають матеріалом реалізації його задачі. Жодна об'єктивна обставина при цьому не змінилася; змінилося відношення суб'єкта до неї, а разом із ним – функційний стан, у якому ця обставина для нього постає.

Особливо слід зазначити, що **матеріал виникає й існує лише в межах розв'язання конкретної (життєвої) задачі, в межах діяльності особистості**. Він є особливим функційним станом предметності. Цього стану об'єкт набуває тією мірою, якою суб'єкт використовує його для вирішення власної задачі. Немає задачі – немає й матеріалу; предметність лишається умовою-даністю.

Задача, в якій умови перетворюються на матеріал, ставиться суб'єктом **самому собі** («як я можу...»).

Перевизначення умов на матеріал, в певному розумінні, конституює нову реальність – життєвий простір. Ця нова реальність не скасовує і не заміщує середовища як «стару реальність»: квартал і далі небезпечний, молодь і далі «бешкетує». Але поряд із нею може виникнути інша, «нова реальність», реальність вирішення задачі на побудову суб'єктом простору свого життя. Таким чином, простір життя є **центрованим** і вибудовується навколо чи то відносно свого суб'єкта – його задач й позицій – і поза цього центру не існує як простір.

Поза суб'єкта простір його життя, й на це ми особливо звертаємо увагу, може ставати частиною середовища – умовами для життя інших суб'єктів. Для ілюстрації даної тези розглянемо нового керівника підрозділу, що вирішує задачу створення під себе нової команди для виконання поставлених перед підрозділом завдань. При цьому, ним задаються нові способи моніторингу і контролю, постановки і вирішення спільних задач, способи реагування на вимоги керівництва установи й ін. Вказане для співробітників підрозділу стає умовами здійснення власної професійної діяльності, тобто зовнішньою даністю – середовищем, до якого треба пристосовуватися, реагувати, реорганізовувати власні задачі і т.і.

При цьому суб'єкт ми розуміємо на різних рівнях організації – індивідуальному, сімейному, груповому, спільноти, суспільство в цілому. На кожному з них суб'єкт може вибудовувати (й зазвичай вибудовує, усвідомлено чи ні) власний простір життя, який стає умовами для життя інших. Також, важливим є те, що той самий елемент середовища різні суб'єкти можуть перетворювати в різний матеріал, відповідно до вирішуваних ними задач в процесі розбудови власного життєвого простору.

Відзначимо ще один аспект розуміння життєвого простору. Його розбудова є динамічним штучним процесом, тобто тим, що потребує постійної підтримки. Щойно активність суб'єкта припиняється, простір зазвичай

поступово зникає. Тож розбудова життєвого простору – не разовий акт. Вона також пов'язується з безперервною діяльністю з його підтримання, відтворення, розвитку.

Також підкреслимо, що, взагалі-то, життєвий простір не є необхідною складовою життя людини – можна жити й виключно у середовищі, не будуючи просторів власного життя, реагувати на умови, зважати на них, виконувати зовнішньо поставлені завдання. Й, можливо, виконувати їх добре і якісно. Проте, в цьому випадку особа взагалі не переходить в позицію суб'єкта власного життя, щонайменше у конкретно взятій сфері, наприклад, професійній.

Ідея екологічності в психології.

Терміни «екологічність», «екологізація», «екологічний» використовуються в психологічних і соціальних дослідженнях з 1940-х років, починаючи з праць К. Левіна та Е. Брунсвіка, а в 1960–1970-х роках набувають поширення в роботах Дж. Гібсона, Р. Баркера, У. Бронфенбреннера, М. Букчина. Попри тривалу історію застосування, зміст поняття «екологічність» залишається неоднозначним: у сучасних публікаціях, зокрема серед українських психологів, навіть фахівців з екологічної психології, його відносять і до цінностей, і до способу мислення, і до поведінки, і до якості особистості, і до характеристик середовища.

Разом з тим, поняття «екологічності» є ключовим для аналізу взаємодії людини із середовищем її життя.

Основна пропонована нами теза, принагідно до теми що розглядається, полягає в тому, що *екологічність доцільно розглядати як один із базових принципів організації способу життя особистості. У межах цього підходу виокремлюється три її аспекти:*

1. По-перше, **екологічність як цінність** – особистісна значущість збереження, співмірності й турботи (наприклад, установка «не шкодити іншим»).

2. По-друге, **екологічність як характеристика чи якість наявного, фактичного способу життя людини**, яку можна оцінювати за такими складовими: цілісність і самодетермінованість особистості, рівень фізичного, психічного й соціального здоров'я та благополуччя, наявність чи відсутність хронічного виснаження й вигорання, якість соціальних зв'язків, меж і життєвих ресурсів, узгодженість із середовищем тощо.
3. По-третє, **екологічність як спрямованість на певний спосіб організації життя** – рефлексивно відповідальна побудова, розвиток і корекція суб'єктом власного життєвого простору з урахуванням наслідків для інших просторів життя.

Питання співвідношення цих трьох рівнів (зокрема, за яких умов цінність екологічності реалізується в усвідомлену якість життя і навпаки) залишається відкритим і потребує подальших досліджень, зокрема в контексті технологій формування екологічно-орієнтованого способу життя.

Зауважимо, що екологічність не є єдиним чи основним принципом організації життя: аналогічну регулятивну функцію можуть виконувати, взагалі-то, будь-які інші вищі цінності (етичні категорії), і такі цінності можна типологізувати за рівнями відношень людини зі світом: світ як «Я», світ як «Інший», світ як «Суспільство», світ як «Трансцендентне». Проте, екологічність, при цьому, ми пропонуємо розглядати інтегративним принципом щодо вказаних цінностей.

Варто відзначити й такий момент: екологічність як методологічний принцип організації дослідження (вимога релевантності умов експерименту природним умовам, не завдавати шкоди учасникам й ін.) не тотожна екологічності як ціннісно-регулятивному принципу організації способу життя, тому вживання терміну потребує щоразу вказувати контекст.

Розробка питання психологічної структури екологічності як базової характеристики організації способу життя сучасної людини в лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка має свою

передісторію. На першому етапі, в результаті проведеного дослідження уявлення про екологічність у буденній свідомості дорослої людини, було виділено чотири конструкти, які ми запропонували розглядати його конкретизацією (Вернік, 2016). Мова йшла про компоненти «природності», «чистоти», «структурованості», «гармонії». Тож, екологічність життєдіяльності особистості можна було інтерпретувати як складену з того, наскільки її життя в тій чи іншій сфері є «природним», «чистим», «впорядкованим» і «гармонійним», кожного разу наповнюючи компоненти відповідними життєвій ситуації значеннями. Також, це мало давати інструмент для корекційної роботи.

В подальшому кожен з виділених конструктів було поставлено у відповідність до рівнів організації особистістю власної життєдіяльності. А саме, стихійно-безпосередньому, соціально-нормативному, осмислено-діяльнісному й смисло-ціннісному. Очевидно, що виділені компоненти, як орієнтири, придатні майже до будь-якої життєвої ситуації дорослої людини й можуть оцінюватися з точки зору наближення / віддалення від них.

Варто відзначити, що досить часто ідею екологічності пов'язують з певною мірою протилежним до неї поняттям «екологічної кризи», усвідомлюючи її як загрозу – небезпеку – шкоду, й тому основним напрямом вважається спрямованість на мінімізацію негативних змін у тому чи іншому середовищі. Такий підхід передбачає життєву ситуацію конфлікту з покаранням або тотальної напруги (за К. Левіним). Але подібна ситуація, у вище вказаному сенсі, не є екологічною, оскільки тотальність бар'єру, як обмежувача свободи дій, досить часто призводить до закріплення мотивації «від»: «не роби так, бо будеш покараний», що не тільки не сприятиме розвитку особистості, але й фруструє її. Тут відбувається неявне відокремлення і протиставлення самої людини і середовищ її життєдіяльності, в результаті чого можуть формуватися типи життєвих / професійних стратегій «або-або».

Ми пропонуємо виходити з іншої позиції, де криза є об'єктивною даністю умов життя, а її усвідомлення може породжувати бажання до змін: до

природності, чистоти, структурованості, гармонії тощо. В такому аспекті принцип екологічності може бути сформульованим так: *усвідомлювати, переживати, діяти, жити відповідно з тим, що особистість є системою частинною власних просторів життя у навколишньому середовищі*. Це передбачає, по-перше, що вона залежна від світу, пов'язана з ним; по-друге, вона є складовою світу; й, по-третє, від неї та її активності залежить середовище її життя.

На наступному етапі дану структурну модель нами було переосмислено на генетико-процесуальному рівні, як модель розвитку екологічності як складової особистісного розвитку, де кожен зі структурних елементів був поставлений у відповідність певному рівню психічного людини. А саме, «природність» - емоційно-чуттєвому, «чистота» - соціально-нормативному, «порядок» - когнітивно-діяльнісному й «гармонія» - особистісно-смысловому. Таким чином, ми можемо розглядати екологічність і екологізацію як у зовнішньому – організаційно-життєвому – плані, так і у внутрішньому – особистісному (див. рис. 1.2.).

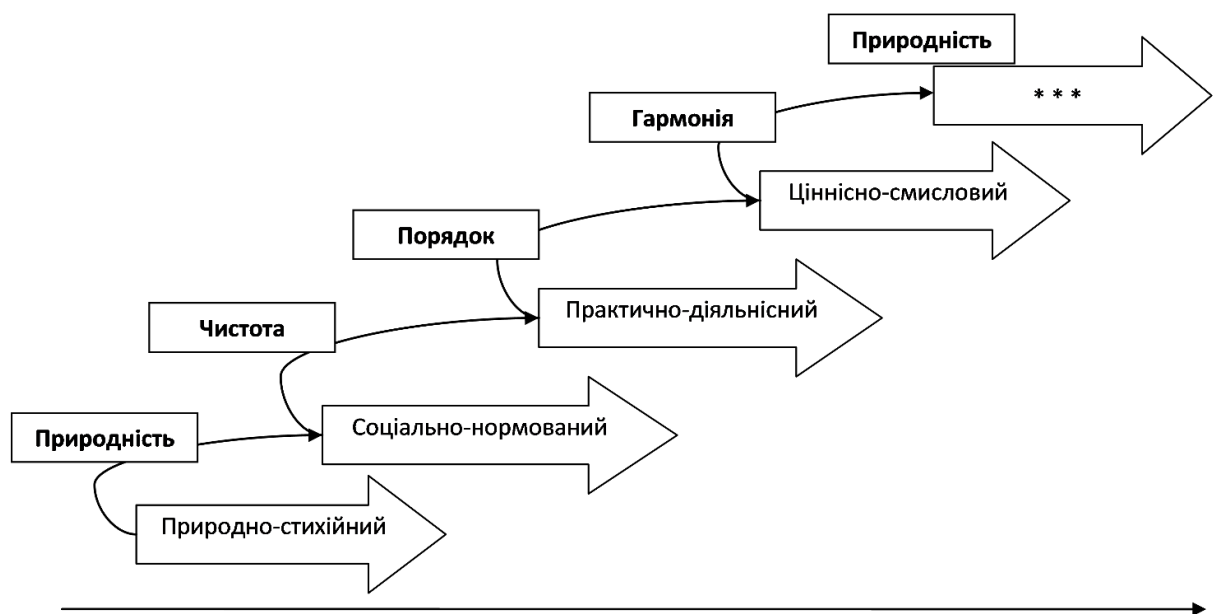


Рис. 1.2. Організаційно-процесуальна модель становлення екологічності життєдіяльності особистості

Проблема неекологічності життєвого середовища

Разом з тим, коли йдеться про екологізацію способу життя того чи іншого суб'єкта, ми неявно стверджуємо існування двох протилежних станів – екологічного і неекологічного. Причому, останнє розглядається як певне порушення механізмів або компонентів, що організують його життєдіяльність. Розглянемо, що означає порушення природності, чистоти, порядку і гармонії у способі життя людини.

Передусім відзначаємо, що неекологічність, як таке порушення, ми будемо розглядати принагідно до конкретної сфери соціального життя, оскільки тотальна неекологічність життєдіяльності дорослої людини, мабуть як і тотальна екологічність, якщо можливі, то зустрічаються вкрай рідко.

Неекологічність на рівні природності. Основою для розуміння принципу природності і його порушення є найширша методологічна рамка «природне – штучне». Одним з основних критеріїв розрізнення, є самоорганізованість природної системи, яка, на відміну від штучної, функціонує сама по собі, внаслідок природних процесів. На ці процеси людина може впливати, руйнувати, досліджувати, використовувати, проте не управляти. Тоді як в штучних системах, людина як управляючий є системоутвірною складовою.

Таким чином, штучність або неприродність у взаємодії з оточуючим середовищем виникає в життєвій ситуації, коли щось, що має відбуватися «само по собі», наприклад взаємодія на дружній зустрічі викликає стан напруження, невизначеність, негативні емоції, необхідність вольових зусиль й т. і.

Неекологічність на рівні «чистоти» взаємодії ми інтерпретуємо як «забруднення». Воно завжди є результатом такої взаємодії. Само по собі забруднення, у свою чергу, може бути розглянуто на різних рівнях, подібно до природоохоронної практики, де бруд поділяється на тверді побутові відходи (municipal solid waste) і небезпечні чи токсичні відходи (hazardous waste) (див. наприклад, Tchobanoglous, G., Theisen, H., & Vigil, S. A., 1993). Перші просто накопичуються без активної шкоди, другі є активно руйнуючими навіть у

малій кількості. Тому поводження з ними має бути різним: в одному випадку – сортування й утилізації, в іншому – знешкодження.

Тож перший рівень забруднення, ми можемо називати засміченням, а бруд, в такому сенсі, сміттям. Нагадаємо, що сміття в житті людини можна розуміти такою предметністю, що жодним чином не може бути включена в її спосіб життя (Ю. Швалб, 2013). Подібним чином розуміється сміття в класичній праці з символічної антропології (Mary Douglas, 1966), хоча ідея, що висловлена в крилатому виразі «dirt is nothing but a thing in a wrong place» чи не вперше почала використовуватися в Англії в середині XIX століття².

Наприклад, ті самі органічні побутові відходи в умовах життя сільського мешканця виступають як матеріал для перегною, а для містянина стають сміттям. Різниця тут визначається не властивостями самих відходів – вони однакові, наприклад, результат чищення овочів у процесі приготування їжі. Разом з тим, якщо людина тримає свійських тварин або має вигрібну яму, вона знаходить застосування таким відходам; якщо ні – вони перетворюються на сміття. Інше питання полягає в тому, що з істотним ускладненням технологій і «оштучненням» предметів побуту їх стає дедалі важче вписувати у звичний спосіб життя. За умови ж відсутності навичок поводження зі сміттям – на кшталт «викидання у вікно» – це може призводити до критичних ситуацій засмічення території проживання.

Другий аспект бруду – токсичні³ відходи. В психології метафора токсичності стала використовуватися на початку 1980-х років. Передумовою її поширення стала праця А. Міллер «Спочатку було виховання». Науковиця перейменувала термін «чорна педагогіка» (Rutschky, 1977) на «отруйну педагогіку», щоб підкреслити, як жорстокість виправдовується «заради блага дитини». Практики насильства у вихованні, на її переконання, «отруює

² Найраніша задокументована згадка – лорд Палмерстон, який у 1852 р., виступаючи міністром закордонних справ і обговорюючи міське сміття, що можна переробити на добриво, сказав, що чув формулювання «бруд – це лише річ не на своєму місці» («dirt is nothing but a thing in a wrong place»), не називаючи автора. Фраза циркулювала в XIX – напочатку XX ст., зокрема в творах З. Фрейда (1908).

³ "toxic" походить від латинського toxicum, що означає "отруєний".

психіку дитини, підпорядковуючи автентичний розвиток батьківському чи суспільному контролю, що зрештою породжує пригнічену агресію, яка проявляється пізніше в житті» (А. Міллер, 2023). Однією зі знакових в поширенні терміну «токсичний» в психолого-практичний обіг була праця «Токсичні люди» (Glass, 1995). Токсичність авторкою розуміється характеристикою певної дії з боку однієї людини, що систематично повторюється і негативно впливає на психологічне благополуччя іншої. Відбувається певне «зараження» негативом: «Якщо ви перебуваєте поруч із людиною, яка завжди в поганому настрої, зрештою ви "підхопите" її настрій» (Glass, 1995, р. 60). На сьогодні «токсичність» в психологічних дослідженнях розглядається в таких напрямках: в медіа-психології в рамках феномену «токсична позитивність», як уникнення, придушення чи відкидання негативних емоцій чи досвіду в цифрових соціальних мережах (Salopek, A. H., & Eastin, M. S., 2024); в соціальній і організаційній психології досліджуються «токсичне лідерство» (Udchachone, S., Udin, U., & Zumitzavan, V., 2026) і «токсичне робоче середовище», яке, зокрема представлене в щорічному загальнонаціональному опитуванні APA із систематичного відслідковування показників токсичного робочого середовища як індикатору психологічної безпеки на роботі (American Psychological Association, 2024). В контексті нашої теми важливим є розуміння того, що середовище стає токсичним через токсичні дії певної особи. Тобто, відбувається ефект «зараження», що призводить до деєкологізації системи.

Звернімо увагу на ще один важливий момент. Як було показано вище, практики насильства у вихованні стають для вихованця *природними*, тобто можемо говорити, що відбувається оприроднення забруднення – розширення неекологічності на інший її рівень.

Неекологічність на рівні порядку. Якщо порядок у відношеннях може бути схарактеризовано як наявність стійкого, відтворюваного патерну дій, ролей і очікувань, що регулюють конкретну взаємодію, то його руйнація або розпад, відповідно, стають проявами неекологічності на даному рівні. За

локалізацією утворення, виділяємо два типи такої дезорганізації – середовище і саму особистість, що відповідають зовнішній і внутрішній невизначеності. Зовнішня невизначеність може проявлятися у самих різних аспектах, але в будь-якому випадку завжди з боку суб'єкта є нерозуміння того, як воно влаштоване чи функціонує: «попереднього керівника влаштовувала моя робота, а зараз мою роботу чомусь критикують»; «з якогось моменту дружина стала постійно мені перечити і перебивати»; «раптом мій друг почав віддалятися від мене». В цих прикладах спільним є те, що людина перестала розуміти, що відбувається, чому старий спосіб взаємодії «перестав працювати». Можна говорити про зміну чи зникнення певних зрозумілих характеристик (патернів) ситуації й про нерозуміння або відсутності / несформованості нових.

В іншому типі ситуацій деєкологізація на рівні порядку найчастіше виявляється як нездатність або неможливість самовизначення або пересамовизначення, коли людина не може визначити, віднайти, окреслити власну позицію, роль або межі в стосунках. При цьому, сама ситуація, її логіка чи механізми функціонування у самому середовищі є більш-менш зрозумілою. Наприклад, класичний рольовий конфлікт з родичами чи то у сумісному бізнесі, чи то у професійно-корпоративній діяльності: «коли ми з чоловіком відкрили спільну справу, у нас почалися проблеми – він не бачить в мені керівника»; «батько формально відійшов від справ, але я не наважуюсь сказати йому, що тепер моя черга вирішувати»; «мене підвищили, і тепер мої вчорашні товариші і колеги стали моїми підлеглими. Не знаю, як тепер з ними спілкуватися». Спільним у цих прикладах є вже не нерозуміння середовища, а неусвідомлення того, що колишня позиція вичерпала себе чи стала недоступною, нездатність людини визначити власну позицію у стосунках. В подібному ключі проблема розглядалася в (Bronfenbrenner, U., 1979), де проблеми у поєднанні діяльності-ролі-відношень стає нестабільним. Саме ця нестабільність і може бути охарактеризована як один з проявів зовнішньої невизначеності.

Обидва типи невизначеності – зовнішня і внутрішня – можуть на практиці підсилювати одна одну: нездатність самовизначення заважає розпізнати нову логіку ситуації у середовищі, що змінилося, і навпаки.

Неекологічність рівня гармонії ми пропонуємо розглядати як ситуацію дисгармонії, що може виявлятися в двох різних аспектах. По-перше, як істотне порушення певного балансу в той чи інший бік, тобто перерозподіл уваги, часу й інших ресурсів особистості на користь одного виміру життєвого середовища за рахунок інших. Це класична форма дисбалансу, описана в багатьох дослідженнях, починаючи з середини XX століття. Наприклад, гіпертрофоване занурення в професійну діяльність із витісненням сімейного та / або освітнього вимірів у сучасного українського студента або гіперфокусування значної кількості домогосподарок на сім'ї з витісненням усіх інших сфер. Також, сюди може бути віднесене й інформаційне перевантаження, що витісняє безпосередню міжособистісну взаємодію, тощо. В усіх вказаних випадках наслідком стає виснаження ресурсів пов'язаних з тими значимими сферами життя, на які перестало «вистачати часу». При збереженні такої тенденції може відбуватися поступове поширення дисбалансу на життя в цілому, через взаємопов'язаність і взаємопроникність різних вимірів життєвого середовища (Для прикладу можна звернутися на зв'язки між сімейним і освітнім середовищами).

По-друге, дисгармонія може мати протилежну за формою природу – це стабілізація, тобто перетворення динамічної рівноваги на рутинність. У цьому випадку баланс між вимірами життєвого середовища може виглядати збереженим й навіть «ідеальним». Проте він досягається й підтримується за рахунок закріплення «успішного» в певній життєвій ситуації способу організації життя, яка не переглядається. Відбувається, по-суті, відчуження людини, з одного боку, від змін оточуючого світу, тобто втрачається її адаптивність, а з іншого, від себе, свого актуального стану – вікових особливостей, професійного етапу розвитку й ін.

В обох випадках – і у руйнуванні балансу, і у його застої – втрачається головна властивість гармонії як принципу організації способу життя – її чутливість до змінювань і здатність пристосовуватися до нових умов, сприймати та / або будувати нову ситуацію. Кожна з вказаних форм дисгармонії вимагає окремого діагностичного інструментарію, оскільки зовнішні прояви можуть суттєво відрізнятися. У першому випадку мова йде про перевантаження й виснаження. В другому – про переживання монотонії, втрату сенсу чи «застрягання». Проте в їх основі лежить однаковий механізм втрати динамічної відповідності способу організації життя актуальній життєвій ситуації, інтересам і бажанням особистості.

Відзначимо, що проблема дисгармонії життя в науці, зокрема в психології, не є новою. Передусім, з цього приводу слід відзначити загально-філософський підхід до живих систем Л. фон Берталанфі, теорію поля К. Левіна, епігенетичну теорію Е. Еріксона.

Досить багато праць було присвячено проблемам організації робочого життя в контексті інших його аспектів. Зокрема, управлінню кордонами робочого життя в цифрову епоху (Kossek, E. E., 2016), особливостям поєднання робочого і неробочого життя як «work – nonwork conflict» (Michaelides, G. at al., 2024) й ін. В контексті дослідження ресурсів особистості (Hobfoll, S. E. at al., 2018) пропонується розглядати втрату ресурсів в одній сфері життя механізмом, що, за відсутності компенсаційних елементів, запускає самопідсилювану «спіраль втрат», яка поширюється на інші сфери.

Щодо проблема рутинності життя й у житті, то можемо відзначити дослідження останніх років щодо нудьги (boredom). Так, було запропоновано функційну теорію нудьги (Elpidorou, A., 2022; Danckert, J., & Elpidorou, A. 2023), феноменологічний аналіз монотонності як окремого модусу переживання «застиглого» життя (Hughes, E., 2023), як наслідку втрати суб'єктності щодо життя (Gorelik, D., & Eastwood, J. D., 2023).

В рамках національної традиції дослідження життєвого світу особистості (Т. Титаренко, 2003), де розрізняються її «гармонійні і

дисгармонійні світи», в контексті просторово-часових особливостей життєвого світу, саморуху особистості в індивідуальній історії та розвитку як способу її «світобудови». Розвиток даного підходу знайшов відображення у нещодавніх публікаціях Тютаренко, Т. at al., 2023; Титаренко, Т., Громова, Г., 2023), де, на основі наративів цивільних українців в умовах, виокремлено «ландшафти життєтворення», що відображують типи ціннісно-смыслові конфігурації переживання власного життя під час війни, включно з втратою сенсів і почуттям провини.

Наостанок відмітимо, що протиставлення «екологічне – неекологічне» є неповним для розуміння специфіки неекологічності, а отже й питання екологізації. Доповнює модель розгляд явища в генетико-розвивальному плані. Тут ми пропонуємо розрізнити три рівні неекологічності за ступенем рефлексії суб'єкта щодо наслідків власного способу життя:

- *дореклексивну*, коли особистість робить певні речі, що призводять до погіршення навколишнього середовища, не усвідомлюючи й, навіть, не замислюючись над цим;
- *нереклексивну*, де суб'єкт діє цілеспрямовано, але не усвідомлює усіх наслідків як для себе, так і для інших просторів життя;
- *реклексивну*, коли наслідки усвідомлюються, проте не вважаються суб'єктом значимими чи цінними, тобто не є підставою для зміни способу життя.

Вказане розрізнення рівнів неекологічності становить теоретичне підґрунтя для подальшої розробки діагностичного інструментарію та технологій формування й корекції екологічності взаємодії особистості з життєвим середовищем в різних сферах життя, зокрема міжособистісній, сімейній, освітній, інформаційній.

Побудова екологічного простору життя як екологізація життєвого середовища

Відповідно розглянутого вище розуміння екологічності як принципу організації способу життя особистості, можемо сформулювати й критерій екологічності простору життя: простір є екологічним, якщо у ньому **суб'єктом створюються сприятливі умови для підтримки й розвитку інших і самого себе**. Ідеться, по-перше, про створення умов, тобто про активність суб'єкта, а не про стан середовища), й, по-друге, про двоспрямованість – він однаково стосується інших і самого суб'єкта. Порухення цієї симетрії й задає той чи інший характер неекологічності простору: створюючи сприятливі умови для себе за рахунок інших (руйнуючи, деградуєчи їхнє середовище), суб'єкт негативно впливає на власне середовище, оскільки вони є його складовою. Це середовище, деградуєчи, стає менш передбачуваним і більш агресивним по відношенню до суб'єкта. Вірним є й обернене, коли суб'єкт, нехтуючи власними інтересами, на шкоду, зокрема, власному здоров'ю влаштовує «благо інших», він, як суб'єкт, стає менш здоровим і благополучним, а як складова середовища, стає менш ресурсним для інших.

Разом з тим, сам акт побудови суб'єктом простору власного життя ще не може вважатися екологізацією. Особа може будувати як екологічний життєвий простір, так неекологічний. Як вказувалося вище, мова йде про усвідомлення і прийняття наслідків власних дій по відношенню до себе і до інших. Наприклад, будуючи котедж на заповідній території певної громади, не рахуючись з інтересами мешканців, власник створює навколо себе ситуацію агресивного неприйняття.

На основі зазначеного сформулюємо основну ідею. Ми не можемо напряду екологізувати середовище власного життя, перетворювати неекологічне, наприклад інформаційне середовище в екологічне. Проте ми маємо можливість організувати навколо себе екологічний інформаційний простір. Так само, це можуть зробити й наші сусіди, й інші люди. При цьому їх простори можуть ставати складовими нашого середовища. Чим більше

екологічних просторів буде в середовищі, тим більше можливостей у самого середовища ставати екологічним, Неекологічне середовище може змінитися виключно через наявність екологічних просторів, вибудованих різними суб'єктами. Саме через такі простори середовище тільки й може бути перевизначене й перетворене. Простір тут не є «покращеною версією» середовища; він є, в певному розумінні, іншою реальністю, наявність і підтримка якої є умовою зміни середовища.

Таким чином, екологізація середовища життя, у пропонованому підході, це не його «лагодження» й не просто розбудова власного простору життя, адже простір може бути й руйнівним. Це розбудова й підтримка саме екологічних просторів, через наявність яких середовище відновлюється і покращується – розвивається. Розгортання процесу його екологізації закономірно можна розглядати за напрямками, що відповідають: упорядкуванню фізичного оточення; відновленню зв'язків з природою; відбудові соціальних відношень; збереженню і трансляції культурних сенсів, а також його якісним вимірам – сприятливості, ресурсності та прогнозованості.

1.2. Організація екологічного простору в системі сімейної взаємодії та її супровід

Трансформацію значущих аспектів повсякдення спричинила повномасштабна війна в Україні, вона вплинула на кардинальне перекодування соціального, психологічного й економічного середовища, у якому функціонують українські родини. Воєнні дії здійснили багатовимірні втрати – людські, матеріальні, екзистенційні – та призвели до масштабних хвиль вимушеної міграції, руйнації локальних спільнот, нестабільності засобів існування й хронічної присутності загрози для життя. У цих умовах сім'я набуває амбівалентного характеру: з одного боку, вона залишається ключовою системою емоційної регуляції, соціальної підтримки та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки; з іншого – сама стає вразливою до деструктивного впливу війни, що порушує її функціональні зв'язки, дестабілізує внутрішню організацію та загрожує цілісності. За таких умов сім'я одночасно є джерелом підтримки і системою, що сама потребує підтримки. Тому якість внутрішньосімейної взаємодії доцільно оцінювати не лише через наявність або відсутність протиріч, а через здатність родини створювати простір, у якому її члени залишаються психологічно захищеними, почутими та спроможними до розвитку. Таким чином, сучасна українська сім'я перебуває у стані постійної адаптації до екстремальних умов, що потребує науково обґрунтованих моделей супроводу та підтримки, спрямованих на збереження її стійкості та потенціалу розвитку.

Особливої значущості набуває питання екологічності сімейних стосунків, тобто такого формату взаємодії, який не поглиблює травматизацію, а сприяє відновленню, психологічній стабілізації та розвитку. *Екологічний простір* сімейних взаємодій нами розуміється як *власно створений* внутрішній і зовнішній простір родини, де забезпечується психологічна безпека, взаємоповага, емоційна підтримка, можливість автентичного вираження переживань, автономія кожного члена сім'ї при збереженні сімейної єдності.

Війна, як екстремальний чинник, руйнує відчуття безпеки, а також деформує звичні моделі комунікації, посилює конфліктність, актуалізує приховані проблеми. Саме тому виникає практична необхідність у науково обґрунтованій інтегральній моделі створення екологічного простору родини, у відповідному діагностичному інструментарії і програмі роботи з сім'єю за умов соціально-психологічного супроводу.

Теоретико-методологічним підґрунтям інтегральної моделі екологічного простору родини є переосмислення та поєднання в собі – системного сімейного підходу, екологічної психології та концепції сімейної резильєнтності (Табл. 1.1.). За останні роки у професійних спільнотах фокус значно змістився з індивідуальної допомоги на системно-сімейну підтримку, адже сім'я є первинним середовищем регуляції, адаптації та відновлення. Аналіз сучасних досліджень (Walsh, 2015; Boss, 2020; Patterson, 2015; Bronfenbrenner, Morris, 2016; Герасимова, 2021; Шинкаренко, 2022; Слюсар, 2023 та ін.) дозволяє визначити, що сімейна система зазнає одночасно декількох типів навантаження:

- екзистенційного (загроза життю);
- соціопсихологічного (невизначеність, нестабільність, ротація ролей);
- емоційного (хронічна тривога, втома, травма);
- структурного (втрата житла, доходів, зміни соціальних зв'язків);
- комунікативного (порушення моделей взаємодії);
- інформаційного (забагато травматичного контенту, суперечливої інформації, маніпулятивних впливів).

У таких умовах особливої ваги набуває поняття екологічного сімейного простору, що визначає якість взаємодії в родині, здатність забезпечувати психологічну безпеку, модерацію емоцій, підтримку та ресурси для адаптації та інтеграції.

Теоретичною основою інтегральної моделі виступають: по-перше, у межах сучасної системної сімейної терапії (Nichols, 2020; Lebow, 2019; Carr, 2019; Johnson, 2019) сім'я розглядається як складна динамічна система, у якій зміна одного елемента неминуче впливає на функціонування всієї структури.

По-друге, вагомим підґрунтям є екологічний підхід (У. Бронфенбреннер, 2019; Ю. Швалб, 2021), відповідно до якого розвиток особистості відбувається у багаторівневій системі взаємопов'язаних середовищ – від сім'ї як мікросистеми до макросоціального контексту. Середовище розглядається не як фон, а як активний психологічно значущий простір, що регулює адаптацію та впливає на якість психічного функціонування й стосунків.

По-третє, концепція сімейної резильєнтності (F. Walsh, 2015; P. Boss, 2006; І. Герасимова, 2021; Л. Слюсар, 2023), яка акцентує здатність родини не лише витримувати стресові впливи, а й використовувати кризу як ресурс для розвитку, переоцінки цінностей і зміцнення взаємин. Резильєнтна сім'я не є «безпроблемною»; її відмінною рисою є здатність мобілізувати ресурси, визнавати уразливості та організовувати взаємопідтримку.

Таблиця 1.1

Теоретико-методологічна основа інтегральної моделі екологічного простору родини

Підхід	Що пояснює	Методичний фокус
<i>Системний</i>	взаємозначущість членів родини	патерни, сценарії, ролі, межі, цикли взаємодії
<i>Екологічний</i>	зв'язок родини з багаторівневим середовищем	умови, ресурси, бар'єри, доступ до підтримки
<i>Резильєнтність</i>	відновлення та розвиток у кризі	ресурси, смисли, адаптація, підтримувальна комунікація

Узагальнення цих підходів дозволяє визначити *екологічність* сімейних стосунків як стан і спосіб організації сімейного простору, за якого мінімізуються психологічні ризики для членів родини, забезпечується баланс

між індивідуальними та спільними потребами, підтримується можливість розвитку кожного і всієї системи загалом.

Розроблена інтегральна модель виокремлює чотири взаємопов'язані параметри, які структурно описують *екологічний простір* сім'ї в умовах війни (табл.1.2):

1) **Адаптивна рівновага** – здатність сімейної системи гнучко реагувати на зміни, пов'язані з бойовими діями, переміщенням, зміною умов проживання, розлукою, економічними труднощами. Йдеться про баланс між стабільністю та необхідною гнучкістю: сім'я зберігає ядро своїх цінностей і водночас здатна змінювати форми організації побуту, розподіл ролей, способи прийняття рішень.

2) **Забезпечення потреб** – рівень задоволення базових, емоційних, соціальних та інформаційних потреб членів родини. Екологічний простір передбачає не лише фізичну безпеку, а й відчуття прийняття, підтримки, визнання значущості кожного, доступ до правдивої інформації, можливість впливати на рішення, що стосуються сімейного життя.

3) **Трансформаційний розвиток** – здатність сім'ї використовувати кризові події як імпульс для якісних змін у структурі взаємин, системі цінностей, формуванні глибшого розуміння одне одного. Це включає готовність відмовлятися від деструктивних сценаріїв, переосмислювати традиційні ролі, створювати нові підтримувальні ритуали та практики.

4) **Проектна перспектива майбутнього** – наявність спільного бачення майбутнього сім'ї, здатність планувати, ставити цілі, мріяти, незважаючи на невизначеність і небезпеку. Така перспектива виступає чинником стабілізації, адже дає відчуття смислу, послідовності та напрямку руху.

Внутрішні та зовнішні фактори екологічності. Параметри моделі реалізуються в умовах взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів.

До внутрішніх факторів належать: сімейні цінності та установлення, характер емоційної культури (дозволеність вираження почуттів, рівень емпатії), особливості комунікації (відкритість, прямота, наявність зворотного

зв'язку), структура ролей, гнучкість чи жорсткість меж, наявність практик взаємопідтримки.

Зовнішні фактори включають: безпекову ситуацію (наявність/відсутність бойових дій поблизу), житлові умови (власне житло, тимчасовий прихисток, проживання за кордоном), доступ до соціальних, медичних та освітніх послуг, економічний стан сім'ї, рівень соціальної підтримки з боку громади, волонтерських та державних структур.

Інтегральна модель описує екологічність через чотири взаємопов'язані параметри: адаптивну рівновагу, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток і проєктну перспективу майбутнього. Вони відображають чотири принципово різні, але пов'язані питання: чи може сім'я зберігати функціональність у змінах; чи отримують її члени необхідну турботу й підтримку; чи здатна родина навчатися на кризовому досвіді; чи зберігає вона спільний напрям руху в майбутнє.

Таблиця 1.2

Параметри які функціонально описують екологічний простір сім'ї в умовах війни

Параметр	Проблематизація	Ознака екологічності
<i>Адаптивна рівновага</i>	Як ми функціонуємо на тут і тепер?	гнучкість без втрати цілісності
<i>Забезпечення потреб</i>	Чи є місце потребам кожного в загальних потребах?	безпека, підтримка, визнання
<i>Трансформаційний розвиток</i>	Чому ми навчаємося коли перебудовуємося?	рефлексія і конструктивні зміни
<i>Проектна перспектива</i>	Куди ми рухаємося спільно за власними мріями?	спільний реалістичний сценарій образу майбутнього

Екологічний простір виникає не «сам по собі», а є результатом постійної взаємодії цих факторів. Завдання роботи в процесі супроводу полягає у тому, щоб допомогти сім'ї усвідомити власні ресурси та обмеження, знайти точки впливу, які є реалістичними саме в їхніх життєвих обставинах.

Інтегральна модель структури екологічного простору в системі сімейного середовища

1. *Адаптивна рівновага: стабільність у ситуації змін.* Адаптивна рівновага визначається як здатність сімейної системи гнучко реагувати на зміни, пов'язані з бойовими діями, переміщенням, розлукою, економічними труднощами, змінами стану здоров'я та побуту, зберігаючи при цьому базову внутрішню узгодженість. Рівновага тут не є нерухомістю. Навпаки, функціональна сім'я постійно коригує спосіб організації життя відповідно до вимог ситуації.

Критичним є баланс стабільності й гнучкості. Надмірна ригідність проявляється у спробі зберегти довоєнні правила попри зміну реальності: ролі не переглядаються, нові обмеження не визнаються, рішення приймаються за старими моделями життєздійснення. Протилежний полюс – хаотичність, коли правила і відповідальність змінюються щодня, рішення приймаються реактивно, а члени сім'ї не розуміють, на що можуть спиратися. Екологічна адаптаційна рівновага означає збереження «ядра» – гідності, турботи, ключових цінностей – при зміні конкретних форм побуту та розподілу функцій.

Під час війни адаптивну рівновагу доцільно розглядати щонайменше у трьох вимірах: організаційному (ролі, побут, рішення), емоційному (здатність регулювати напругу і не переносити її руйнівно на близьких) та контекстуальному (здатність користуватися доступними зовнішніми ресурсами). Фахівець оцінює не факт пережитої кризи, а спосіб, у який сімейна система на неї відповідає.

Таблиця 1.3

Адаптивна рівновага сім'ї в умовах війни

Вимір адаптивної рівноваги	Методологічний зміст	Ознаки ресурсу	Ознаки ризику	Напрями практичної роботи
<i>Організаційний</i>	Охоплює розподіл ролей, побутових функцій,	Гнучкий усвідомлений розподіл ролей; зрозумілі	Перевантаження одного члена сім'ї; незмінність довоєнних	Провести «ревізію сімейної організації»:

	відповідальності та способів ухвалення рішень	правила; наявність резервних виконавців; можливість переглядати рішення	ролей; щоденна зміна правил; невизначеність відповідальності	визначити завдання, відповідальних, резервних виконавців, ознаки перевантаження та доступну допомогу
Емоційний	Відображає здатність сім'ї регулювати напругу та не переносити її руйнівним способом на близьких	Визнання переживань; можливість просити про підтримку; здатність відкладати конфлікт; збереження поваги під час напруження	Хронічне взаємне звинувачення; дратівливість; емоційні зриви; перенесення напруги на дітей; втягування дітей у конфлікти дорослих	Нормалізувати закономірні реакції на ненормальні обставини; відокремити прояви перевантаження від моральної оцінки сім'ї; сформувати правила безпечного обговорення конфліктів
Контекстуальний	Характеризує здатність сім'ї співвідносити власні потреби з можливостями середовища; помічати та використовувати доступні зовнішні ресурси	Звернення по допомогу; використання медичних, освітніх, соціальних, фінансових та громадських ресурсів; може сформулювати запит; приймає допомогу; підтримує зв'язки з родичами, друзями, фахівцями та службами; має альтернативні джерела підтримки	Ізоляція; переконання, що сім'я повинна впоратися самотійно; відсутність інформації про доступну підтримку; невміння сформулювати запит; надмірна залежність від одного джерела підтримки	Створення карти зовнішніх ресурсів; визначення конкретних потреб і способів звернення; налагодження контакту із соціальними, психологічними, медичними, освітніми та громадськими службами; розширення мережі підтримки

Важливим стабілізаційним чинником є ціннісне «ядро» сім'ї, до якого належать гідність, турбота, повага, відповідальність, довіра та взаємна підтримка. Саме воно забезпечує неперервність сімейної ідентичності в

умовах зміни місця проживання, складу родини, стану здоров'я, матеріального становища або звичного способу життя. Практичне визначення спільних цінностей допомагає сім'ї не лише декларувати бажані принципи, а й переводити їх у конкретні поведінкові дії та рішення.

Адаптивна рівновага сім'ї є системною здатністю перебудовувати життєдіяльність відповідно до кризових обставин, зберігаючи внутрішню узгодженість, взаємну повагу, турботу та ключові сімейні цінності. Вона не передбачає відсутності труднощів або повернення до попереднього способу життя, а характеризує якість відповіді сімейної системи на зміни.

2. *Забезпечення потреб як умова психологічної безпеки.* Другий параметр моделі – забезпечення потреб – охоплює задоволення базових, емоційних, соціальних та інформаційних потреб членів родини. У воєнних умовах важливо уникати штучного протиставлення матеріального і психологічного. Фізична безпека, сон, їжа, житло, доступ до лікування та фінансова стабільність безпосередньо впливають на можливість емоційної регуляції; водночас навіть за обмежених матеріальних ресурсів спосіб взаємодії може підтримувати або руйнувати відчуття гідності й приналежності.

Екологічний сімейний простір передбачає право кожного члена сім'ї мати потреби і говорити про них без приниження. Це не означає, що всі потреби можуть бути задоволені негайно. У кризі частина потреб конфліктує: одному потрібна тиша, іншому – контакт; один прагне максимальної інформації, інший перевантажується новинами. Завдання полягає в тому, щоб потреби ставали предметом переговорів, а не прихованою причиною конфлікту.

Особливе місце належить інформаційним потребам. Тривала невизначеність у різноманітних сферах життя провокує надмірне споживання новин, катастрофізацію або, навпаки, уникання важливої інформації. Сімейна домовленість про джерела, частоту перевірки новин, правила обговорення військових ризиків із дітьми та розмежування фактів і припущень є частиною

створення екологічного середовища. Інформаційна перевантаженість може сприяти зниженню здатності до рефлексії, емпатії та відповідальної комунікації, що є ключовими компонентами екологічної взаємодії. Інформація має не підтримувати постійний стан тривоги, а підвищувати здатність діяти.

Другий параметр моделі зведено в таблицю 1.4 яка побудована за принципом від визначення окремої групи потреб – до способів її екологічного задоволення в сімейній взаємодії. А саме, на трьох рівнях: *змістовому* – базові, емоційні, соціальні й інформаційні потреби; *процесуальному* – узгодження суперечливих потреб і підтримання балансу між матеріальним та психологічним; *результативному* – вплив забезпечення потреб на стійкість, адаптивність і здатність родини відповідально діяти.

Таблиця 1.4

Забезпечення потреб як умова психологічної безпеки

Група потреб	Зміст потреб	Ризики у воєнних умовах	Ознаки екологічної сімейної взаємодії
Базові потреби	Фізична безпека, сон, харчування, житло, лікування, фінансова стабільність	Виснаження, тривога, зниження здатності до емоційної регуляції, конфліктність	Спільне визначення першочергових потреб, розподіл ресурсів і взаємна підтримка
Емоційні потреби	Прийняття, турбота, розуміння, емоційна безпека, можливість висловлювати переживання	Приховування почуттів, знецінення переживань, емоційне віддалення	Право говорити про власні потреби без приниження, осуду чи звинувачення
Соціальні потреби	Контакт, приналежність, підтримка, автономія, особистий простір	Суперечності між потребою в близькості та потребою в усамітненні	Визнання відмінностей і пошук домовленостей: час для спілкування, тиші та особистого простору
Інформаційні потреби	Отримання достовірної та достатньої інформації для розуміння ситуації й ухвалення рішень	Надмірне споживання новин, катастрофізація, уникнення важливої інформації, постійна тривога	Узгодження надійних джерел, частоти перевірки новин і правил обговорення воєнних ризиків
Потреби дітей в інформації	Доступне, правдиве й відповідне віку пояснення подій	Залякування, перевантаження подробицями, формування викривленого уявлення про	Розмежування фактів і припущень, пояснення ситуацій, урахування віку та емоційного стану дитини

		небезпеку або повне блокування інформації в	
Узгодження потреб	Перетворення суперечливих потреб на предмет відкритого обговорення	Приховане невдоволення, накопичення напруження, конфлікти	Переговори щодо того, чиї потреби є невідкладними, які можуть бути задоволені частково або відкладені
Баланс матеріального і психологічного	Визнання взаємозв'язку фізичних умов життя та психологічного благополуччя	Штучне протиставлення матеріальної допомоги й емоційної підтримки	Одночасна турбота про життєві ресурси, гідність, емоційну безпеку, відчуття приналежності та особистісну значущість
Функціональний критерій	Вплив задоволення потреб на здатність родини адаптуватися, діяти й мріяти	Зниження рефлексії, емпатії та відповідальної комунікації	Задоволення потреб знищує постійну тривогу, підвищує здатність діяти, підтримує стійкість і бажання розвиватися

3. *Трансформаційний розвиток: від пережитого досвіду до змін.* Трансформаційний розвиток відображає здатність сім'ї використовувати кризовий досвід як підставу для якісної зміни способів взаємодії, не романтизуючи травму і не заперечуючи втрат. Війна сама по собі не «робить сильнішими». Розвиток стає можливим тоді, коли родина має достатню безпеку для осмислення досвіду, може усвідомлювати негативні та неефективні сценарії, також пробувати інші способи дій.

У моделі трансформація стосується щонайменше чотирьох площин (табл.1.5): *ролей, правил, цінностей і ритуалів*. Ролі можуть змінюватися через низку проблем – мобілізацію, міграцію, зміну складу родини або втрату працездатності; *правила* – через нові умови проживання; *цінності* – через зіткнення з екзистенційними загрозами; *ритуали* – через неможливість підтримувати звичні сімейні форми. Екологічність полягає у тому, щоб ці зміни ставали усвідомленими і проговорюваними, а не відбувалися лише під тиском обставин.

Таблиця 1.5.

Складові трансформаційного розвитку сім'ї

Площина трансформації	Методологічний зміст	Що може змінюватися під впливом війни	Що підлягає усвідомленню та аналізу	Запитання для практичного опрацювання	Орієнтир трансформаційних змін
Ролі	Роль розглядається як сукупність функцій, обов'язків, прав, відповідальності та очікувань, пов'язаних із позицією члена сім'ї	Розподіл обов'язків і відповідальності внаслідок міграції, зміни складу родини, мобілізації або втрати працездатності	Усвідомлення того, хто і які функції виконує та наскільки новий розподіл відповідає можливостям членів сім'ї	Хто і за що відповідав раніше? Що змінилося? Хто зараз виконує найбільше обов'язків? Які функції залишилися невиконаними? Якої допомоги потребує кожен?	Гнучкий і справедливий розподіл відповідальності, зменшення рольового перевантаження та конфліктів з урахуванням особистісних ресурсів
Правила	Правила є системою явних і неявних норм, які регулюють поведінку, взаємодію, ухвалення рішень і використання сімейних ресурсів	Звичний зрозумілий порядок життя, способи ухвалення рішень, межі дозволеного та сімейні домовленості	Аналіз відповідності попередніх правил новим умовам проживання	Які правила діяли раніше? Які з них перестали працювати? Які правила викликають напруження? Хто їх установлює? Яких нових домовленостей потребує сім'я?	Зрозуміла, гнучка й узгоджена система правил, яка відповідає актуальним умовам життя
Цінності	Цінності визначають смислові орієнтири сім'ї, критерії вибору та бажаний спосіб спільного життя	Життєві пріоритети, уявлення про безпеку, близькість, відповідальність і сенс життя	Переосмислення важливого і значущого в умовах зіткнення з екзистенційними загрозами	Що для нас є найважливішим зараз? Що ми прагнемо зберегти? Від чого готові відмовитися? Чи відповідають наші рішення тому, що ми називаємо важливим?	Ціннісна узгодженість, усвідомлений вибір пріоритетів і послідовність сімейних рішень
Ритуали	Ритуали є повторюваними символічними діями, які підтримують безперервність сімейного життя, сімейні міфи, приналежність, пам'ять та емоційний зв'язок	Звичні способи підтримання єдності: свята, спільні зустрічі, сімейні традиції та щоденні рутинні спільні справи	Визначення того, які ритуали втрачено, які можна відновити, змінити або створити нові	Які сімейні ритуали підтримували нас раніше? Які з них стали неможливими? Що можна змінити або відновити? Які нові спільні дії допоможуть зберігати зв'язок?	Відновлення відчуття приналежності, стабільності, сімейної безперервності та емоційної єдності

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 (табл.1.6).

Для практики це означає перехід від опису подій до аналізу власної участі: «що з нами відбувається?» – «що ми робимо у відповідь?» – «ким ми хочемо бути у цих обставинах?».

Таблиця 1.6.

Форми рефлексії як механізм трансформаційного розвитку сім'ї

Форма рефлексії	Методологічна сутність	Предмет аналізу	Практичний результат
Предметна	Усвідомлення сім'єю власної моделі існування та об'єктивних умов, у яких вона функціонує	Актуальна ситуація; склад родини; умови проживання; безпека; потреби; ресурси; втрати; загрози; обмеження; доступна підтримка	Спільна картина ситуації
Особистісна	Переосмислення себе, власної позиції, цінностей і ставлення до інших у системі сімейних стосунків	«Я-образ»; сімейна ідентичність; особисті й спільні цінності; відповідальність; межі; прийняття себе та іншого; бажаний образ родини	Ціннісно узгоджена дія
Діяльнісна	Аналіз способів реагування, взаємодії та результатів сімейних дій	Поведінкові сценарії; способи комунікації; ухвалення рішень; розподіл обов'язків; реакції на конфлікти; ефективні й неефективні дії	Точка зміни поведінки

Методичне забезпечення 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.

4. *Проєктна перспектива майбутнього* – це наявність у сім'ї спільного, достатньо узгодженого бачення подальшого життя, здатність формулювати цілі та планувати дії попри невизначеність. Вона виконує стабілізаційну функцію: дає відчуття напрямку, пов'язує теперішні зусилля з майбутнім і підтримує смислову цілісність. Також забезпечує часову і смислову безперервність сімейної системи: пов'язує пережитий досвід і теперішні зусилля з уявленнями про те, якою родина прагне бути надалі. Наявність проєктної перспективи означає, що сім'я не лише реагує на події, а й зберігає здатність визначати напрям власного майбутнього.

В умовах війни проєктування майбутнього не може ґрунтуватися на передбачуваності зовнішнього середовища й ілюзії повного контролю. Безпекова ситуація, місце проживання, склад родини, матеріальні можливості, стан здоров'я та доступність соціальних ресурсів можуть змінюватися незалежно від сімейних рішень. Тому, екологічне проєктування – передбачає збереження ціннісного напрямку за можливості змінювати строки, способи та послідовність реалізації сценарію й корегувати плани. Родина може не знати точно, за яких умов житиме, але здатна визначити, що прагне зберегти, відновити або створити.

У структурі проєктної перспективи, на наш погляд, доцільно розмежовувати два взаємопов'язані *сценарії* конструювання майбутнього: по-

перше, *страх* – як образ майбутнього, якого сім'я не хоче; по-друге, *мрія* – яка створює образ майбутнього, до якого сім'я прагне. Обидва конструкти стосуються ще не реалізованої дійсності, але мають різну спрямованість і по-різному організовують сімейну активність. *Страх* – зосереджує увагу на загрозі, можливій втраті та необхідності уникнення небажаних наслідків. *Мрія* – спрямовує увагу на бажаний спосіб життя, збереження значущого та створення нових можливостей.

Конструювання майбутнього за сценарієм «страху» виявляється у негативних мисленневих образах: *втраті* житла, здоров'я, матеріальної стабільності, сімейної єдності, можливості виховувати дітей або повернутися до звичного життя. У такому розумінні страх є не тільки емоційною реакцією на небезпеку, а й своєрідним *антипроектом* – уявленням про те, яким майбутнє сім'ї не повинно стати. Антипроект виконує декілька функцій, з одного боку – захисну, оскільки допомагає розпізнавати ризики, визначати можливі втрати та готувати резервні способи реагування; з іншого – блокуючу, що виражається у пасивності, перекладанні відповідальності, безпорадності. Водночас негативний образ не містить достатнього орієнтира для розвитку. Твердження «ми не хочемо втратити близькість», «ми не хочемо залишитися без житла» або «ми не хочемо, щоб діти втратили можливості для розвитку» визначають небажаний результат, але не розкривають, що саме родина прагне створити натомість. Якщо майбутнє представлене лише через страх, сімейна активність організовується переважно за принципом уникнення. Родина зосереджується на недопущенні втрат, скорочує горизонт планування, відмовляється від рішень із невизначеним результатом і поступово втрачає досвід власної дієздатності.

За умов домінування негативних конструктів середовище починає сприйматися винятково як джерело загроз та обмежень. Можливості, які воно містить, можуть об'єктивно зберігатися, але перестають розпізнаватися родиною як доступні ресурси для дії. Виникає замкнений цикл: очікування небезпеки звужує взаємодію із середовищем; обмеження взаємодії зменшує

кількість соціальних контактів, інформації та ресурсів; їх нестача, своєю чергою, підтверджує уявлення про неможливість позитивних змін. У такий спосіб страх не тільки відображає небажане майбутнє, а й може опосередковано підтримувати його через уникнення та відмову від активності.

Мрія становить протилежний спосіб конструювання майбутнього. Вона є емоційно та ціннісно насиченим образом бажаного життя сім'ї, у якому представлені не лише очікувані події, а й бажана якість сімейних відносин, умови життя, способи взаємної підтримки та можливості розвитку кожного. Спільна мрія відповідає на запитання: «Як ми хочемо жити?», «Якою сім'єю прагнемо залишатися?», «Що хочемо зберегти або створити незалежно від обставин?»

Мрія розширює часову перспективу й надає смислу теперішнім діям. Навіть невелике рішення – підтримувати регулярне спілкування в умовах розлуки, продовжити навчання, створити фінансовий резерв, відновити сімейний ритуал або організувати безпечний побут – набуває проєктного значення, якщо воно пов'язане зі спільним образом бажаного майбутнього. Теперішнє перестає сприйматися лише як період очікування завершення небезпеки і стає простором доступної дії.

Проте, сама мрія, ще не є завершеним сімейним проєктом. Якщо бажаний образ не співвідноситься з актуальними умовами, наявними ресурсами й перешкодами, він може залишатися компенсаторною фантазією. Проєктувальна функція мрії реалізується тоді, коли родина може конкретизувати бажаний результат, визначити можливі шляхи його досягнення, розподілити відповідальність та здійснити найближчу доступну дію. Таким чином, мрія перетворюється на проєкт через поєднання ціннісного образу, реалістичного оцінювання ситуації та спільної активності.

Страх і мрію не слід розглядати лише як взаємовиключні полюси. Вони можуть бути двома способами представлення однієї сімейної цінності. Страх виражає образ можливої втрати значущого, тоді як мрія – образ його збереження або реалізації. Страх роз'єднання вказує на цінність сімейної

єдності; страх втрати житла – на потребу в безпеці та вкоріненості; страх професійної неспроможності – на цінність компетентності й самореалізації; страх за майбутнє дітей – на значущість турботи, розвитку та батьківської відповідальності.

Отже, конструктивне опрацювання страху полягає не в його запереченні, а у визначенні цінності, яка стоїть за ним. Логіка переходу від сценарію «страху» до проєктної перспективи «здійснення мрії» представлено у таблиці 1.7.

Наприклад, висловлювання «ми боїмося, що тривала розлука зруйнує наші стосунки» розкриває загрозу втрати близькості. Її позитивне проєктне формулювання може мати вигляд: «ми прагнемо залишатися емоційно близькою родиною незалежно від відстані». Наступним кроком стає визначення конкретних способів реалізації цієї цінності: регулярного спілкування, спільного ухвалення рішень, підтримання сімейних ритуалів та планування зустрічей за різних варіантів розвитку ситуації.

Проєктна перспектива формується через взаємозв'язок предметної, особистісної та діяльнісної рефлексії. Предметна рефлексія дає змогу оцінити актуальну ситуацію, загрози, ресурси й обмеження. Особистісна – усвідомити страхи, мрії, цінності та бажаний образ сім'ї у власному майбутньому. Діяльнісна – визначити, які способи поведінки наближають родину до бажаного майбутнього, а які підтримують уникнення, пасивність або повторення неефективних сценаріїв. Для практичної роботи це означає перехід від запитань «чого ми боїмося?» і «чого не хочемо?» до запитань «що для нас важливо?», «чого ми прагнемо?» та «що можемо зробити за наявних умов?».

Побудова перспективного майбутнього родини під час війни

Етап побудови майбутнього	Методологічний зміст	Зміст роботи з родиною в умовах війни	Створення екологічного простору
1. Усвідомлення актуальної ситуації	Визначення вихідного стану сімейної системи та об'єктивних умов її життєдіяльності	Аналіз складу родини, місця перебування її членів, безпекової ситуації, умов проживання, стану здоров'я, матеріального забезпечення, сімейних ролей і доступної підтримки	Формування спільного реалістичного розуміння ситуації; визнання досвіду, стану та потреб кожного члена родини
2. Виявлення складності і розривів	Фіксація невідповідності між попереднім способом життя родини та новими вимогами середовища	Визначення ролей, правил, планів, способів комунікації та розподілу відповідальності, які перестали відповідати під час воєнних умов	Створення безпечних умов для відкритого обговорення труднощів без взаємних звинувачень, приниження та знецінення
3. З'ясування образу небажаного майбутнього (проблематизація)	Страх розглядається як негативний мисленнєвий конструкт – образ майбутнього, якого родина прагне не допустити	Конкретизація страхів щодо втрати життя, здоров'я, житла, доходу, сімейної єдності, стосунків і можливостей розвитку дітей	Забезпечення права кожного висловлювати страхи без осуду та примусу до передчасного позитивного переосмислення
4. Розмежування фактів, ризиків і припущень	Відокремлення реальної загрози від можливого ризику, суб'єктивного припущення та катастрофізації	Перевірка негативних прогнозів, визначення ймовірних сценаріїв, аналіз достовірності інформації та меж сімейного контролю	Формування інформаційно безпечного середовища через розмежування фактів та інтерпретацій, використання надійних джерел і дозування інформації
5. Рефлексивний аналіз сімейного реагування	Перехід від безпосереднього реагування на кризу до аналізу власних дій, рішень, засобів і способів взаємодії	Виявлення конструктивних і неефективних реакцій на небезпеку, розлуку, втрати, конфлікти та тривалу невизначеність	Створення рефлексивного простору, у якому родина може осмислювати власну поведінку без морального засудження себе та інших
6. Визначення цінностей, прихованих у страхах	Страх інтерпретується як образ можливої втрати того, що має для родини особливе значення	Виявлення за сімейними страхами цінностей безпеки, близькості, гідності, турботи, автономії, стабільності, розвитку та приналежності	Формування ціннісного ядра екологічного простору, яке забезпечує неперервність сімейної ідентичності за зміни зовнішніх умов
7. Побудова образу бажаного майбутнього	Перехід від негативного конструювання до створення ціннісно значущого образу	Визначення бажаного способу життя, якості сімейних взаємин, умов безпеки, можливостей розвитку та форм взаємної підтримки	Проектування сімейного середовища, у якому підтримуються безпека, гідність, довіра, приналежність, автономія і розвиток кожного

	майбутнього, якого родина прагне		
8. Узгодження індивідуальних і спільних перспектив	Формування достатньої узгодженості між прагненнями членів родини без вимоги повної однаковості їхніх позицій	Визначення спільних, індивідуальних, сумісних і суперечливих уявлень про подальше життя; пошук прийнятних для всіх рішень	Забезпечення права кожного на власні потреби, межі та цілі; підтримання діалогу, участі та взаємної поваги
9. Оцінювання потреб, ресурсів та обмежень	Співвіднесення бажаного майбутнього з актуальними можливостями родини та ресурсами середовища	Аналіз базових, емоційних, соціальних та інформаційних потреб; визначення особистісних, сімейних, матеріальних і зовнішніх ресурсів	Організація умов для задоволення потреб, відновлення ресурсів, отримання допомоги та розширення мережі соціальної підтримки
10. Проектування нового способу сімейного життя	Перетворення бажаного образу на проєкт оновленої системи ролей, правил, відносин і способів діяльності	Перегляд сімейних ролей, домовленостей, способів комунікації, ухвалення рішень і розподілу відповідальності відповідно до нових умов	Практичне конструювання екологічного середовища через безпечну комунікацію, повагу до особистих меж, справедливість і взаємну підтримку
11. Формулювання цілей і часових орієнтирів	Конкретизація бажаного майбутнього в системі коротко-, середньо- і довгострокових цілей	Визначення конкретних цілей щодо безпеки, житла, здоров'я, взаємин, освіти, зайнятості, матеріального забезпечення та розвитку	Поєднання теперішніх дій зі спільними цінностями; відновлення часової та смислової неперервності сімейного життя
12. Сценарне планування	Побудова декількох можливих способів переходу від актуального стану до бажаного майбутнього	Розроблення основного, резервного і кризового сценаріїв на випадок стабілізації, погіршення або покращення ситуації	Підтримання гнучкості екологічного простору: зміна способів дії та організації життя зі збереженням основних цінностей родини
13. Організація спільної дії	Реалізація проєкту через конкретні дії, розподіл відповідальності та залучення необхідних ресурсів	Визначення найближчих кроків, відповідальних осіб, резервних виконавців, строків, ресурсів і необхідної зовнішньої допомоги	Перетворення бажаного образу на реальні зміни сімейного середовища; підтримання балансу між автономією, відповідальністю і взаємодопомогою
14. Зворотний зв'язок і корекція перспективи	Співвіднесення результатів дій із визначеними цілями та перегляд проєкту відповідно до нових умов	Оцінювання виконаних дій, змін безпекової ситуації, актуальних потреб, нових ресурсів і труднощів; уточнення подальших кроків	Підтримання екологічного простору як відкритої динамічної системи, здатної змінюватися, зберігаючи безпеку, ціннісну узгодженість і спрямованість розвитку

1.3. Екологізація міжособистісної взаємодії в умовах війни

Повномасштабна війна в Україні змінює умови міжособистісної взаємодії дорослих. Хронічний стрес, невизначеність, втрати, вимушене переміщення та інші прямі і непрямі наслідки воєнних дій призводять до підвищення рівня психоемоційного напруження, що впливає на якість взаємодії між людьми. У сучасних дослідженнях у галузі психології травми та кризових станів наголошується, що в умовах тривалого стресу знижується рівень довіри, ускладнюються процеси емоційної регуляції, зростає конфліктність і водночас підвищується потреба у соціальній підтримці як базовому ресурсі виживання та адаптації.

У цих умовах міжособистісні взаємини дорослих постають як важливий психологічний ресурс збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності як окремої людини, так і суспільства в цілому. Водночас на практиці спостерігається суперечність: з одного боку, зростає потреба у підтримці, довірі та взаєморозумінні, з іншого – зростає кількість деструктивних форм взаємодії. Це може проявлятися у підвищеній агресивності, емоційній відчуженості, порушенні психологічних меж та формуванні залежних або травматичних зв'язків. Таким чином, виникає суперечність між зростанням потреби в підтримувальних взаєминах і труднощами їх створення та збереження. Це актуалізує питання про критерії екологічності міжособистісної взаємодії та розроблення психологічних технологій, спрямованих на її формування в умовах війни.

В межах екологічної психології сформовано теоретичні засади розгляду взаємодії людини із середовищем як системного процесу. На базі лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка була розроблена концепція екологічності (Швалб та ін., 2021), яка дозволяє інтегрувати уявлення про психологічну безпеку, суб'єктність, взаємну відповідальність, благополуччя особисті та її ресурсність. В цьому підході екологічність можна розглядати як критерій якості міжособистісних взаємин,

які можуть мінімізувати деструктивний вплив травматичних чинників війни та створити умови для відновлення, підтримки та розвитку особистості.

Теоретико-методологічними підставами розробки питання екологічності міжособистісних взаємин стали ідеї та дослідження видатного науковця сучасності Ю.М. Швалба в рамках екологічної психології. Саме у його роботах і роботах українських дослідників під керівництвом Ю.М. Швалба (2024) окреслені теоретичні основи еколого-орієнтованої життєдіяльності, які можна адаптувати для міжособистісного рівня. В цілому можна узагальнити ці концепції як відмову від антропоцентризму та підтримання балансу між вкладом особистості в середовище та тим, що особистість отримує з цього середовища.

Слід зазначити, що сучасні світові емпіричні дослідження засвідчують зростання інтересу до аналізу взаємодії особистості та середовища міжособистісних взаємин у контексті війни. У межах соціально-екологічного підходу психічне здоров'я та якість функціонування особистості розглядаються як результат взаємодії індивідуальних характеристик з багаторівневими середовищними впливами, зокрема міжособистісним середовищем.

Так у систематичному огляді (Charlson et al., 2019) узагальнено дані щодо поширеності психічних розладів у зонах воєнних конфліктів. Автори фіксують суттєве зростання рівня депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу серед населення, що проживає в умовах війни. Важливо, що ці порушення розглядаються як наслідок безпосереднього травматичного досвіду. Разом з тим, вони є і результатом тривалого впливу дестабілізованого соціального середовища, що опосередковує зміни у міжособистісній взаємодії.

Дослідження, присвячене аналізу ПТСР серед цивільного населення в контексті війни в Україні (Ben-Ezra et al., 2023), фіксує високий рівень травматизації та підкреслює роль суб'єктивного сприйняття загрози, невизначеності і втрати контролю. Отримані результати можна інтерпретувати

таким чином – психологічні наслідки війни безпосередньо впливають на здатність особистості до регуляції емоцій та підтримання конструктивної взаємодії з іншими.

Інші дослідження (Holt-Lunstad, 2022) обґрунтовують значення соціальних зв'язків як ключового чинника ментального здоров'я та психологічного благополуччя. Соціальна взаємодія розглядається системною детермінантою. Особливо зазначається, що якість міжособистісних відносин має не менше значення, ніж індивідуальні психологічні характеристики. У контексті даного дослідження це дозволяє інтерпретувати екологічність взаємодії як важливий ресурс збереження психологічної стабільності.

У дослідженні про ментальне здоров'я українців під час війни (Predko et al., 2023) проаналізовано психологічний стан населення в умовах війни. Встановлено, що підвищений рівень стресу, тривожності та невизначеності суттєво впливає на якість соціальних взаємодій. При цьому резильєнтність виступає ключовим медіатором між травматичним досвідом та здатністю підтримувати стабільні міжособистісні зв'язки. Отже збереження психологічних ресурсів є необхідною складовою екологічності взаємин у кризових умовах.

При вивченні психічного здоров'я як багатовимірної системи, що включає емоційну стабільність, стресостійкість, ефективність діяльності та здатність до побудови й підтримання соціальних контактів (Карамушка Л., 2022), особливу увагу приділено ролі міжособистісної взаємодії як ключового ресурсу збереження психічного здоров'я. Зокрема, підкреслюється, що в умовах війни здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки виступає важливим фактором подолання стресу та забезпечення психологічної стабільності.

В той же час в інших сучасних дослідженнях доведено, що травматичний досвід суттєво впливає на сприйняття інших у процесі міжособистісної взаємодії, підвищуючи рівень негативних атрибутів, відчуття відторгнення та провини (Dowgwillo et al., 2024). Тобто досвід травми змінює

базові параметри міжособистісних взаємин, зокрема довіру та емоційну близькість.

Тож на матеріалі великої кількості сучасних світових та українських досліджень показано, що саме якісна міжособистісна взаємодія є одним із ключових факторів психологічної стійкості в умовах криз. Отже екологічність взаємодії особистості в середовищі міжособистісної взаємодії – є важливим фактором, який впливає як на збереження психологічного здоров'я так і на відновлення стресостійкості особистості, це стає особливо важливим в умовах довготривалої війни.

Таким чином питання екологічності міжособистісних взаємин особистості та визначення критеріїв цієї екологічності стає одним із провідних питань, що постають перед сучасною психологічною наукою і практикою.

За результатами розробок лабораторії екологічної психології Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України екологічним є те, що дозволяє у конкретних обставинах місця та часу, у певних природних, соціальних, культурних та матеріальних умовах забезпечити максимальну якість життя як конкретного індивіда, так і суспільства (Швалб та ін., 2025). У цьому контексті екологічність постає не як статична властивість, а як процесуальна характеристика взаємодії, яка передбачає узгодження індивідуальних і колективних інтересів, збереження ресурсів та підтримку умов розвитку.

Таким чином з позицій даного підходу *екологічною міжособистісною взаємодією можна вважати таку взаємодію, яка створює взаємосприятливі умови для розвитку всіх значущих елементів системи «людина – середовище»*. Йдеться про двосторонній характер впливів, у межах якого кожен учасник взаємодії не лише задовольняє власні потреби, але й сприяє розвитку іншого та підтриманню якості спільного середовища. Тобто найвищий рівень екологічності міжособистісної взаємодії - це така взаємодія, яка не тільки спрямована на відновлення власної життєдіяльності, а й сприяє найкращому розвитку середовища/інших. Саме така взаємодія може створювати середовище спільного благополуччя та сталого розвитку (Вернік та ін., 2026).

Виходячи з аналізу зазначених джерел, екологічними міжособистісними взаєминами є такі взаємини, у межах яких особистість здатна створювати, відновлювати та підтримувати взаємодію, що сприяє суб'єктивному благополуччю її учасників. Такі взаємини дають змогу мінімізувати руйнівний вплив війни, забезпечують усвідомлення й актуалізацію особистісних і міжособистісних ресурсів, а також сприяють збереженню довготривалої стійкості системи стосунків.

Провідними підставами для формування екологічних міжособистісних взаємини є наявність суб'єкту взаємодії та створення простору взаємодії.

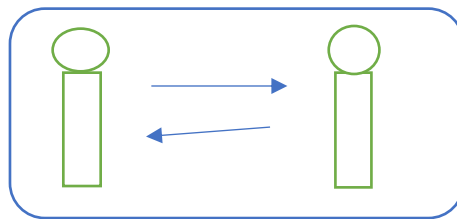


Рис 1.3. Міжособистісні взаємини з точки зору екопсихологічного підходу

Для виокремлення критеріїв екологічності міжособистісної взаємодії нами були проаналізовані сучасні наукові дослідження з даної проблематики.

Так дослідження (Wang et al., 2021) демонструє, що якісні міжособистісні взаємини сприяють зниженню рівня стресу та відіграють важливу роль у процесах відновлення після травматичних подій. Травматичний досвід, при цьому, суттєво впливає на формування моделей прив'язаності у дорослому віці, які визначають характер міжособистісних взаємин. Зокрема, небезпечні типи прив'язаності асоціюються з труднощами у встановленні довіри, емоційної близькості та підтримки, що ускладнює формування стабільних взаємин (Steele, 2020). Це дозволяє розглядати екологічність міжособистісних взаємин як таку, що передбачає здатність до безпечної емоційної близькості та взаємної підтримки.

В межах сучасних підходів до психології конфлікту, зокрема в рамках психології миру (Christie et al., 2001), підкреслюється значення ненасильницького спілкування як інструменту трансформації

міжособистісних конфліктів. Ефективна комунікація передбачає орієнтацію на потреби сторін, розвиток емоційної регуляції та пошук взаємоприйнятних рішень.

У дослідженнях науковців Харківського національного університету підкреслюється значущість міжособистісної взаємодії як чинника психологічної адаптації та благополуччя особистості. За результатами проведеного аналізу адаптивні копінг-стратегії та сприйнята соціальна підтримка є значущими предикторами життєстійкості, незалежно від регіону проживання чи статусу ВПО (Швалб А. та ін., 2025).

У сучасних психологічних дослідженнях суб'єктність розглядається як базова умова екологічності міжособистісних взаємин, оскільки її порушення деформує процес взаємодії та обмежує можливості автентичної участі в ній (Horowski, 2021). Емпіричні дані також засвідчують роль міжособистісної відповідальності як медіатора формування довіри, що сприяє підвищенню стабільності та якості взаємин (Li et al., 2023).

Водночас відповідальність постає як внутрішньо переживане зобов'язання діяти щодо іншого та підтримувати якість взаємин, виступаючи важливим механізмом реалізації суб'єктності (Jønsson & Fasano, 2025). При цьому міжособистісна відповідальність безпосередньо пов'язана з формуванням довіри та стабільністю відносин (Zhao et al., 2023), а також з моральною регуляцією поведінки через переживання провини та турботи про іншого (Leonardi et al., 2022). А рефлексивна суб'єктність створює підґрунтя для про-соціальної поведінки та взаємної підтримки у взаєминах (Mangone, 2021). Це дозволяє розглядати поєднання суб'єктності та відповідальності як базові індикатори їх екологічності.

На основі аналізу сучасних психологічних досліджень із зазначеної проблематики та вихідних підстав екологічної психології нами було розроблено модель екологічності міжособистісної взаємодії особистості, яка представлена на рисунку 1.4.

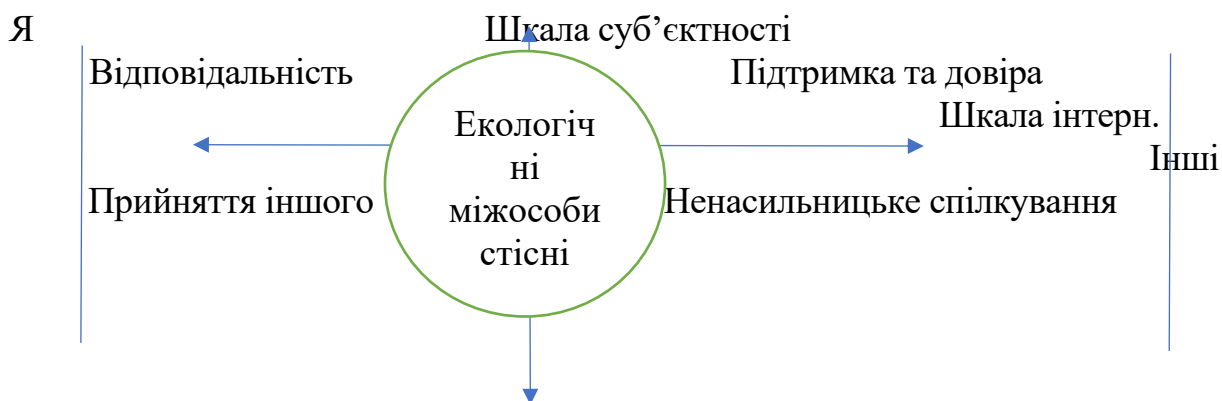


Рис 1.4. Модель екологічності міжособистісних взаємин особистості

Тобто факторами які беруть участь у міжособистісних взаєминах є:

Суб'єкт та простір взаємодії. Вони 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.

Тобто критеріями екологічності міжособистісних стосунків є :

- За шкалою суб'єктності:
 - Суб'єктність особистості – відповідальність;
 - Прийняття суб'єктності іншого – прийняття іншого;
- За шкалою інтернальності простору взаємодії:
 - Побудова комфортного простору взаємодії – довіра і підтримка;
 - Відсутність конфліктності – ненасильницьке спілкування.

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 саме цих 4 критеріїв, а саме відповідальності у відносинах, прийняття іншого, створення простору підтримки і довіри побудованого засобами ненасильницького спілкування можна вважати

індикатором екологічності в міжособистісних стосунках. І відповідно, їх відсутність – показником неекологічності міжособистісних взаємин.

В таблиці 1.8 представлені критерії екологічності міжособистісних взаємин особистості.

Таблиця 1.8.

Критерії екологічності міжособистісних взаємин особистості

	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		

Таким чином, екологічність міжособистісних взаємин в умовах війни є не лише важливою умовою збереження психологічного здоров'я особистості, а й необхідною основою підтримки життєздатності українського суспільства загалом.

Запропонована модель ґрунтується на розмежуванні двох взаємопов'язаних складових міжособистісних взаємин: учасників взаємодії та простору, що формується між ними. На рівні учасників взаємодії екологічність передбачає збереження власної суб'єктності, що виявляється у відповідальності за власну позицію та характер взаємин, а також визнання суб'єктності іншого, що передбачає його прийняття. На рівні спільного простору екологічність характеризується наявністю довіри й взаємної підтримки, а також використанням ненасильницького спілкування як способу організації взаємодії. Таким чином, модель охоплює як характеристики учасників, так і способи створення простору їхніх взаємин. Саме такі міжособистісні взаємини дають змогу мінімізувати руйнівний вплив війни,

сприяють усвідомленню й актуалізації особистісних і міжособистісних ресурсів учасників взаємодії, а також забезпечують довготривалу стійкість системи стосунків. Запропонована модель відображає основні положення екологічної психології та узагальнює результати сучасних психологічних досліджень із цієї проблематики.

1.4. Культурні традиції як засіб підтримки екологічності взаємодії дорослих

У часи кризових ситуацій, таких як війна, вимушене переміщення або інші соціальні потрясіння, збереження культурних традицій стає особливо важливим. Вони виступають своєрідним емоційним зв'язком, допомагаючи зберігати внутрішню цілісність особистості та надаючи їй відчуття стабільності й власної ідентичності.

Значний вплив на формування переконань, цінностей і практик індивіда вирішальну роль відіграють традиції. Вони включають комплексні системи вірувань, ритуалів і звичаїв, які допомагають не лише зміцнити відчуття ідентичності та приналежності до спільноти, але також можуть суттєво покращувати психічне благополуччя людей. Дослідження в галузі психології підкреслюють важливість традицій як соціально-психологічного елемента, що сприяє розвитку особистості, формуванню групової ідентичності, встановленню ціннісних систем та забезпеченню емоційної стійкості.

Наукові статті в галузі психологічних досліджень традицій зосереджуються на інтеграції етнокультурної, соціокультурної та вікової психології. Вони досліджують, як традиції сприяють стабілізації психічного стану, передають досвід і формують ідентичність. Так український психолог В. Куєвда в своїх дослідженнях багато уваги приділяв проблемі традицій (спадкоємності) та традиційності, як способу життя, що детермінує становлення етносоціальних та світоглядних уявлень людини. Він розглядав традиційність як чинник, що впливає на регуляцію поведінки людини,

становлення її світогляду, ментальності та самоідентичності загалом. Сутністю традиційності тут виступають міфологічні джерела етнічної свідомості, що в процесі життя перетворюються на культурний та психологічний досвід тощо.

Слово «традиція» має своє походження в латинському терміні «tradere» або «traderer», що означає передавати або віддавати на зберігання. Традицію визначають як порядок, складений досвід, звичай, неписаний закон, узвичаєння, правила та норми поведінки, які історично склалися, але не зафіксовані офіційно і передаються від покоління до покоління. Пізніше тлумачення поняття «традиція» істотно розширили та поглибили, визначаючи його як різновид усталених звичаїв, норм поведінки, суспільних ідей, що сприяють соціально-культурній наступності та впливає не тільки на збереження культури, але й на її відтворення та розвиток.

Від початку традиції були необхідні лише для базового виживання, як от: виготовляти інструменти, полювати, готувати їжу. Це було швидше, як навички адаптивної поведінки, що передавалися від покоління до покоління, забезпечуючи ефективність біологічної еволюції майже на рівні мавп, які навчаються користуватися клавіатурою.

З еволюцією люди усвідомили, що здатні мислити абстрактно та спілкуватися за допомогою символів. Вони навчились створювати та поширювати міфології про своє походження, призначення і те, якими їм слід бути. Таким чином, культура отримала потужний імпульс до зростання, що стало початком традицій у тому вигляді, як ми їх знаємо сьогодні. Традиції нерідко представляють релігійні або культурні звичаї, зміцнюючи наші зв'язки з минулим і підтримуючи цілісність та взаємозв'язки, котрих ми всі потребуємо.

У філософських дослідженнях традиція сприймається не лише як зібрання давніх звичаїв, а як основоположний механізм, що формує культуру, людську свідомість та суспільство.

Наукові роботи у сфері психологічних досліджень традицій охоплюють взаємодію етнокультурної, соціокультурної та вікової психології, досліджуючи традиції як засіб стабілізації психічного стану, передачі знань та формування самобутньої ідентичності. Традиції поділяють на сімейні, культурні, релігійні, етнопсихологічні, соціальні (суспільні) та ін..

З боку культурологічного та соціокультурного підходів традиція є невід'ємною частиною культури та соціальної системи. В них аналізується вплив традицій на формування цінностей, норм поведінки та уявлення про світ, допомагаючи усвідомити своє місце у ньому і зрозуміти взаємозв'язки між людьми та їх середовищем.

Соціально-психологічний напрям досліджень вивчає, як людина засвоює традиції в колективі, сприяючи його єдності, формуючи поведінкові норми та групову ідентичність.

Гуманістичний підхід концентрується на дослідженні традицій, акцентуючи увагу на їхньому внеску у процес особистісного розвитку, формуванні самоідентичності, пошуку життєвого сенсу та почуття приналежності до певної спільноти.

З боку структурно-функціонального підходу традиція постає як сукупність елементів, таких як символи, норми, ритуали та наративи, кожен з яких має свою специфічну роль у житті спільноти, що сприяє поширенню вмінь та знань, соціальній згуртованості та збереженню культурної ідентичності загалом.

Етнопсихологічний підхід досліджує традиції різних народів, їх взаємозв'язок з етнічною самосвідомістю, особливостями мислення, ціннісними орієнтирами та моделями поведінки.

Сімейні традиції являють собою святкування в колі сім'ї, спільні вечери чи особливі звичаї, що існують у родині. Національні та культурні – це сукупність загальних світоглядних уявлень, що включають відзначення державних і народних свят, мовні особливості, традиційні ремесла. Релігійні –

це обряди, дотримання духовних канонів чи забезпечення релігійних потреб.
Соціальні: прийняті стандарти ввічливості або професійні традиції.

Отже, психологічне дослідження традицій є міждисциплінарним, охоплюючи аспекти особистості, групи, культури та механізми передачі соціального досвіду. Загальну картину психологічних досліджень традицій представлено в табл. 1.9.

Таблиця 1.9.

Ключові напрями психологічних досліджень традицій

№	Напрямок, вчені	Зміст (сутність) напрямку
1.	Етнопсихологія В. Вундт Г. Штейнталь, М. Лацарус В. Куєвда	Вивчення традицій через міфи, мову і звичаї Традиції як вираження «народного духу» через релігію, мистецтво і ін. Дослідження через обряди, звичаї, міфологію
2.	Психоаналітичний та архетиповий підхід 3. Фройд К. Г. Юнг	Традиції, звичаї та ритуали аналізуються через витіснені психічні імпульси та почуття провини Традиції – спосіб передачі архетипів через «колективне несвідоме»
3.	Культурно-історична психологія Г. Гофстеде, Б. Маліновський	Традиція як інструмент формування свідомості в процесі соціалізації Вивчення цінностей та традицій за моделлю культурних вимірів.
4.	Українська психологічна школа В. Роменець	Дослідження традицій через буття та творчість людини
5.	Практична психологія	Традиції як фактор психологічної стабільності, що надає відчуття безпеки приналежності

З огляду на те, що відповідно до мети нашого дослідження нас хвилює питання екологічності взаємодії дорослих в сімейному середовищі, тому розглянемо глибше саме питання сім'ї та сімейних традицій загалом. Ключовим чинником, що формує соціально-психологічний простір особистості, є її найближче соціальне середовище, оскільки саме мікросоціальні умови та безпосередня взаємодія з ними визначають поведінку та розвиток індивіда.

Значення сім'ї як соціального інституту в сучасному світі важко переоцінити. Вона є базовою цінністю, що формує як індивідуальний світогляд, так і суспільні відносини. Так, у всіх сім'ях є традиції, які передаються з покоління в покоління. Сімейні традиції та обряди створюють для вас і ваших близьких відчуття безпеки, ідентичності та приналежності, а також загалом підвищують рівень задоволеності життям. У минулі часи дотримання родинних традицій було неодмінною ознакою міцної сім'ї, що демонструвала спільні етичні цінності всіх її представників. Більшість таких звичаїв успішно долають часові межі, передаючись від старших до молодших, і знаходять своє місце навіть у побуті сучасних родин. Саме сімейні традиції мають суттєвий вплив на формування світогляду особистості стосовно навколишнього середовища та екологічну поведінку людини тощо.

Серед перших досліджень сімейних традицій було опубліковано праці Болла та Боссарда (Bossard, Boll) у 1950 р. Відтоді почався розквіт досліджень в галузі сімейних традицій та цінностей. Волін та Беннет (Wolin and Bennett 1984) розробили власну типологію ритуалів та традицій, пізніше Імбер-Блек та ін. (Imber-Black et al. 1988) продовжили вивчення сімейних традицій. Їхні дослідження присвячені функціям та характеристикам як природних сімейних ритуалів, так і терапевтичних ритуалів та традицій. Додатково, Барбара Фізе (2006) розрізняє рутини та ритуали, пропонуючи концепцію про роль останніх у зміцненні здоров'я сім'ї.

Автори також приділяють увагу тому, як традиції розвиваються впродовж життєвого циклу окремих осіб та сімей, звертаючи увагу на вплив більш ширшого екологічного контексту сім'ї на формування цих подій. При цьому, в зарубіжних дослідженнях вчені часто використовують слова «традиція» та «ритуал» як взаємозамінні, не розмежовуючи ці поняття.

Фундамент міждисциплінарного вивчення сім'ї та сімейних цінностей в психології заклали У. Бек, Д. Бел, Ю. Габермас, М. Кастельс, Т. Нобль, Т. Парсонс, К. Слан, К. Слечкі. Сучасний соціальний контекст разом з усталеною, але нерівномірно розвинутою сферою досліджень вимагає нових підходів до теоретизації сімейних ритуалів та традицій.

По-перше, емпіричні дослідження в цій галузі, як і в інших напрямках сімейної науки, не завжди були тісно пов'язані з теорією. Хоча дослідники наполегливо підкреслювали важливість і умови для формування значущих сімейних традицій, частина цих робіт залишалася або без теоретичної опори, або мала недостатню теоретичну базу. Це вказує на відсутність детальних моделей, які могли б разом з основоположними дослідженнями направляти концептуалізацію нових розвідок у дедуктивний спосіб.

По-друге, сімейна наука за своєю природою є прикладною дисципліною, а тому її теорії повинні мати актуальність для розробки політик та втручань, що відповідають потребам сучасних сімей. Хоча складна мережа взаємозв'язків у рамках сімейних систем була визнана вченими раніше, наразі відсутні конкретні моделі, які б детально її аналізували. Традиції є невід'ємною частиною сімейного буття, їх легко ідентифікують як діти, так і дорослі у своїх розповідях про сімейне життя. Емоційна залученість до цих подій, незважаючи на швидкоплинність сучасності, підкреслює їх значення (Fiese 2006). Сімейні традиції, зрештою, стосуються родини як цілого; вони системно інтегровані на рівні всієї родини. Відповідно до інтегральної властивості системи, всяка зміна у цілій системі вплине на її частини і навпаки.

Третій аспект полягає у збільшенні обсягу досліджень, що привело до нових висновків, які можуть індуктивно сприяти розвитку теорії сімейних ритуалів.

Дослідження Крейна (2021) описують традицію як вірування або поведінку, яка передається всередині групи чи суспільства, маючи символічне або особливе значення, що бере свій початок у минулому. Традиції здебільшого віддзеркалюють релігійні чи культурні звичаї, зміцнюючи наш зв'язок із спадщиною та забезпечуючи ті безперервність і зв'язки, на які ми всі сподіваємося. Зокрема, психолог Шварц розглядає традицію як універсальну людську цінність, що є частиною ширшої категорії цінностей збереження, котра також охоплює безпеку та конформізм.

Авторка *Концепції нечіткої втрати* (Ambiguous Loss) Полін Босс (Pauline Boss) вивчає сім'ї, які переживають невизначеність через військові конфлікти, міграцію або зникнення рідних. Згідно цієї теорії відбувається *трансформація* традицій, а саме: у контексті невизначеності традиційні практики часто не можуть здійснюватися в їхньому звичному вигляді. Психологічна адаптація таким чином передбачає здатність сімей демонструвати гнучкість через створення «нових адаптивних ритуалів», що відповідають актуальним умовам. При цьому, в сімейній системі високий рівень толерантності до невизначеності досягається тоді, коли цінності залишаються стабільними, але змінюються підходи до їх втілення.

Відповідно до *теорії сімейної життєстійкості* (Family Resilience Theory), заснованої Волш (Walsh), ця модель є провідною в дослідженні сімей під час криз. В умовах підвищеної невизначеності сімейні ритуали та традиції функціонують як «стійка структура», що сприяє зниженню рівня тривоги та надає відчуття контролю, стають подібним «якорем стабільності» людини, тобто слугують певним каркасом, що впливає на відчуття безпеки та контролю та зменшує загальний рівень тривожності.

Сім'ям, що дотримуються спільних цінностей, таких як взаємна підтримка та солідарність, легше віднаходити новий сенс у травматичних

подіях. Так, Паттерсон (Patterson) визначав сімейну стійкість як здатність протидіяти стресовим факторам та кризам, створювати відчуття безпеки та стабільності.

Сімейні традиції мають унікальний характер для кожної родини і можуть включати літній відпочинок у певному місці або проведення свят у незвичний спосіб, наприклад, сімейний час, наповнений пригодами, культурними враженнями чи розвагами. Це можуть бути дні народження та річниці, сімейні зустрічі з особливими стравами, танцями та музикою і т. ін.

Поняття традицій асоціюється з дотриманням норм у сфері міжособистісних та міжгрупових відносин, умінням організовувати простір, стандартами взаємодії з навколишніми умовами, явищами, природними середовищами та психологічним простором у його часто повторюваних формах. Перевага традиційних установок у психічній структурі людини формує її спосіб життя та загальне буття.

Життєві цінності та отриманий досвід є фундаментом, що формує поведінку людини, її установки, риси характеру, набуті навички та моделі поведінки для розв'язання нових проблем.

Отже, особлива природа сімейних традицій пов'язана з тим, що вони, як і всі інші традиції, є значущими моментами, які дарують перепочинок від звичайного життя. Важливу роль відіграє те, що час до здійснення традицій та ритуалів сповнені підготовкою та плануванням, що допомагає знизити рівень тривоги та невизначеності. Цей момент наче «відмежовує» людину від всього зовнішнього, що може турбувати людину, особливо при невизначеному середовищі тощо.

Таким чином, в умовах невизначеності сімейні традиції та цінності виконують не лише консервативну роль, а стають активним інструментом адаптації, екологічності тощо. Вони захищають ментальне здоров'я членів родини та допомагають підтримувати цілісність сімейної системи. Через поєднання національної культури та традицій формується екологічна взаємодія дорослих в сімейному середовищі. [Пен \(2011\)](#) визначив екологічну

поведінку як дії, що здійснюються громадськістю у повсякденному житті для покращення умов навколишнього середовища, якості життя та екологічної ситуації, що охоплює характеристики психології та соціальності.

Сучасна ситуація невизначеності, що обумовлена значним збільшенням числа соціальних, антропогенних і природних екстремальних впливів на людину, таких як війна, криза чи переселення, сприймається людиною як стрес, негатив, викликає психологічні та емоційні реакції, що перешкоджають ефективній поведінці людини. Це також негативно впливає на взаємодію людей загалом. Таким чином ми вважаємо перспективним дослідження традицій саме в сімейному середовищі, а також їхнього впливу на психологічне благополуччя людини та адаптацію традицій до ситуації невизначеності тощо. Діяльнісна сутність традиції може проявлятися у формах її втілення в соціальній практиці та суспільній свідомості на різних рівнях (див. рис. 1.5.).



Рис. 1.5. Форми та рівні прояву традицій

Отже, результати досліджень показали, що сімейні традиції впливають на формування цінностей та переконання людини. В психології сімейні

традиції являють собою певну структуру, що вміщують ритуали та звичаї, які не тільки підтримують відчуття ідентичності й спільності, а й значуще впливають на психічне благополуччя людей. З одного боку традиції приносять комфорт, з іншого в залежності від контексту можуть посилювати або зменшувати відчуття щастя, задоволеності життям тощо. Проте орієнтація на сімейні системи показує, що саме підтримуючі стосунки, постійний взаємовплив є потенційним ресурсом для позитивної адаптації до несприятливих умов окремої людини, екологічності її взаємин та стосунків у сім'ї в цілому. Стійкість сімейних ритуалів під час складного періоду сучасного воєнного стану стала свідченням як креативної стійкості родин, так і їхньої потужної мотивації зберігати ці символічні традиції заради збереження відчуття приналежності, нужності тощо. Сповідування традиційності забезпечує, таким чином, надійний ґрунт психічного буття людини, одночасно орієнтуючи до опанування та відкриття нового, незвіданого.

1.5. Екологізація взаємодії учасників освітнього процесу з освітнім середовищем в умовах війни

Освітнє середовище України останні десятиліття знаходиться в стані постійних змін і коливань. З одного боку, на це вплинула кардинальна відмова від радянської освітньої системи, її наративів і напрацювань, намагання розбудувати національну систему на фоні значних соціально-культурних внутрішніх трансформацій і політико-економічних потрясінь. З іншого, постійна боротьба з постімперськими настановами і наративами, з намаганнями у реколонізації з боку рф. Третім чинником стала спрямованість на інтеграцію національного освітнього простору з європейським, в якому, у свою чергу, кілька десятиліть тому відбулися революційні зміни, пов'язані з Болонським процесом.

З 2020 року значним викликом для освітньої системи в усьому світі, в тому числі й в Україні, стала пандемія COVID-19, у зв'язку з чим нормалізувалися дистанційні форми навчання. А з 2023 року поширення засобів ШІ здійснило певний переворот чи не в усіх сферах соціального життя, зокрема й вплинуло на освітнє середовище.

Повномасштабне російське вторгнення 2022 року і триваючі воєнні дії досить сильно вплинули на умови функціонування української вищої школи: переїзд значної кількості закладів, руйнування їх інфраструктури, масове переміщення студентів і викладачів, перехід на дистанційні та змішані формати навчання, зростання формалізації освітнього процесу – усе це відбувається на тлі щоденної загрози життю і здоров'ю в багатьох регіонах України. Ці зміни зачіпають як організаційний і матеріально-технічний рівень функціонування ЗВО, так і характер безпосередньої взаємодії студента з освітнім середовищем – підтримувальний та розвивальний, або виснажливий, стресовий, деструктивний, неекологічний.

Освітнє середовище закладу вищої освіти (ЗВО) є одним із базових вимірів життєвого середовища дорослої людини поряд із сімейним,

професійним та інформаційним. Для студентської молоді це середовище насамперед стає провідним контекстом їхнього розвитку, професійного самовизначення та становлення суб'єктності, хоча й набуття знань і формування фахових компетентностей також залишаються у ньому актуальними.

Як вказувалося у (Ю. Швалб, О. Вернік, 2025), в сучасних умовах суспільних, культурних, економічних і технологічних змін вища освіта дедалі частіше стикається з розривами: між реальними компетенціями і формальними кваліфікаціями учасників освітнього процесу, між потребами економіки і змістом програм, між усталеними формами і технологічними інноваціями. В ідеалі університети мають бути основою суспільного і культурного розвитку країни. На практиці в Україні їх розвиток досить часто гальмується «інфляцією» дипломів, недостатнім, а поде-куди критично малим фінансуванням, відтоком викладачів і студентів, інерцією управлінських процедур. Для молоді людини університет передусім вбачається простором зростання, але часто перетворюється на питання кредитів й сертифікатів, «підкастів» і вимушеності. На сьогодні досить актуальною постає ситуація, в якій питання професійного самовизначення, особливо в науково-дослідницькому плані, або не з'являється, або втрачає для молоді людини сенс.

В основі сформульованих вище проблем, на наш погляд, лежить процес зміни базової парадигми організації навчання з викладацько-центрованої до студенто-центрованої. В європейському освітньому просторі даний процес розпочався декілька десятиліть тому. Проте він ще й досі там далекий від завершення. Ми вважаємо, що в українських національних реаліях, він тільки розпочинається. При цьому, одним з коренів проблеми стає психологічна неготовність самих учасників освітнього процесу до змін.

Осмисленню і розвитку різних аспектів студенто-центрованого підходу, його порівнянню з системою викладацько-центрованого підходу присвячено значну кількість публікацій останніх років як в Україні, так і в світі. В цілому стверджується, що вони є двома основними педагогічними підходами у вищій

освіті, які мають фундаментально різні філософсько-світоглядні та концептуальні основи (Armstrong, 2012; Jones & Brown, 2019; Smith, 2021).

Викладацько-центроване навчання (ВЦН) (Teacher-Centred Learning, TCL) є класичним (традиційним), підходом до освіти, де викладач є основним джерелом знань і відповідальності. За цього підходу саме викладач здебільшого встановлює (звісно в заданих рамках), що саме має вивчатися, саме викладач допомагає студентам йти вже розробленими ним уніфікованими траєкторіями. Студенти тут займають переважно пасивну роль, тоді як роль викладача порівнюється з роллю «мудреця на сцені» («sage on the stage», Weimer, 2002).

На противагу цьому у студенто-центрованому навчанні (СЦН) (Student-Centred Learning, SCL) змінюється роль студента з пасивної на активну, через що й має змінюватися роль викладача. Цей підхід ставить студентів у центр навчального процесу. СЦН ґрунтується на конструктивістському погляді, згідно з яким учні активно конструюють власні знання і розвиток. Основною метою СЦН стає розвиток автономії та незалежності студентів. Викладач починає виконувати фасилітаційні, коучингові функції, а його роль здебільшого змінюється на супровід студентів за їх індивідуальними траєкторіями («провідник з боку», «guide on the side», Jones & Brown, 2019). Студенти активно беруть участь у відкритті знань, досліджують, запитують та розв'язують проблеми, беручи на себе відповідальність за власне навчання. При цьому у даному підході в центрі уваги фактичні результати навчання (outcome-based learnin) (Hoidn & Kärkkäinen, 2014).

У європейському освітньому просторі студенто-центрований підхід успішно реалізується через Болонський процес, систему кредитів ECTS та модульно-компетентнісне навчання. Вказані інструменти забезпечують академічну мобільність і гнучкість освітніх траєкторій. Проте, утворені нові глобальні можливості для студентів досить часто суперечать взаємодії «викладач – студент», сформованій у викладацько-центрованій системі.

В американській вищій освіті домінують принципи *liberal education*, де основна увага зосереджується на розвитку критичного мислення, міждисциплінарності і практичній спрямованості навчання. Тобто ця система фактично є проявом і побудовою нової глобальної освітньої політики.

Ми не будемо зупинятися на перевагах кожного з вказаних підходів, проте зосередимось на їх ризиках і проблемах. Базовою проблемою у викладацько-центрованому підході стала невідповідність результатів підготовки у вищій школі запитам світу, що швидко змінюється. Даний підхід, яким би він гарним у своїх найкращих проявах не був, виявився слабо здатним до гнучкості у реагуванні на глобальні виклики сьогодення і найближчого майбутнього. Окрім вказаних вище розривів, критики даного підходу звертають увагу на:

- фокусуванні на відтворенні, де успішним вважається той студент, який краще може відтворити матеріал (Armstrong, 2012);
- пасивність студентів, яка зокрема призводить до знецінення розвитку критичного мислення (Wright, 2011; Smith, 2021);
- недостатній розвиток т.з. «soft skills» (Lau, 2020).

Результатом вказаного стає загальне применшення ролі розвитку суб'єктності самого студента й ризику дегуманізації вищої освіти в цілому.

Серед базових проблем впровадження студентсько-орієнтованого навчання у ЗВО виділяють:

- неготовність студентів (Hoidn, 2017). У школі учні навчаються здебільшого в викладацько-центрованій моделі, тому багато хто з майбутніх студентів добре засвоює саме таку форму й очікує відповідні підходи й в університеті;
- неготовність викладачів (European Students' Union, 2018). Перехід до такої системи вимагає зрушень в їх мисленні і поведінці. Через це, зокрема, досить часто виникає страх втрати контролю над процесом, авторитету, невиконання запланованого тощо;

- слабку відповідність, а іноді й нехтування, самим змістом, структурою чи нормами навчальної дисципліни (McKenna, 2013);
- необхідність змінювання матеріальної інфраструктури, що включає у себе переобладнання аудиторій для групової роботи (Lau, 2020).

Серед вітчизняних публікацій останніх років дотичних до проблеми, що розглядається, можна відзначити дослідження розвивального потенціалу освітнього середовища ЗВО (І. Габа, 2018), інноваційного освітнього середовища в контексті модернізації ЗВО (Мацук & Кузенко & Кузенко, 2021), віртуального освітнього простору, що спрямований насамперед на розвиток суб'єктності дорослих (Смутьсон й ін., 2024).

Одним з перспективних аспектів подолання вказаних розривів є екологізація освітнього простору університету, що дозволило б гармонізувати, покращити як ситуацію з освітнім процесом всередині, так і інтеграцію університетської освіти в сучасне суспільство. Тому завдання побудови екологічного освітнього простору в університетах на сьогодні має стати у пріоритеті.

Для аналізу екологічності взаємодії в межах ЗВО нами пропонується системно-позиційна модель (Ю. Швалб, О. Вернік, 2025). Згідно з нею, вихідною «екосистемною» одиницею освітнього процесу є взаємодія «викладач – студент», у якій діяльність викладача зумовлює перспективи розвитку студента, а активність, дослідницька зацікавленість студента, своєю чергою, підтримує актуальність науково-дослідницьких інтересів викладача. Ця діада є ефективною і екологічною за двох умов: (1) коли діяльність викладача за своєю суттю є науково-дослідною (а не лише відтворювально-педагогічною), і (2) коли студент має реальну можливість і мотивацію включатися в дослідницькі програми. Саме можливість вибору дослідницького напрямку утворює механізм зворотного зв'язку, який робить систему стійкою, динамічною і потенційно розвивальною для обох сторін взаємодії.

Навколо цієї діади вибудовуються ще одна – адміністративна – функціональна позиція: деканат, який забезпечує умови для дослідницько-педагогічної діяльності викладача, і адміністрація закладу, яка визначає економічну, соціальну, кадрову політику і задає зовнішні рамкові умови освітнього процесу, безпосередньо в навчання не втручаючись (рис. 1.6).

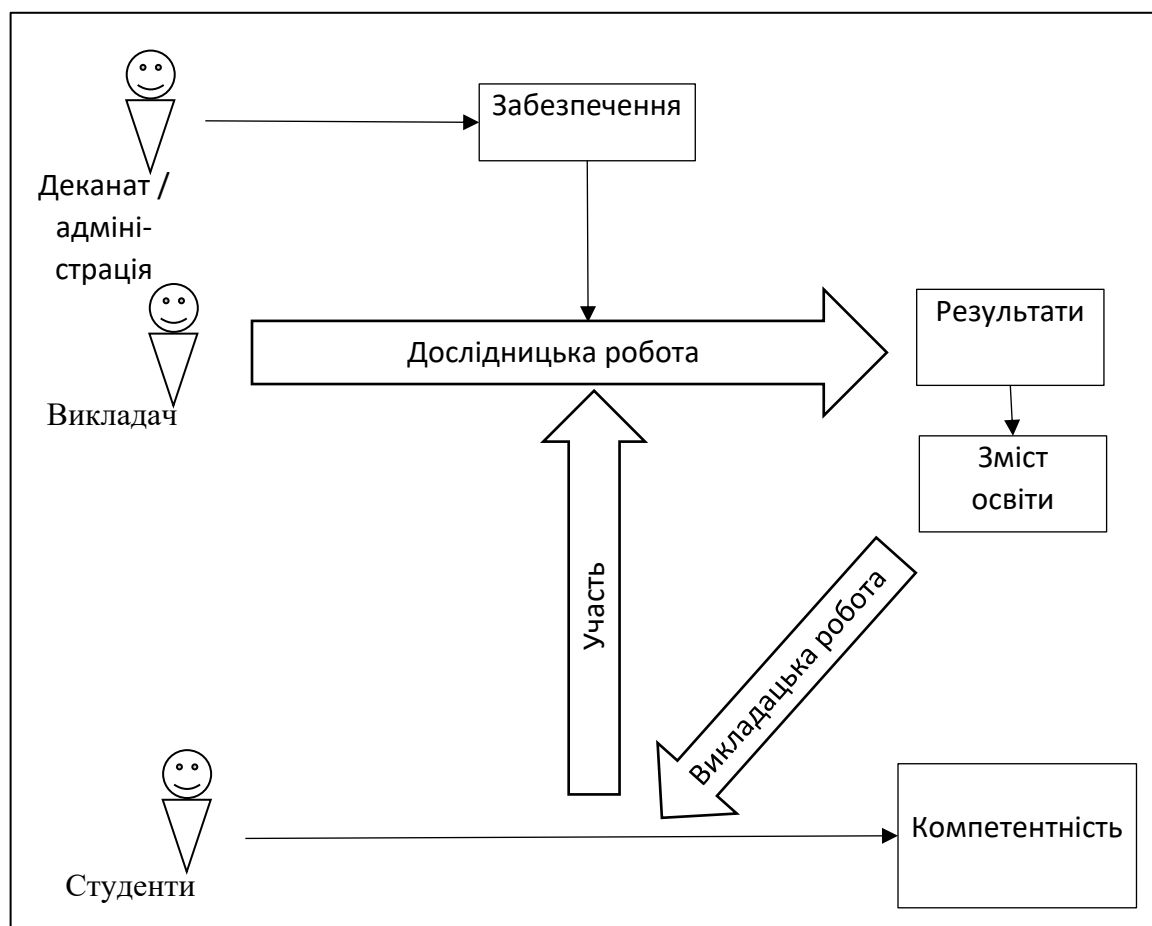


Рис. 1.6. Модель освітнього простору класичного університету

Принциповим є розуміння того, що зміна функціоналу будь-якої з позицій – введення нової системи оцінювання, нової форми звітності, зміни в структурі деканату тощо – призводить до зміни умов діяльності всіх інших позицій і, відповідно, до зміни рівня екологічності всієї системи. Чим складнішою стає позиційна структура освітнього простору (зокрема, за рахунок появи нових зовнішніх регуляторних суб'єктів), тим менш стійкою, за інших рівних умов, стає екологічна ситуація в ньому – через зростання

невизначеності середовищних умов, порушення прямих комунікацій між позиціями та збільшення організаційних ризиків. Тобто освітнє середовище стає менш визначеним і, зокрема через це, більш агресивним. Як наслідок – істотно порушується екологічність взаємодії у ньому.

Констатуємо, що в сучасних умовах в Україні вже відбулися (й продовжують відбуватися) істотні трансформаційні зміни в організації саме університетського освітнього простору. Можемо виділити такі основні тенденції.

По-перше, відбуваються зміни у загальній позиційній конструкції. Провідним учасником освітнього процесу в сучасному українському університеті стає Міністерство освіти і науки та його інструмент Національне агентство із забезпечення якості освіти. Саме вони стали задавати як форму, так і структуру освітнього процесу.

По-друге, фокус змістився з викладача (як у викладацько-центрованій системі) на студента, тобто освіта в університеті стає студенто-центрованою. В системі такого виду викладач починає виконувати переважно функції фасилітації і підтримки. Науково-дослідницька діяльність викладача перестає бути системоутвірною. Одним з основних його завдань стає створення умов для саморозвитку, партнерської взаємодії та рефлексії студента. Відбувається орієнтація *не на засвоєння знань, а на досягнення компетентностей*, необхідних для професійної й соціальної самореалізації.

При цьому, варто розуміти, що в Україні, незважаючи на подібність до європейської освітньої парадигми, ситуація істотно відрізняється. Зокрема, базовою функцією викладача стає забезпечення навчального процесу на рівні конкретної освітньої ситуації. Разом з тим, викладач поставлений в позицію «виконавця планів і програм», але не творчої реалізації освітнього процесу: має бути відповідність і виконуваність плану, бо його невиконання тягне за собою проблеми в майбутній акредитації. Сам зміст і якість викладання відходить на задній план.

По-третє, в поточних умовах розвитку національної вищої школи студент отримав привілеї участі в освітньому процесі у будь-якій формі, навіть в «невидимій» у вигляді «чорного прямокутника» на моніторі. Наслідком реалізації такої привілеї стає виключно формальне включення значної кількості студентів в освітній процес.

По-четверте, констатуємо, що адміністрація закладу вищої освіти, в тому числі деканат, переважним чином підтримують вказані зміни.

Узагальнено це можна відобразити у схемі (див. рис. 1.7)

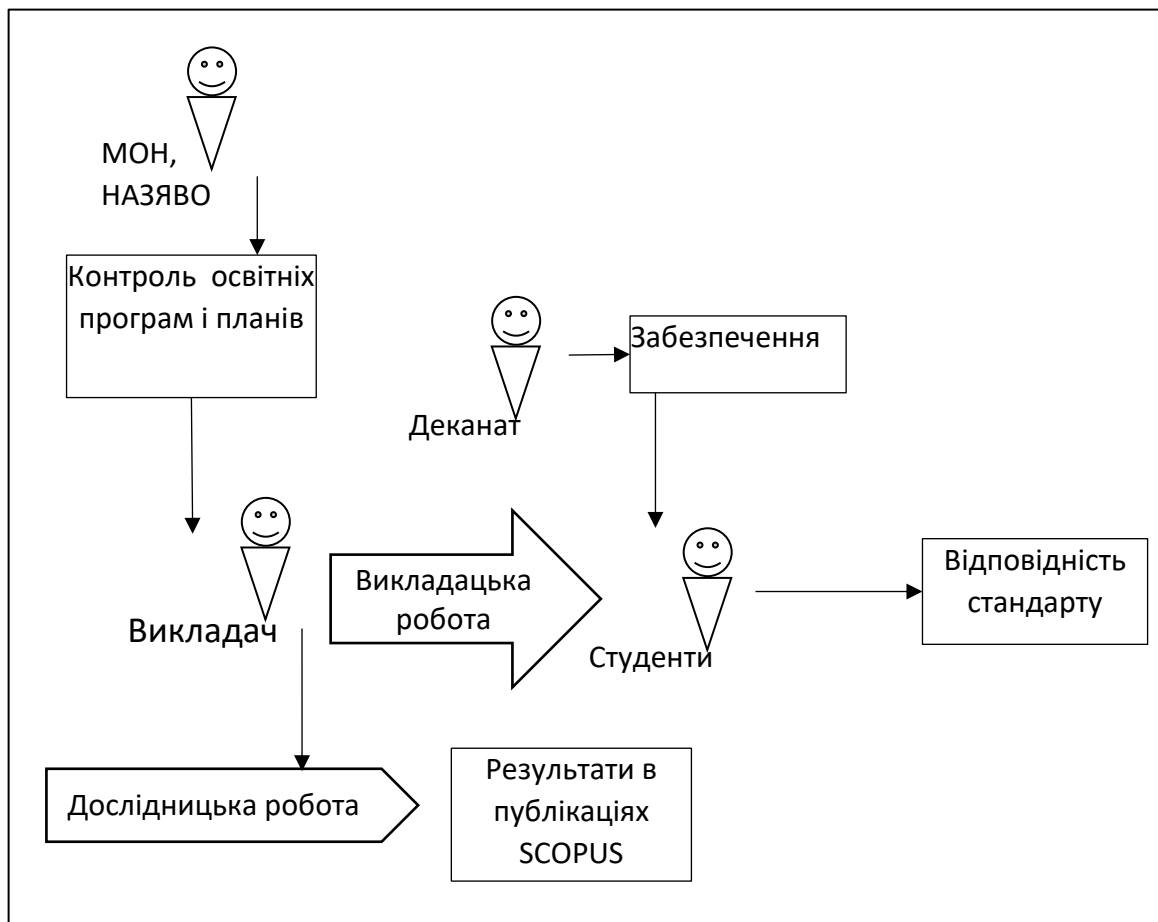


Рис. 1.7. Модель освітнього простору сучасного українського університету

Отже, викладач в цій взаємодії потрапляє у формат вимушеності відносно формальних і часто внутрішньо суперечних умов і розпоряджень МОН і НАЗЯВО. Він має лавіювати між вимогами університетської адміністрації та власним розумінням дійсної вищої професійної освіти, яку він має і бажає надавати студентам, а його наукові дослідження фактично

випадають із освітнього простору і не впливають на навчальний зміст. При цьому, деканат потрапляє в неприємну екологічну ситуацію фактичної неможливості повноцінної підтримки ані викладачів, ані студентів. І самі студенти втрачають орієнтири результатів навчання, бо освітні стандарти, принаймні в тому вигляді, який вони мають сьогодні, таким орієнтиром слугувати навряд-чи можуть.

Зазначаємо, що деєкологізація освітнього простору автокаталітично впливає на всіх учасників освітнього процесу: чим менш екологічним стає освітнє середовище, тим більш проблемними стають позиційні відношення між адміністрацією, викладачами, студентами. Чим проблемнішими стають такі відношення, тим більше деєкологізується освітній простір.

В контексті нашої проблематики, зазначимо, що студентський вік є, серед усього іншого, періодом, становлення професійної ідентичності, що забезпечує перехід від зовнішньо заданих до самостійно поставлених життєвих цілей, формування здатності до автономного, відповідального управління власним способом життя. Ця вікова специфіка означає як інструментальне, у вигляді засвоєння компетентностей, так і екзистенційне значення взаємодії з освітнім середовищем, у якому молода людина стикається із проблемою самовизначення пов'язаного з професійним самоздійсненням. Зокрема питання професійного самовизначення в науково-дослідницькому аспекті для сучасного українського студента дедалі частіше або не з'являється, або втрачає сенс на тлі формалізації навчання і побутової вимушеності отримання диплому.

Війна ще сильніше вплинула на деєкологізацію освітнього середовища в Україні. Такий вплив відбувається на базові характеристики освітнього середовища ЗВО, зокрема на його просторово-часову визначеність – одну з ключових умов виділення середовища як «поведінкового сетингу» (Barker, 1968). За офіційними даними Міністерства освіти і науки України, кількість студентів, зарахованих на перший курс закладів вищої освіти за бюджетною та контрактною формами, скоротилася з приблизно 267 тисяч осіб у 2023 році

до 187,8 тисячі осіб у 2024 році, тобто майже на 80 тисяч осіб за один рік (Освіта.UA, 2024).

В аналітичному огляді стану вищої освіти (Ніколаєв та ін., 2023) фіксується зростання частки контрактної форми навчання, скорочення державного фінансування підготовки педагогічних кадрів і відсутність станом на 2023 рік систематизованих загальнонаціональних даних про обсяг освітніх втрат студентів.

Сам психологічний і психофізіологічний стан учасників освітнього процесу в Україні, як і, мабуть, усіх її громадян, істотно погіршився в силу хронічних стресів, втоми, вимушеності і невизначеності навіть найближчого майбутнього. Зокрема, в емпіричних дослідженнях психічного здоров'я українських студентів, здійснених протягом 2022–2025 років (Pinchuk et al., 2025), зафіксовано стійке психологічне навантаження, що має тенденцію до зростання. В загальнонаціональному опитуванні студентів з 17 ЗВО, що відбулося у 2024 році, виявлено симптоми посттравматичного стресового розладу приблизно у 48% респондентів, помірну чи виражену депресію і тривожність у 34%, порушення сну у 19% опитуваних, серед яких 40% мали досвід вимушеного переміщення, 69% повідомили про безпосередній досвід травматичних подій війни. Схожими виявилися результати дослідження саме студенток українських університетів у 2022-2024 роках (Reznik et al., 2025). Ще більш показовими виявилися результати дослідження стану студентів, що проживають у прифронтових регіонах (Rupenko et al., 2023). Вибірку було поділено на групи залежно від близькості до зони бойових дій. В усіх досліджуваних було зафіксовано помірний дистрес, проте вищим він був саме в тих, хто перебував найближче.

Слід також зазначити, що дистанційний і, в меншій мірі, змішаний формати навчання, попри функцію збереження безперервності освітнього процесу в умовах війни, породили специфічну форму деєкологізації взаємодії – формальне, ритуалізоване включення частини студентів у навчальний процес без реального входження, чи взагалі, навіть без присутності. Досить

поширеною в досвіді викладачів ЗВО є ситуація, коли студент в он-лайн підключається на пару, бере участь в «перекличці», і йде займатися власними справами, наприклад, виконувати професійні обов'язки на підробітках.

Спостерігається тотальне порушення зворотного зв'язку в системі «викладач – студент»: викладач втрачає можливість фіксувати реальну залученість студента, а студент – отримувати індивідуалізовану підтримку, консультацію тощо. В цілому, в дослідженнях онлайн-навчання в українських університетах в умовах війни фіксується зростання когнітивного навантаження, порушення саморегуляції навчальної діяльності та специфічні загрози психологічній безпеці особистості, пов'язані саме з дистанційним форматом навчання у воєнний час (Коцур & Товкун, 2023).

Вказані результати узгоджуються з логікою вказаної вище моделі: неекологічність взаємодії студента з освітнім середовищем в умовах війни виявляється на перетині кількох одночасно діючих чинників – травматичного досвіду, вимушеного переміщення, порушення звичної структури навчальної діяльності, надмірної формалізації освітнього процесу й ін..

Тож деструкція чи деградація взаємодії з освітнім середовищем в сучасних студентів має підвищений ризик довгострокових наслідків: в умовах відсутності систематичної підтримки розвитку суб'єктності, провідна на цей момент форма діяльності – навчально-професійна – втрачає суб'єктивну значущість. Це спричиняє ризик формування загальних стійких патернів пасивності, зовнішньої заданої мотивованості, відчуження від власної професійної траєкторії, поширення вказаних тенденції й на інші виміри життєвого середовища.

Як зазначалося вище, зміна в будь-якій позиції учасників освітнього процесу відображається на всі інші позиції. Це знайшло часткове підтвердження на емпіричному рівні в дослідженнях (Tsybuliak et al., 2023). Опитування науково-педагогічних працівників через 5 і 11 місяців після початку вторгнення зафіксувало зростання емоційного виснаження, причому у викладачів жіночої статі істотно вище, ніж в чоловіків. Також спостерігалася

тенденція до посилення деперсоналізації. Професійне вигорання викладачів є значимим деструктивним елементом освітнього середовища студента.

Тому технології екологізації взаємодії студентської молоді з освітнім середовищем не можуть обмежуватися впливом на самого студента і мають охоплювати суміжні позиції – насамперед викладацьку.

Попри переважно негативну динаміку, в емпіричних даних досліджень, проведених українськими науковцями, також можна відзначити і тенденції, спрямовані на відновлення і підтримку екологічності взаємодії студентів з освітнім середовищем у кризових умовах. Зокрема, в дослідженнях стійкості університетів на прикладі ЛНУ (Błaszczuk et al., 2025) виокремлено взаємопов'язані феномени:

- «накладену вразливість» – накладання впливів воєнного часу (повітряні тривоги, відключення електроенергії) на звичні академічні навантаження. Виявилося, що студенти й викладачі здебільшого не винаходять принципово нові стратегії подолання, а інтенсифікують наявні повсякденні копінг-стратегії, практики співпраці та мережі взаємної підтримки;
- «розподілення стійкості», коли освітня безперервність забезпечується динамічною взаємодією інституційних можливостей із ініціативами студентів і викладачів, які заповнюють практичні прогалини установчої реалізації.

Серед додаткових чинників стійкості виокремлюються мережі підтримки між однолітками, переосмислення сенсу навчання через його зв'язок із післявоєнною відбудовою країни та гнучкість викладачів щодо термінів і форм виконання завдань.

Виходячи з триаспектного розуміння екологічності в житті особистості (цінність, якість наявного способу життя, принцип організації життєдіяльності, див. п. 1.1.) і системно-позиційної моделі освітнього простору (див. вище у цьому параграфі), технології екологізації взаємодії

студентської молоді з освітнім середовищем доцільно розробляти на принципах:

- *Багаторівневості*. Технологія, спрямована лише на індивідуальну підтримку студента без урахування стану суміжних позицій – викладача, деканату і адміністрації, – матиме обмежений і нестійкий ефект;
- *Суб'єктноцентрованості*. Технологія має підтримувати, а не заміщувати самостійне, рефлексивне регулювання студентом власної взаємодії з освітнім середовищем, оскільки розвиток цієї здатності є ключовим у студентському віці;
- *Незворотності змін*. Орієнтація має бути не на відновлення, повернення до (довоєнного стану; «того, що було раніше» й т.і.), а на вибудовування нових, адекватних актуальним умовам форм взаємодії;
- *Наявних ресурсів*. Ефективні втручання радше мають підсилювати стихійно виниклі механізми адаптації, ніж запроваджувати принципово нові, зовнішньо задані процедури Błaszczuk et al., 2025). Мова йде, зокрема, про взаємну студентську підтримку, гнучкість викладачів й т.і..

Принцип багаторівневості в контексті функційно-позиційної моделі освітнього простору розглянемо як основні напрямки у розробці і реалізації технологій екологізації взаємодії студентів з освітнім середовищем.

На рівні роботи зі студентами, технології екологізації охоплюють психологічний супровід студентів, спрямований на опрацювання травматичного досвіду, тривожності тощо (Pinchuk et al., 2025; Reznik et al., 2025), на психоедукацію, розвиток навичок емоційної саморегуляції і здоров'язбережувальні освітні технології (Коцур & Товкун, 2023), а також на розвиток рефлексивних навичок усвідомлення наслідків власного способу організації навчальної діяльності для інших вимірів життя, на розуміння екологічності як принципу організації життєдіяльності. Окремий напрям – зміна форм взаємодії у віддаленій формі в ситуації вимушеного дистанційного навчання.

На рівні викладачів відзначимо, що успішне функціонування освітнього простору, як вказувалося вище, визначається, насамперед, наявністю практико-дослідницької складової і реальної можливості студента включатися в неї, основні розробки мають бути спрямовані на збереження й відновлення цих двох умов навіть в обмежених воєнних обставинах. Зокрема, на підтримку науково-дослідницької активності викладачів в умовах ЗВО, і на цілеспрямоване створення форматів залучення студентів до дослідницьких і проектних активностей у дистанційному чи змішаному режимі. Додатково варто розглядати розвиток гнучкості викладачів щодо навчального процесу, форм контролю та індивідуальних освітніх траєкторій, розвиткові партнерської, а не контрольної позиції викладача стосовно студента – відповідно до логіки студенто-центрованого підходу з урахуванням ризиків неготовності обох сторін до зміни ролей (Hoidn, 2017; European Students' Union, 2018).

На адміністративному рівні технології екологізації мають бути спрямовані на розв'язання зафіксованої вище суперечності між формальним забезпеченням відповідності зовнішнім акредитаційним вимогам і реальною підтримкою викладачів і студентів в умовах істотного фінансового обмеження і високого адміністративного тиску відповідних установ. Мова йде, зокрема, про розробку і впровадження нормативних внутрішніх процедур спрямованих на мінімізацію адміністративного навантаження при збереженні необхідної звітності, на розвиток інституційної інфраструктури психологічної підтримки: консультаційних служб, служб психологічної безпеки освітнього середовища тощо (Коцур & Товкун, 2023), а також про включення показника екологічності освітнього простору до стратегічних документів розвитку закладу, як одного з базових критеріїв оцінки розвитку закладу.

Нарешті, окремо варто виділити питання узгодженості технологічних напрямів між вказаними рівнями. Так, індивідуальна підтримка студента, не підкріплена відповідними змінами в позиції викладача, деканату і

адміністрації, пом'якшує лише окремі прояви проблеми, але не усуває структурних джерел деєкологізації, описаних вище.

Підсумовуючи, зазначимо:

- освітнє середовище ЗВО є структурно самостійним виміром життєвого середовища студентської молоді, взаємодія з яким має для цієї вікової групи не лише інструментальне, а й екзистенційне значення, пов'язане з провідними завданнями віку – професійним самовизначенням і становленням суб'єктності;
- екологічність цієї взаємодії доцільно розглядати в межах системно-позиційної моделі, згідно з якою вона визначається одночасним станом щонайменше трьох взаємопов'язаних позицій – студента, викладача, адміністрації, – а не лише характеристиками індивідуального психологічного стану студента;
- наведені наявні емпіричні дані засвідчують суттєву деєкологізацію цієї взаємодії в умовах війни: зростання формалізації й стандартизації освітнього процесу, територіальну дисперсію та вимушений перехід на дистанційні формати навчання, високий рівень посттравматичної симптоматики, тривожності, депресії й вигорання серед студентів і суміжне вигорання викладацького складу;
- водночас фіксуються й механізми стійкості та резильєнтності, що може ставати підґрунтям для усвідомлення принципової керованості процесу екологізації навіть за несприятливих зовнішніх умов

1.6. Екологізація взаємодії дорослого з інформаційним середовищем в умовах війни

З кожними якісними змінами в інформаційних технологіях, що істотно впливають на організацію людиною власного життя, інтегруючись в його повсякдення, в науково-дослідницькій і соціально-практичній сферах відбувається повернення до тематики ризиків і загроз, безпеки, ментального здоров'я і психологічного благополуччя. ІТ стає звичною / невід'ємною частиною повсякдення кожної людини. У зв'язку з чим констатуємо: *чим глибше і ширше ІТ інтегруються у суспільне життя, тим проблематичнішою стає інформаційна складова життєвого середовища сучасної людини.*

Окреслимо поточну ситуацію.

Кількість інформаційних повідомлень, з якими щоденно стикається пересічний мешканець міста, постійно зростає. Його спосіб життя остаточно переорієнтувався на споживання таких повідомлень: в міському транспорті, у громадському просторі це відео- і графічна реклама на великих моніторах і білбордах, в торговельних центрах до них додається нон-стоп аудіореклама. Відволіктися від такого мимовільного і небажаного споживання можна за допомогою довільного споживання повідомлень через сервіси у персональних гаджетах, які, за можливості, мають не надто «напружувати мізки» надлишковим текстом. Для задоволення даних потреб запропоновано відповідні застосунки – Інстаграм, Тік-ток, Ютюб (зокрема, рілз). Представлення повідомлень в них мають спільну ознаку – вони розташовані у вертикальній стрічці, де перехід до наступного відео відбувається одним рухом пальця («свайпінг») або автоматично. Послідовність цих фрагментів формується ззовні алгоритмом застосунку на основі накопичених попередніх даних про користувача, зокрема, скільки часу він затримувався на попередніх повідомленнях, які теми переглядав раніше, на що реагував й т.і.. У результаті людина, яка відкриває застосунок «щоб відволіктися», отримує заданий ззовні контент, який формально виглядає як самостійний вибір.

У такому вигляді якби довільне споживання інформації через гаджет, виявляється подібним до вказаних вище форм нав'язливої реклами у громадських місцях. У першому випадку зміст повідомлень визначають рекламодавці й власники рекламних майданчиків, у другому – алгоритми застосунків. Однак, і в одному, і в другому випадку пересічна людина опиняється в ситуації реагування на зовнішню заданість.

Відмінність полягає здебільшого в персоніфікованості, «таргетованості» і тривалості показів повідомлень: біл-борд чи ролик у торговельному центрі, по-перше, призначений для всіх та для мимовільної уваги, тоді як у застосунку активується саме довільна чи «напівдовільна» увага. Тож, межа між нав'язаним і самостійно обраним споживанням інформаційних повідомлень у щоденному досвіді пересічного мешканця міста в дійсності є менш чіткою, ніж це може здаватися на перший погляд.

З іншого боку, наявність постійного включення у значну сукупність різних спільнот та необхідність швидкого вирішення виробничих чи побутових питань, які постійно поточно з'являються, передбачає актуальне реагування на вхідні повідомлення та бажання поділитися власними думками / переживаннями / спостереженнями / здобутками з іншими. Для цього у персональних гаджетах пропонуються месенджери (Вайбер, Телеграм, ВатсАп, Сигнал, Х й ін.).

В поточних умовах життя пересічна людина користується щонайменше двома месенджерами. При цьому, в кожному, окрім нав'язуваних рекламних повідомлень, вона підписана не менш 10 різних груп-спільнот – робочих, сімейних, домових чи сусідських, шкільних або батьківських, дружніх, тематичних, – в частині з яких також є, переважно, споживачем, що реагує на повідомлення. Сам спосіб організації месенджерів передбачає необхідність реагування, тобто включеності. Й що особливо важливо – *швидкого* реагування. Маються на увазі: сигналізування про нове повідомлення, позначки непереглянутих / переглянутих повідомлень, відображення часу останнього користування месенджером, статус «набирає текст» й ін.. Вказане

актуалізує переживання необхідності реагування, а у багатьох, навіть почуття провини у випадку, коли «не встиг» чи «забув» відреагувати. Необхідність (вимушеність) постійної включеності в значну кількість різних за змістом і спрямованістю груп з необхідністю оперативного реагування, досить часто викликає переживання дифузії, «розмиття» соціальної структурованості оточуючого середовища. Це збільшує як переживання невизначеності, так і потребу в орієнтації у світі.

Для задоволення даної потреби, яка знаходить своє відображення у бажанні орієнтуватися у поточних подіях і інформаційному середовищі пропонуються 24 на 7 безмежна кількість служб офіційних і неофіційних новин: сайти і застосунки інформаційних агентств і телеканалів, стрічки новин у новинних інтеграторах, офіційні ресурси державних органів. Поруч з ними незліченна кількість неофіційних каналів у месенджерах, блогерів тощо. В останній час до цього слід додати активно впроваджувані ІІІ технології для інтеграції новин. Відповідно, пересічна людина отримує доступ не до однієї, а одразу до багатьох паралельних версій поточних подій, кожна з яких претендує на актуальність.

Проте й тут ми потрапляємо в ситуацію вимушеності реагування. Маємо реагувати на сповіщення про непрочитані повідомлення, а у випадку відеоповідомлень додається й явище «клік-байтінгу». Короткі відеосюжети з місця подій публікуються за тим самим форматом, що й розважальний контент. Тут також ми стикаємося з переживанням змішуваності, коли абсолютно різні за змістом і спрямованістю відео можуть з'являтися в тій самій стрічці рекомендацій.

Одночасне існування багатьох джерел, які висвітлюють одну й ту саму подію по-різному, додає до вказаних вище проблем ще одну – узгодження різних повідомлень про одну подію між собою, для розуміння цілісної ситуації. Разом з тим, фізична неможливість їх співвіднесення досить часто призводить до когнітивної відмови, тобто до ситуації, коли споживач перестає шукати розуміння і реагує виключно емоційно. З урахуванням того, що

офіційні джерела здебільшого публікують інформацію повільніше, після перевірок і узгоджень, а неофіційні канали повідомляють про подію одразу, досить часто в гонитві за «хейтом / вайбом», кінцевий користувач / пересічний споживач отримує ще більше невизначеності.

Якщо ж ми додамо до вищенаведеного ще й наші поточні умови війни, в яких проти України в її суспільному інформаційному просторі методично, постійно і цілеспрямовано проводяться ворожі інформаційно-психологічні операції, спрямовані на підрив державного суверенітету та територіальної цілісності, то ситуація із поточним інформаційним середовищем пересічного українця, вважаємо, межує з критичною.

У вказаних умовах сильного інформаційного перевантаження виникають тенденції до погіршення психологічного і суб'єктивного благополуччя, до хронічної втоми, що негативно впливає на ментальне і психічне здоров'я. Її ускладнюють ще й внутрішні чинники, такі як, індивідуальні травматичні події й, багато в кого, переживання втрат, психологічна втома від довготривалої війни, посилення фінансових ризиків, погіршення соціально-економічного становища. Тому значно знижується рівень критичності в оцінці вхідних повідомлень в цілому.

Численні дослідження підтверджують зв'язок між інформаційним перевантаженням і погіршенням психологічного стану людини. Зокрема, вищий рівень перевантаження, пов'язаного саме з інформаційним середовищем, статистично пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного стресу, гіршими самооцінками здоров'я та скороченням часу, який людина відводить на споглядальні, не пов'язані з обробкою інформації види діяльності (Misra & Stokols, 2012). Виявилось, що цей зв'язок принципово не залежить від демографічних характеристик і вихідного стану здоров'я респондентів. Тож, можемо говорити про хронічний, а не ситуативний характер втоми, пов'язаної з постійним перебуванням в умовах інформаційного перевантаження.

Специфічним проявом цієї хронічної втоми стосовно новинної складової інформаційного середовища є явище, яке в дослідженнях

позначають як «утому від новин». За даними масштабного щорічного опитування споживачів новин у різних країнах (Reuters Institute, 2026), у середньому 42% респондентів повідомляють, що іноді або часто уникають новин, а серед причин такого уникнення прямо називають відчуття «виснаженості» новинами й перевантаження постійними оновленнями про одні й ті самі події, а частка тих, хто визначають себе як «пасивних» споживачів новин, за останні кілька років зростає. Тобто «втома від новин» перестала бути метафорою, а стала чітко зафіксованим феноменом. Окремо відзначимо й виявлене в нещодавно проведених емпіричних дослідженнях (Aruke et al., 2022) зниження критичності в оцінці вхідних повідомлень. Тут було показано, що інформаційне перевантаження та втома від соціальних мереж є стійкими предикторами поширення недостовірних повідомлень. Користувачі, які повідомляли про високу «інформаційну» втому, частіше за інших поширювали інформацію, не перевірявши її.

Таким чином, констатуємо значну проблемність інформаційного середовища в Україні, його неекологічність, агресивність для пересічного громадянина, що впливає на зниження загального рівня його ментального здоров'я і благополуччя в результаті значних шкідливих впливів, часто неусвідомлюваних самою людиною. У зв'язку з чим актуалізується потреба психоедукаційних заходів, спрямованих на вирішення даної проблеми. Одним з перспективних напрямків вважаємо тут розробку і впровадження тренінгів, спрямованих на навчання дорослого населення вибудовувати «здоровий» персональний інформаційний простір. Перспективним підходом, який, на наш погляд, здатний протистояти вказаним небезпекам, є екопсихологічний підхід. Його сутність в даному контексті полягає в навчанні екологізувати власний інформаційний простір шляхом екологізації взаємодії в інформаційному середовищі.

Констатуючи неекологічність сучасного інформаційного простору в Україні, відзначимо, що ми спираємося на структурну модель екологічності, наведену у п. 1.1. даного посібника. В ній було виділено чотири базові

компоненти, що можуть бути розглянутими в якості індикаторів рівня екологічності і провідних процесів екологізації життєдіяльності суб'єкта. Це компоненти «природності», «чистоти», «порядку» і «гармонії», та відповідні їм процеси «натуралізації» чи то «оприроднення», «очищення», «впорядкування», «гармонізації». Кожен з них відповідає певному рівню психічного. А саме, «природність» – емоційно-чуттєвому, «чистота» – соціально-нормативному, «порядок» – когнітивному й «гармонія» – ціннісно-смысловому. Таким чином, ми можемо розглядати екологічність і екологізацію в психологічному вимірі: як у вигляді взаємопов'язаних структур, так і на процесуальному рівні.

На рівні природності у взаємодії людини з інформаційним середовищем виникає, на наш погляд, два типи проблем розрізнення повідомлень, що сприймаються і транслюються. Перший – визначення того, які з них відповідають реальним подіям, і які є цілеспрямованими, тобто спеціально організованими і сконструйованими повідомленнями, що поширюються з метою впливу на аудиторію. Досить часто і для багатьох з нас постає така проблема в сфері новин. Коли читаєш чи дивишся новини, наприклад, про важку ситуацію в аграрному секторі, наслідком якої буде подорожчання певної продукції, або журналістські розслідування про незаконну діяльність певної особи. Так само, багато хто з нас від початку війни стикався з ситуацією, коли в телеграмі, вайбері чи фейсбуці у стрічці з'являється пост про збір коштів на «допомогу ЗСУ» з реальними фотографіями бійців. А через деякий час з'ясовувалося, що повідомлення було пов'язане з фейковим акаунтом, яке імітувало справжній благодійний фонд.

Друга проблема – чітке розуміння типу джерела походження переживань з приводу повідомлень – власні думки чи навіюване ззовні – походження повідомлення, яке особистістю сприймається чи транслюється, загального контексту, частиною якого воно є, та меседжу, яке дане повідомлення несе. Наприклад, коли знайомий в розмові з колегами дедалі частіше відтворює тези конкретного блогера чи ютуб-каналу про перебіг

бойових дій як «свою позицію», не усвідомлюючи, що переповідає їх тими ж самими словами, з тією самою аргументацією.

Тож, тут актуальним є завдання вироблення навичок первинного аналізу повідомлень, спрямованого на усвідомлення (а саме, співвіднесення і оцінювання), що передбачає роботу з критичним мисленням. В цьому аспекті існує достатньо публікацій навчально-методичного плану, наприклад у (Шульська, Н. М., Букіна, Н. В., & Адамчук, Н. В., 2023), в яких професійними журналістами пропонуються маркери ворожих ІПСО та методи їх виділення.

Відзначимо такий момент. В поточних умовах ЗМІ, сама стрічка новин (повідомлень) є предметом різноманітних ІПСО, у тому числі й ворожих. Тобто, будь-яке повідомлення типу новин, вважаємо, має сприйматися й аналізуватися в аспекті «повідомлення – меседж – мета», оскільки має значення насамперед його контекст – де, коли і для чого дана новина потрапила в топ стрічки новин.

Неекологічність на рівні «чистоти» взаємодії може бути інтерпретована як засміченість. Засміченість інформаційного середовища можемо розуміти як наявність непотрібної (зайвої) та шкідливої інформації щодо особи, яка в ньому перебуває. У цьому аспекті актуальними стають питання: наскільки новини, які людина читає і переживає, пов'язані з її життям? Яке відношення вони мають до неї? І навпаки, яку причетність має ця людина до самої події, що було висвітлено в новинах, про яку вона прочитала і на яку певним чином відреагувала? Саме відсутність відповіді на ці запитання можна вважати ознакою того, що інформація потрапляє до інформаційного середовища людини не за внутрішніми критеріями значущості для власного життя, а за нав'язаними зовнішніми умовами – актуальністю в медіапросторі, таргетованістю, політичним порядком денним тощо. Щодня відстежуючи десятки, а іноді й сотні новинних повідомлень, до яких вона не має жодного стосунку і на перебіг яких жодним чином не може вплинути, людина сприймає їх, емоційно на них відгукується і діє так, ніби вони безпосередньо її торкаються.

Нагадаємо, що сміття в житті людини в сенсі екопсихологічного підходу розуміється як така предметність, яка жодним чином не може бути включена в її спосіб життя. Наприклад, ті самі органічні побутові відходи в умовах життя сільського мешканця виступають як матеріал для перегною, а для містянина стають сміттям. Різниця тут визначається не властивостями самих відходів – вони однакові, наприклад, результат чищення овочів у процесі приготування їжі. Разом з тим, якщо людина тримає свійських тварин або має вигрібну яму, вона знаходить застосування таким відходам; якщо ні – вони перетворюються на сміття. Інше питання полягає в тому, що з істотним ускладненням технологій і «оштучненням» предметів побуту їх стає дедалі важче вписувати у звичний спосіб життя. За умови ж відсутності навичок поводження зі сміттям – на кшталт «викидання у квартиру» – це може призводити до критичних ситуацій засмічення територій проживання.

Так само й інформаційне повідомлення саме по собі не є ані «сміттям», ані «ресурсом» – його статус визначається виключно тим, чи знаходить воно застосування у способі життя конкретної особи, чи залишається зайвим баластом, який лише накопичується і впливає на її внутрішній стан. Чим більше сміття утворюється в процесі життєдіяльності, тим більш засміченим, тобто неекологічним стає й саме середовище життя.

Ми виходимо з того, що будь-яке повідомлення, яке жодним чином не вписується в поточний спосіб життя особи, засмічує її інформаційний простір, наслідком чого є додаткове емоційне напруження, погіршення структурування тощо. Таке накопичення непрожитої, невпорядкованої інформації діє подібно до фізичного сміття в побутовому житті: воно не використовується за призначенням, проте забирає ресурс (увагу, час, емоційну енергію) на власне утримання й обробку, витісняючи місце для інформації, яка пов'язана з актуальними життєвими цілями, задачами і планами особи.

Звідси постає наступне завдання екологізації інформаційного простору особистості – вибудовування індивідуальних фільтрів чи правил, за якими повідомлення варто «пропускати повз вуха». Такі фільтри можуть спиратися

на різні підстави: ступінь причетності особи до події, можливість впливу на її перебіг, відповідність повідомлення актуальним цілям і завданням особи тощо. У будь-якому разі їхня функція полягає в тому, щоб відновити або побудувати межу між інформаційним простором особистості та інформаційним середовищем, в якому вона живе.

Рівень неорганізованості або безладу має принаймні три аспекти. По-перше, неусвідомлення індивідом структури власного інформаційного простору, що проявляється у нерозрізненні особою як джерел та каналів надходження повідомлень, така сфери її життя, для якої воно має значення. Унаслідок цього всі повідомлення сприймаються як однорідний, слабо диференційований потік. По-друге, відсутність правил переходу інформації між структурними компонентами персонального інформаційного простору, коли зміст, отриманий в одному контексті (наприклад, у приватному спілкуванні), безконтрольно переноситься на інший (наприклад, у публічний простір, чи навпаки), без розуміння наслідків і, навіть фіксації питання доцільності такого перенесення. По-третє, нерозуміння повідомлень з погляду причин і джерел їх появи означає, що особа реагує на зміст повідомлення, не задаючись питанням, чому саме воно виникло, ким і з якою метою було сформульоване чи поширене. Разом ці три ознаки описують стан, за якого інформаційний простір людини не має внутрішньої структури, яка дозволяла б їй свідомо орієнтуватися в потоці повідомлень.

Звідси ми вбачаємо наступне завдання екологізації особистісного інформаційного простору: побудову / виділення його внутрішньої зональності. Йдеться про ситуацію, коли людина усвідомлено розрізняє, який саме компонент власного інформаційного простору в конкретний момент актуалізованим. Її, ґрунтуючись на цьому застосовувала до кожного з них відповідні фільтри довіри та реагування. В якості одного з варіантів такої структури можемо запропонувати чотири базові компоненти персонального інформаційного простору: приватний, міжособовий, організаційно-корпоративний, публічний. Приватний компонент охоплює інформацію, що

стосується особистого життя людини, її приватності. Вона не призначена для обраних – тих хто належить до інтимної сфери. Міжособовий компонент утворює інформація, якою особа обмінюється в межах значущих для неї стосунків – з родиною, друзями, близьким колом спілкування. Організаційно-корпоративний компонент пов'язаний з інформацією, що циркулює, передусім, в сфері професійної діяльності особи, а також освітньої, громадської тощо. Публічний компонент, своєю чергою, охоплює інформацію, що надходить із і транслюється у відкритий медіапростір. Це можуть бути публічні чати, підписки на певні канали, соціальні мережі, тобто усі ті, з ким особа не має безпосередніх відношень, зв'язку. Кожен з цих компонентів має власну логіку достовірності джерел, ступінь довіри та критерії доречності, тому змішування їх без усвідомленого розрізнення і є однією з ключових причин зазначеного вище безладу.

Розуміючи дані процеси, особистість отримуватиме змогу більш усвідомлено управляти власним інформаційним простором. Проблема невизначених кордонів і меж між компонентами призводить до відчуття хаосу, звідси безпорадності, часто виключно емоційних реагувань й, як наслідок, до погіршення власного ментального здоров'я, втрати особистісної цілісності тощо. Коли особа не може чітко визначити, звідки надійшло повідомлення і до якого простору воно належить, вона втрачає стійку внутрішню точку опори для оцінки його значущості та достовірності, а тому змушена щоразу заново, ситуативно й здебільшого емоційно вирішувати, як на нього реагувати.

Намагання спиратися при цьому на зовнішні орієнтири призводить до нерозв'язуваних питань, типу «Хто правий?», «Де правда?» і т.і., а звідси – й на сумнозвісну мем-тезу російської пропаганди «Все не так однозначно». Ця теза є показовим прикладом того, як саме неструктурованість особистого інформаційного простору стає точкою вразливості, бо за відсутності власних, внутрішньо усвідомлених критеріїв оцінки повідомлень особа схильна приймати готову формулу, яка знімає з неї необхідність власного самовизначення, прийняття відповідальності. Наслідком цього стає зниження

здатності до оцінного судження й дії. Таким чином, побудова внутрішньої зональності інформаційного простору є не суто організаційним, а насамперед завданням екологізації власного інформаційного простору. Воно може дати особі стійкі внутрішні орієнтири там, де раніше була вимушеність, коли людина була змушена покладатися на зовнішніх суб'єктів.

Рівень дисгармонії може виявлятися з двох боків: по-перше, як істотне порушення певного балансу в той чи інший бік, по-друге, це така стабілізація балансу, яка відповідає потраплянню у рутинність, коли баланс перетворюється на застій. Порушення балансу в бік одного з компонентів персонального інформаційного простору проявляється, наприклад, тоді, коли публічний компонент витісняє приватний і міжособовий. Людина стає настільки зануреною в потік новин і думок сторонніх джерел, що в неї практично не залишається часу й уваги на власні роздуми чи безпосереднє спілкування з близькими. Також, можливий і зворотний перекис, коли особа, навпаки, настільки замикається у приватному просторі, що втрачає зв'язок із суспільно значущою інформацією. Другий бік дисгармонії, на перший погляд протилежний першому, полягає не в порушенні, а в надмірній, застиглій стабільності балансу: людина з дня у день, щотижня, 24 на 7 споживає той самий обмежений набір інформації з одного і того ж набору джерел, у тому самому обсязі й у той самий спосіб, і ця звичність стає «механічною», вона перестає виконувати регулятивну функцію, перетворюється на автоматизм. Це актуалізує переживання безсмысленості життя, як абсолютно зрозумілого і визначеного. Вказане може приводити до унеможливлення реагування особистості на реальні зміни у власному житті на різних рівнях. Обидва прояви, попри свою зовнішню протилежність, об'єднані спільною ознакою – втратою живої, чутливої до змін рівноваги між компонентами інформаційного простору особи.

Кожного разу, коли людина транслює чи породжує повідомлення для певного адресату, вона має усвідомлювати, наскільки шкідливим / руйнівним воно може бути для власного інформаційного простору й для інформаційного

простору іншого. Це стосується усіх рівнів соціального життя людини – публічних висловлювань, повідомлень у межах міжособового і інтимно-приватного компоненту, того, що людина говорить собі самій у формі внутрішнього діалогу. Шкідливість повідомлення для власного інформаційного простору може проявлятися в тому, що воно закріплює деструктивні переконання, підсилює тривогу чи безпорадність, або порушує вже вибудовану зональність, змішуючи те, що мало б залишатися в одному компоненті, з тим, що потрапляє в інший. Водночас те саме повідомлення, потрапляючи в інформаційний простір іншої людини, може справляти на неї аналогічний негативний вплив – зокрема тоді, коли той, хто його передає, не зважає на контекст, ресурсний стан чи межі адресата.

Мова йде про усвідомлення певної відповідальності за власні дії. Ця відповідальність не зводиться до формального дотримання зовнішніх правил, зокрема корпоративних. Вона передбачає постійну внутрішню роботу з відстеження наслідків власної інформаційної активності – як для себе, так і для тих, хто перебуває по інший бік комунікації. Особа, яка діє на дорефлексивному чи неререфлексивному рівні, транслює повідомлення, не замислюючись над тим, як воно може вплинути на співрозмовника. З рефлексивної позиції передбачається насамперед усвідомлене визначення: чи варто взагалі поширювати ті чи інші повідомлення та якій формі; чи витримує воно перевірку на відповідність внутрішнім критеріям екологічності власного способу життя. Саме ця здатність до випереджувальної рефлексії над власними інформаційними діями і є практичним втіленням принципу екологічності на рівні щоденної поведінки людини в інформаційному середовищі.

Отже, підсумовуючи можемо відзначити декілька положень.

1. Поточне інформаційне середовище в українському національному інфопросторі є неекологічним як за параметрами організації життя, так і за усіма структурними компонентами екологічності. Воно є несприятливим, навіть загрозливим щодо ментального здоров'я. В

ресурсному плані воно є переважно виснажуючим, такми, що вимагає постійного залучення внутрішніх ресурсів. Воно є надзвичайно агресивним.

2. Вказані характеристики інформаційного середовища обумовлюють і процес деєкологізації й, навіть, деградації персонального інформаційного простору особистості як на рівні штучності, так і засміченості, хаотичності і дисгармонії.
3. Процес екологізації інформаційного середовища починається з усвідомлення / побудови власного інформаційного простору, в якому особливу роль відіграють його оприроднення, очищення, впорядкування і гармонізація.
4. Усвідомлення того, що будь-який «перегиб» чи-то в бік власного благополуччя за рахунок оточуючого, чи-то навпаки, є неекологічним й призводить до негативних наслідків як в життєвому просторі, так і в самій людини. Тому особливої актуальності набуває завдання вироблення індивідом вмінь і навичок оцінювати інформацію / повідомлення в контексті наслідків її / його шкідливості, нейтральності чи корисності в сенсі взаємопідтримки і взаєморозвитку людини із середовищем її життя.

Література до розділу

- Вернік, О. Л., Варава, Л. А., & Павленко, О. В. (2026). Деякі аспекти екологізації освітнього простору ЗВО. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, (1). <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-81-91>
- Вернік, О. Л. (2016). Екологічна криза як ресурс екологізації життєдіяльності особистості. 7(41), 51—60. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i41/7.pdf>
- Габа, І. М. (2018). Соціально-психологічні складові розвивального потенціалу освітнього середовища вищого навчального закладу [Дисертація кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_gabi.compressed_1525637229.pdf

Герасимова І. В. Психологічні механізми стресостійкості сім'ї в умовах соціальних змін // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. № 1. С. 42–51.

Гоулман, Д. (2019). *Емоційний інтелект* (С.-Л. Гумецька, пер. з англ.). Віват.

<https://worldinbooks.com.ua/knigi/emotsiynny-intelekt-deniel-houlman/>

Данилюк, І. В. (2010). *Етнічна психологія як галузь наукового знання:*

історикотеоретичний вимір. Саммит-Книга. <https://ispp.org.ua/2020/05/25/i-v-danilyuk-etnichna-psixologiya-yak-galuz-naukovogo-znannya-istoriko-teoretichnij-vimir/>

Дубінін Д. О. (2025). Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології*, № 8(48), 1417–1429. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1417-1429](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429).

Кирпенко, Т. М. (2023, 12–13 травня). *Емоційне здоров'я в ситуації невизначеності*.

Матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми екологічної психології», Київ, Україна.

<https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint%3A%3AView&eprintid=737868>

Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf

Коцур, Н., & Товкун, Л. (2023). Formation of the psychological safety of the educational environment in the conditions of the Russian-Ukrainian war. *European Humanities Studies: State and Society*, 1, 56–73. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.04>

Куєвда, В. М. (2007). *Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: Психологічний аспект*. Український культурологічний центр; Донецьке відділення НТШ. <https://www.svit.in.ua/kny/bookkuy.htm>

Мацук, Л., Кузенко, О., & Кузенко, П. (2021). Створення інноваційного освітнього середовища в контексті модернізації ЗВО України. *Молодь і ринок*. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.236413>

Ніколаєв, Є., Рий, Г., & Шемелинець, І. (2023). Вища освіта в Україні: зміни через війну. Аналітичний центр Київського університету імені Бориса Грінченка; Фонд Конрада Аденауера. <https://osvitanalitika.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf>

Опанасенко, Л. А. (2025). Екологічність взаємодії суб'єктів освіти: психологічні критерії. 104 (1), 76–87. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2025.07>

- Освіта.UA. (2024, 26 грудня). Кількість студентів-першокурсників у вишах зменшилась на 80 тисяч. <https://osvita.ua/consultations/93770/>
- Пустовіт, Н., Колонькова, О., Пруцакова, О., Тарасюк, Г., & Солобай, Ю. (2016). Екологізація освітнього простору сучасної загальноосвітньої школи. Інститут проблем виховання НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705317/1/monographia%20Ekologizatsia%20prostoru.pdf>
- Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни // Демографія та соціальна економіка. 2023. № 2(52). С. 3–20. DOI: 10.15407/dse2023.02.003.
- Смультсон, М. Л., Дітюк, П. П., Назар, М. М., Мещеряков, Д. С., Зінченко, О. В., & Старков, Д. Ю. (2024). Проектування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson%28Ed.%29_2024.pdf
- Титаренко Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Либідь.
- Титаренко, Т., & Громова, Г. (Tytarenko, T., & Hromova, H.). (2023). Life landscapes of the Ukrainian civilians in the space of the war. *Psychological Prospects Journal*, (41), 162–174. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-tyt>
- Швалб, А., Яновська, С., & Перелигіна, Л. (2025). Особливості життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України під час повномасштабної війни: Роль соціальної підтримки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (78), 46–52. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-07>
- Швалб, Ю. М. (2026). Екологія життєвого простору людини: Вибрані праці. 3-тє вид., переробл. і допов. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/750187/>
- Швалб, Ю. М., & Вернік, О. Л. (2025). Екологізація як системний принцип сучасного освітнього простору ЗВО. *Соціалізація та розвиток людини*, 7(1). <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001>
- Швалб, Ю. М., Варава, Л. А., Вернік, О. Л., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Дячок, О. М. (2024). Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906/>
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., & Павленко, О. В. (2025). Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1[34]), 170–180. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15>

- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2015). *Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія* (Ю. М. Швалб, Ред.). Педагогічна думка. http://ecopsy.com.ua/data/mono/2015/Social-psychology_base_of_development_the_ecology_oriented_life_style_of_%20personal.pdf
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: Монографія. Видавець Вікторія Кундельська. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf
- Шинкаренко, І. О. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, спеціальний випуск № 2 (121), 554–562. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>.
- Шульська, Н. М., Букіна, Н. В., & Адамчук, Н. В. (2023). Типологічні маркери інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) в умовах війни в медіа. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика. URL: https://philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2023/1_2023/part_2/42.pdf
- Ali, M., Alyousef, D. S. A., AL-Dossary, S. A., & Khasawneh, M. A. S. (2026). Psychometric validation of the responsibility scale and the mediating role of psychological distress in the association between personal responsibility and wellbeing in Arab adults. BMC Psychology, 14, 551. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04228-8?utm_source=chatgpt.com
- American Psychological Association. (2024). 2024 Work in America survey: Psychological safety in the changing workplace [3bit]. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2024/2024-work-in-america-report.pdf>
- Apuke, O. D., Omar, B., Tunca, E. A., & Gever, C. V. (2022). Information overload and misinformation sharing behaviour of social media users: Testing the moderating role of cognitive ability. Journal of Information Science, 50(6), 1371–1381. <https://doi.org/10.1177/01655515221121942> ;
- Armstrong, J. S. (2012). Natural learning in higher education. In N. M. Seel (Ed.), Encyclopedia of the sciences of learning (pp. 5–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_994
- Barker, R. G. (1968). Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior. Stanford University Press. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1628180>

- Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., & Hamama-Raz, Y. (2023). PTSD symptoms among civilians exposed to war: The case of the Ukraine crisis. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.019>
- Błaszczuk, M., Kovalisko, N., Pieńkowski, P., Pachkovskyy, Y., & Ryniejska-Kiełdanowicz, M. (2025). Coping with adversity: Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during the Russian-Ukrainian War — a perspective from Lviv University students. *Higher Education*, 91(5), 1991–2010. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01506-z>
- Boss P. Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 224 p.
- Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development. 2007. Vol. 1. Theoretical Models of Human Development <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press. <https://gloucestershire.gov.uk/education-and-learning/educational-psychology-service-eps/information-for-schools-parents-and-professionals/supporting-refugee-children-guidance-for-schools/bronfenbrenners-ecological-systems-theory-1979> , <https://archive.org/details/ecologyofhumande00urie>
- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
- Chepeleva, N. V. (2010). Metodologicheskie osnovy issledovaniya lichnosti v kontekste postneklassicheskoy psihologii [Methodological foundations of personality research in the context of post-non-classical psychology]. *Aktualni Problemy Psykholohii: Psykholohichna Hermenevtyka*, 2(6), 15–24. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1794>
- Cheung, C. T. Y., Cheng, C. M. H., Lam, S. K. K., Ling, H. W. H., Lau, K. L., Hung, S. L., & Fung, H. W. (2023). Reliability and validity of a novel measure of nonviolent communication behaviors. *Research on Social Work Practice*, 33(7), 790–797. <https://doi.org/10.1177/10497315221128595>
- Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. D. (2001). Peace psychology: Theory, research, and practice. *Journal of Social Issues*, 57(2), 387–405. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00218>
- Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Baucom, B. R. W. (2017). Revised scoring and improved reliability for the Communication Patterns Questionnaire. *Psychological Assessment*, 29(7), 913–925. <https://doi.org/10.1037/pas0000385>

- Danckert, J., & Elpidorou, A. (2023). In search of boredom: Beyond a functional account. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(5), 494–507. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.02.002>
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113?utm_source=chatgpt.com
- Didukh, M. L. (2014). The manifestation of behavioral characteristics of people of Ukraine through their ethnic identification and individuation [Proiav povedinkovykh osoblyvostei narodiv Ukrainy cherez yikh etnichnu indyviduatsiiu ta identyfikatsiiu]. In *Collection of scientific articles and thesis according to the results of International scientific-practical conference of teachers and psychologists «Science of Future»* (Vol. 2, pp. 262–269
- Dowgwillo, E. A., & Ruchensky, J. R. (2024). The influence of trauma symptoms on interpersonal attributions in daily life. *Journal of Traumatic Stress*, 37(3), 410–421. <https://doi.org/10.1002/jts.23036>
- Dunst, C. J., Trivette, C. M., & Jenkins, V. (2007). *Family Support Scale: Reliability and Validity*. Winterberry Press. Revised and updated edition. [Офіційне видання](#).
- European Students' Union. (2018). Overview on student-centred learning in higher education in Europe. <https://www.esu-online.org/wp-content/uploads/2018/05/11.-Student-Centred-Learning.pdf>
- Floridi, L. (2014). The Fourth Revolution <https://global.oup.com/academic/product/the-fourth-revolution-9780199606726>
- Franck, S., & Lasurski, A. (1912). *Programm der Untersuchung der Persönlichkeit in ihren Beziehungen zur Umgebung*. In A. Lasurski, *Über das Studium der Individualität* (N. Gadd, Trans.). Otto Nemnich. <https://wellcomecollection.org/works/mg2d4zqq>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. DOI: 10.1002/mpr.143.
- Glass, L. (1995). Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable. St. Martin's Press. https://www.drillianglass.com/wp-content/uploads/2015/06/Toxic-People_ebook.pdf
- Gorelik, D., & Eastwood, J. D. (2023). Trait boredom as a lack of agency: A theoretical model and a new assessment tool. *Assessment*, 31(2), 321–334. <https://doi.org/10.1177/10731911231161780>

- Hanc, V., Žvelc, G., & Bajec, B. (2024). Development and validation of the Workplace Relational Needs Satisfaction Scale (W-RNSS). *Frontiers in Psychology*, 15, 1419765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419765>
- Hjerm, M., Eger, M. A., Bohman, A., & Fors Connolly, F. (2020). A new approach to the study of tolerance: Conceptualizing and measuring acceptance, respect, and appreciation of difference. *Social Indicators Research*, 147, 897–919. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02176-y>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Hoidn, S. (2017). Student-centered learning environments in higher education classrooms. Palgrave Macmillan.
- Hoidn, S., & Kärkkäinen, K. (2014). The pedagogical concept of student-centred learning in European higher education: A critical analysis of its interpretations and uses. *European Scientific Journal*, 12(28), 439–459. <https://ejournal.org/index.php/esj/article/view/8189/7943>
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the “social” in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Horowski, J. (2021). Harm, forgiveness and the subjectivity of the victim. *Philosophia*, 50(3), 1175–1188. <https://doi.org/10.1007/s11406-021-00446-z>
- <https://www.guilford.com/books/Strengthening-Family-Resilience/From-Walsh/9781462529865/prior-editions>
- Hughes, E. (2023). Meaninglessness and monotony in pandemic boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22(5), 1105–1119. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09888-0>
- James, W. (1890). The consciousness of self. In *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm>
- Johnson, G. M., & Pupilampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34(1). <https://doi.org/10.21432/T2CP4T>
- Johnson, G.M. (2010). Internet Use and Child Development: Validation of the Ecological Techno-SubsystemInternet. *Educational Technology & Society*, v13 n1 p176-185. <https://eric.ed.gov/?id=EJ880087>

- Jones, R., & Brown, L. (2019). Student-centered learning and its effects on academic achievement. *Higher Education Journal*, 22(1), 74–89. <https://www.scribd.com/document/791907032/Jones-2019-Social>
- Jønsson, T. F., & Fasano, M. C. (2025). Theorizing subjective responsibility. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1548931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548931>
- Karamushka, L. M. (2022). Psychological training for maintaining mental health of educational personnel during wartime. *Kyiv Journal of Psychology and Psychotherapy*, (4), 24–45. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>
- Kossek, E. E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258–270. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.010>
- Lac, A., & Luk, J. W. (2019). Development and validation of the Adult Interpersonal Acceptance-Rejection Scale: Measuring mother, best friend, and romantic partner acceptance. *Psychological Assessment*, 31(3), 340–351. <https://doi.org/10.1037/pas0000669>
- Lasurski, A. (1912). *Über das Studium der Individualität* (N. Gadd, Trans.). Nennich. <https://wellcomecollection.org/works>
- Lau, H. S. (2020). Comparing the effectiveness of student-centred learning over teacher-centred learning of economic subjects in a private university in Sarawak. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 10(10), 147–162. https://www.ijicc.net/images/vol10iss10/101012_Soon_2020_E_R.pdf
- Leonardi, J., Righi, S., & Tani, F. (2022). Understanding interpersonal guilt: Development and validation of a scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(5), 433–444. <https://doi.org/10.1111/sjop.12854>
- Li, Q., Ren, X., Zhou, Z., & Wang, J. (2023). Reciprocal relationships between self-control and self-authenticity: A two-wave study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1207230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207230>
- Mangone, E. (2021). Altruistic relationships, responsibility, and sociology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 55(4), 1094–1108. <https://doi.org/10.1007/s12108-021-09523-y>
- McKenna, S. (2013). The dangers of student-centered learning. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 7(1). <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1391&context=ij-sotl>
- Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. Kharkiv Regional Public Organization “Culture of Health.” <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>

- Michaelides, G., Niven, K., Wood, S., & Inceoglu, I. (2024). A dual-process model of the effects of boundary segmentation on work–nonwork conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(4), 1502–1525. <https://doi.org/10.1111/joop.12526>
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. <https://doi.org/10.1177/0013916511404408> ;
- Moos, R. H. (1973). Conceptualizations of human environments. *American Psychologist*, 28(8), 652–665. https://www.researchgate.net/publication/232537739_Conceptualizations_of_Human_Environments
- Münsterberg, H. (1913). *Psychology and industrial efficiency*. Houghton Mifflin Company. <https://www.gutenberg.org/ebooks/15154>
- National Survey of Student Engagement. 2013. <https://nsse.indiana.edu/nsse/survey-instruments/engagement-indicators.html>
- Olefir, V., & Kotenko, S. (2025). Psychometric Properties of the Educational Study Demands Questionnaire. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (78), 77-84. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-11>.
- Patterson J. Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*. 2004. 64(2). P. 349-360 <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Patterson, J. (2002) Understanding Family Resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 233-246. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10019>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x.
- Pinchuk, I., Yachnik, Y., Skokauskas, N., Xiao, T., Kolodezhny, O., Kryvda, H., & Pimenova, N. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*, 25, Article 236. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>
- Predko, V., Schabus, M., & Danyliuk, I. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1282326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>
- Pyenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>

- Ramsden, P. (1991). A performance indicator of teaching quality in higher education: The Course Experience Questionnaire. *Studies in Higher Education*, 16(2), 129–150.
<https://doi.org/10.1080/03075079112331382944>
- Ren, Y., Wu, J., & Qin, H. (2023). Development and validation of a personal responsibility scale for Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1231462.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231462>
- Reuters Institute for the Study of Journalism. (2026). Digital news report 2026: Overview and key findings. University of Oxford. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2026/dnr-executive-summary>)
- Reznik, A., Pavlova, I., Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, O., Korchakova, N., Romem Porat, D., & Isralowitz, R. (2025). Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over three years. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, e102. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112>
- Roff, S., McAleer, S., Harden, R. M., Al-Qahtani, M., Ahmed, A. U., Deza, H., ... Primparyon, P. (1997). Development and validation of the Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM). *Medical Teacher*, 19(4), 295–299.
<https://doi.org/10.3109/01421599709034208>
- Rolland J. S. *Helping Couples and Families Navigate Illness and Disability*. New York: Guilford Press, 2018. https://www.guilford.com/books/Helping-Couples-and-Families-Navigate-Illness-and-Disability/John-Rolland/9781462534951?utm_source=chatgpt.com
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, 35(4), 651–665. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x>
- Salopek, A. H., & Eastin, M. S. (2024). Toxic positivity intentions: An image management approach to upward social comparison and false self-presentation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3), zmae003. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae00>
- Smith, S. S. (2021). The changing higher landscape of education. In *Shifting from accounting practitioner to academia* (pp. 121–131). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67546-2_9
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71.
<https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Steele, M. (2020). Attachment and trauma in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 34, 105–108. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>

- Subu, M. A., Holmes, D., Arumugam, A., Al-Yateem, N., Maria Dias, J., Rahman, S. A., Waluyo, I., Ahmed, F. R., & Abraham, M. S. (2022). Traditional, religious, and cultural perspectives on mental illness: a qualitative study on causal beliefs and treatment use. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 17(1), 2123090. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2123090>
- Sukhenko, Y. V., & Miakoshyna, Y. K. (2026). Measuring the sense of agency: Adaptation and validation of the Ukrainian Sense of Agency Scale (UA-SoAS). *Habitus*, 81(2). <https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.37>
- Tapal, A., Oren, E., Dar, R., & Eitam, B. (2017). The Sense of Agency Scale: A measure of consciously perceived control over one's mind, body, and the immediate environment. *Frontiers in Psychology*, 8, 1552. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01552>
- Tchobanoglous, G., Theisen, H., & Vigil, S. A. (1993). Integrated solid waste management: Engineering principles and management issues. McGraw-Hill. <https://archive.org/details/integratedsolidw0000tcho>
- Therapy Brands. (2023, July 6). The relationship between culture and mental health. <https://therapybrands.com/blog/the-role-of-culture-in-mental-health/>
- Thrower, S. M., Bruce, W. E., & Walton, R. F. (1982). The Family Circle Method for Integrating Family Systems Concepts in Family Medicine. *The Journal of Family Practice*, 15(3), 451–457. [Запис у PubMed](#).
- Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L., Popova, A., Kovachev, S., & Hurenko, O. (2023). Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*, 13, Article 17975. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>
- Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2023). War-related life-making landscapes: Ukrainian context. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
- Udchachone, S., Udin, U., & Zumitzavan, V. (2026). Exploring toxic leadership in organizations through a comprehensive bibliometric analysis. *Discover Sustainability*, 7(1), Article 6. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-02360-w>
- Veldbrekht, O., & Rybachok, D. (2025). Ukrainian adaptation of the Flourishing scale. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 12–19. [https://doi.org/10.17721//BPSY.2025.2\(22\).2](https://doi.org/10.17721//BPSY.2025.2(22).2)
- Walsh, F. (2003) Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42, 1–18. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

- Walsh, F. (2016). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. DOI: [10.1111/famp.12260](https://doi.org/10.1111/famp.12260).
- Wang, Y., Wang, D., Liu, H., & Chen, Y. (2021). Social support and resilience in the context of crises: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), Article 5032. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105032>
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 397–413. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.007>
- Wright, G. B. (2011). Student-centered learning in higher education. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 23(1), 92–97. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ938583.pdf>
- Zhao, M., Chen, X., & Li, Y. (2023). Can treating oneself kindly inspire trust? The mediating role of interpersonal responsibility. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2283474>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. (2020). Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*, 11, 901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901>

Розділ 2. Методи і інструменти дослідження екологічності взаємодії дорослих в різних середовищах

2.1. Діагностичний інструментарій у вивченні рівня екологічності взаємодії в сімейній системі

Представлений у параграфі діагностичний інструментарій має забезпечити системне вивчення ресурсів, вразливостей, адаптаційних та трансформаційних можливостей сім'ї. Його практична цінність полягає у переході від оцінювання окремих труднощів до цілісного розуміння того, як родина підтримує рівновагу, задовольняє потреби своїх членів, переосмислює кризовий досвід, перебудовує взаємодію та формує спільну перспективу майбутнього. Тобто, не тільки виявити проблеми, що деєкологізують родинні стосунки і сімейну систему в цілому, але й визначити наявні механізми, інструменти і ресурси для екологізації взаємодії. Сім'я тут розглядається як динамічна система, здатна зберігати цілісність, адаптуватися до змін, використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та формувати перспективу подальшого розвитку. Екологічність сімейних стосунків визначається нами як – здатність родини підтримувати рівновагу між стабільністю і змінами, потребами окремих членів і спільними інтересами, автономністю та взаємною підтримкою.

Серед основних діагностичних інструментів ми розглядаємо: авторський опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків», шкалу резильєнтності для дорослих («Resilience Scale for Adults» RSA), сімейну соціограму, аналіз комунікативних патернів, техніку «сімейної мапи ресурсів», проєктивні малюнкові завдання, інтерв'ю. Поєднання даних, отриманих за допомогою вказаних інструментів, дозволяє побачити не лише

рівень дисфункцій, а й живу динаміку родинних взаємодій, приховані ресурси та нереалізовані можливості підтримки.

Сукупність кількісних і якісних методів створює багаторівневу діагностичну модель, яка охоплює внутрішнє функціонування сім'ї, індивідуальні ресурси її членів, суб'єктивне переживання сімейних взаємин і доступність зовнішньої підтримки. Отримані показники мають розглядатися не як остаточний висновок про благополуччя або дисфункційність родини, а як підстава для формулювання корекційних, тренінгових програм та визначення напрямів подальшої роботи для створення екологічного простору сімейних стосунків.

Комплексний опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків»

Структура комплексного опитувальника. Розроблений нами опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків» містить чотири шкали – 32 твердження, що відповідають основним параметрам моделі: адаптивна рівновага, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток, проєктна перспектива майбутнього. Кожна шкала включає висловлювання, що відображають як внутрішні фактори (особливості взаємодії всередині родини), так і зовнішні (умови життя, доступ до ресурсів, соціальна підтримка).

Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає реальному стану справ у їхній родині, за п'ятибальною шкалою: від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає». За підсумками підрахунку балів формується профіль сім'ї, який дозволяє побачити, які з параметрів є відносно збереженими, а які потребують додаткової роботи.

Інтерпретація результатів та формування діагностичного висновку. Після обробки результатів опитувальника фахівець аналізує отримані показники у кількох площинах:

- загальний рівень екологічності сімейного простору (інтегральний показник);

- співвідношення між чотирма параметрами моделі (що є ресурсом, а що – зоною ризику);
- баланс внутрішніх і зовнішніх факторів у кожному параметрі.

На основі кількісних даних та якісних інтерпретацій (бесіда, аналіз висловлювань, поведінкових реакцій) формується діагностичний висновок.

Інструкція

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає життю вашої родини протягом останніх трьох місяців. Обирайте відповідь, яка відображає реальну ситуацію, а не бажаний стан родини.

Коди відповідей

- 1 – повністю не згоден / не згодна
- 2 – радше не згоден / не згодна
- 3 – частково згоден / згодна
- 4 – переважно згоден / згодна
- 5 – повністю згоден / згодна

Твердження опитувальника

1. Наша родина здатна зберігати єдність і підтримку один одного в умовах зовнішніх криз і змін.
2. Наша родина має доступ до базових матеріальних і соціальних ресурсів, необхідних для життя.
3. Ми сприймаємо зміни як можливість для розвитку нашої родини.
4. Ми маємо спільне бачення та плани щодо майбутнього нашої родини.
5. У складних ситуаціях кожен член нашої родини переважно залишається зі своїми труднощами наодинці.
6. Ми здатні забезпечувати основні потреби сім'ї навіть у складні періоди.
7. Досвід криз і помилок допомагає нам ставати сильнішими, а не віддаляє одне від одного.
8. У нашій родині є спільні плани на майбутнє.
9. Ми вміємо спокійно обговорювати труднощі та відновлювати емоційну рівновагу після конфліктів.
10. У нашій родині потреба в особистому просторі та відпочинку часто ігнорується.
11. У нашій родині підтримується прагнення кожного до особистісного зростання.
12. Наші сімейні рішення ґрунтуються на спільних цінностях і цілях.

13. Коли власних ресурсів недостатньо, ми без сорому звертаємося по зовнішню допомогу.
14. Кожен член родини відчуває любов і прийняття.
15. Зміни у звичних сімейних ролях переважно викликають у нашій родині спротив.
16. Ми підтримуємо одне одного в реалізації особистих мрій і життєвих планів.
17. Через невизначеність ми не бачимо сенсу планувати майбутнє нашої родини.
18. У нашій родині є відчуття внутрішньої стабільності, навіть коли зовнішні обставини нестабільні.
19. Кожен член нашої родини почуває себе емоційно захищеним.
20. Наші стосунки з часом стають глибшими, усвідомленішими та більш зрілими.
21. Після кризових подій нашій родині тривалий час не вдається відновити звичне функціонування.
22. Ми віримо, що здатні впливати на майбутнє нашої родини, навіть у непередбачуваних умовах.
23. Ми відкрито й з повагою говоримо про свої потреби та почуття.
24. Ми аналізуємо складний досвід, щоб краще діяти в подібних ситуаціях у майбутньому.
25. За умов зміни життєвих обставин ми можемо перерозподіляти сімейні обов'язки.
26. Потреби окремих членів нашої родини часто залишаються непоміченими.
27. Ми переглядаємо сімейні плани, коли змінюються життєві обставини.
28. Наша родина здатна змінювати неефективні способи взаємодії.
29. Ми змінюємо правила, якщо вони перестають відповідати актуальним потребам родини.
30. Ми уникаємо обговорення складного досвіду, навіть якщо він продовжує впливати на наші стосунки.
31. У разі непередбачуваних обставин наша родина зазвичай не має альтернативного плану дій.
32. Кожен член нашої родини може отримати необхідну медичну або психологічну допомогу.

Ключ для обробки результатів

Параметр	Номери тверджень
<i>Адаптивна рівновага</i>	1, 5, 9, 13, 18, 21, 25, 29
<i>Забезпечення потреб</i>	2, 6, 10, 14, 19, 23, 26, 32
<i>Трансформаційний розвиток</i>	3, 7, 11, 15, 20, 24, 28, 30

Проектна перспектива майбутнього	4, 8, 12, 16, 17, 22, 27, 31
----------------------------------	------------------------------

Зворотне кодування застосовується до тверджень: 5, 10, 15, 17, 21, 26, 30, 31

відповідь 1 = 5 балів;

відповідь 2 = 4 бали;

відповідь 3 = 3 бали;

відповідь 4 = 2 бали;

відповідь 5 = 1 бал

Інтерпретація та аналітичні висновки

Розподіл сімей за рівнями екологічності дозволяє робити такі висновки:

- *високий рівень* (від 30 до 40 балів) → здорова комунікація, достатні ресурси;
- *середній рівень* (від 20 до 30 балів) → наявні ризики, але система функціональна;
- *низький (від 10 до 20 балів) та дисфункційний рівень (менш 10 балів)* → родина потребує професійного втручання та супроводу.

Шкала адаптивної рівноваги

Високий рівень: Родина демонструє гнучкість і стійкість. Внутрішній клімат гармонійний, зовнішні виклики сприймаються як можливість для зростання.

Середній рівень: Родина загалом стабільна, але може реагувати емоційно на зміни чи кризові ситуації.

Низький рівень: Спостерігається напруга, ригідність або надмірна реактивність.

Дисфункційний рівень: Відсутня стабільність, сім'я не справляється зі стресами, можливе відчуження.

Шкала забезпечення потреб

Високий рівень: Родина задовольняє як матеріальні, так і емоційні потреби членів сім'ї.

Середній рівень: Основні потреби задовольняються, але емоційна підтримка може бути нерівномірною.

Низький рівень: Обмежені ресурси та ослаблена підтримка. Може бути відчуття емоційної ізоляції.

Дисфункційний рівень: Родина не забезпечує базових потреб, ризики байдужості чи втрати довіри.

Шкала трансформаційного розвитку

Високий рівень: Родина відкрито приймає зміни, розвивається, рефлексує досвід.

Середній рівень: Є прагнення до зростання, але не завжди системне.

Низький рівень: Зміни викликають напругу, родина уникає нового.

Дисфункційний рівень: Домінує страх змін, закостенілість ролей, втрата здатності навчатися.

Шкала проєктної перспективи майбутнього

Високий рівень: Є спільне бачення майбутнього, чіткі цілі та оптимізм.

Середній рівень: Плани існують, але не завжди узгоджені або реалістичні.

Низький рівень: Родина живе без відчуття перспективи, цілі розмиті.

Дисфункційний рівень: Відсутність спільного напрямку розвитку, апатія, залежність від зовнішніх умов.

Він не має характеру «вердикту», а радше описує поточний стан системи, її ресурси, вразливості та потенційні напрями змін. Висновок обговорюється з родиною у формі зворотного зв'язку, де акцент робиться на підтримці, визнанні зусиль сім'ї та пошуку спільних рішень.

Шкала резильєнтності для дорослих / Resilience Scale for Adults (RSA)

Призначення

Опитувальник використовується для комплексного оцінювання психологічних і соціальних ресурсів, які забезпечують здатність дорослої людини адаптуватися до стресових обставин, зберігати ефективність життєдіяльності та відновлюватися після пережитих труднощів. Методика дає змогу дослідити структуру резильєнтності особистості, визначити рівень

сформованості її основних компонентів, виявити внутрішні й зовнішні захисні чинники. До них належать особистісні ресурси, соціальна компетентність, структурованість життєдіяльності, сімейна згуртованість і доступність соціальної підтримки.

Запропоновано україномовна адаптація опитувальника *Resilience Scale for Adults (RSA-UA)*, здійснена Дубініним (2025). Перевагою методики є можливість оцінювати резильєнтність не лише як індивідуальну властивість, а як комплексну систему особистісних, сімейних і соціальних ресурсів. Обрання цієї методики зумовлено тим, що вона дозволяє зробити аналіз чинників резильєнтності та сприяти розробці програм психологічного супроводу осіб, які перебувають у стресогенних умовах діяльності або складних життєвих ситуаціях. Інтерпретація результатів має здійснюватися з урахуванням життєвого контексту респондента, актуальних стресових чинників та сукупності показників за окремими шкалами методики.

Коди відповідей

- 0 – ніколи;
- 1 – рідко;
- 2 – іноді;
- 3 – часто;
- 4 – завжди.

Твердження опитувальника

1. Моїй сім'ї властива роз'єднаність між її членами / здорові зв'язки.
2. Я почуваю себе нещасним у родині / щасливим.
3. У моїй сім'ї усі займаються своїми справами / усі роблять щось разом.
4. Я не від кого не отримую підтримки.
5. Близькі люди надихають і підбадьорюють мене.
6. Я можу обговорювати інтимні речі із близькими людьми.
7. Близькі люди допомагають мені, коли я цього потребую.
8. Моє майбутнє виглядає дуже непевним.
9. Я невпевнений у тому, як реалізувати цілі.
10. Мені часто добре вдається знайомитись із новими людьми.
11. Я легко заводжу нових друзів / маю труднощі із цим.

12. У скрутні періоди життя я вмію знаходити щось хороше, щоб підбадьорити себе.
13. Віра у себе не дуже допомагає подолати складні періоди.
14. Я повністю довіряю собі у прийнятті рішень.
15. Я часто витрачаю час дарма.
16. Коли я щось маю зробити, то ретельно планую заздалегідь.

Ключ шкали

1. Соціальні ресурси: 4 (обернений), 5, 6, 7.
2. Сімейна згуртованість: 1, 2, 3.
3. Самоприйняття: 12, 13 (обернений), 14.
4. Схильність до структурування життя: 15 (обернений), 16.
5. Соціальна компетентність: 10 і 11.
6. Сплановане майбутнє: 8 і 9 (обернені)

Інтерпретація результатів

Оброблення результатів передбачає попереднє реверсування відповідей на твердження, сформульовані у негативному напрямі. Для пунктів 4, 8, 9, 13 і 15 застосовується формула:

Обернений бал = 4 – первинна відповідь.

Відповідно:

0 балів перетворюється на 4;

1 бал – на 3;

2 бали залишаються без змін;

3 бали перетворюються на 1;

4 бали – на 0.

Після реверсування обчислюється сума балів за кожною шкалою. Вищі показники свідчать про більшу вираженість відповідного ресурсу резильєнтності.

Шкала	Пункти	Діапазон
Соціальні ресурси	4R, 5, 6, 7	0 – 16
Сімейна згуртованість	1, 2, 3	0 – 12
Самоприйняття	12, 13R, 14	0 – 12
Схильність до структурування життя	15R, 16	0 – 8
Соціальна компетентність	10, 11	0 – 8

Сплановане майбутнє	8R, 9R	0 – 8
Загальний показник резильєнтності	1 – 16	0 – 64

Рівні сформованості

Діапазон шкали	Низький	Середній	Високий
0 – 16	0 – 5	6 – 10	11 – 16
0 – 12	0 – 4	5 – 8	9 – 12
0 – 8	0 – 2	3 – 5	6 – 8
Загальний показник 0 – 64	0 – 21	22 – 42	43 – 64

Такий розподіл має описовий характер і не є клінічною або діагностичною нормою. У науковому дослідженні доцільно також використовувати середні значення, стандартні відхилення, процентилі та порівняння показників усередині конкретної вибірки.

Підсумкова інтерпретація має ґрунтуватися не лише на загальному результаті, а й на співвідношенні показників за шістьма шкалами. Профіль шкал дає змогу визначити найбільш сформовані ресурси резильєнтності та сфери, у яких респондент може потребувати додаткової психологічної або соціальної підтримки.

Сімейна соціограма (модифікована процедура)

Призначення: виявлення характеру взаємин членів сім'ї, а також місце кожного члена родини в ній. «Сімейна соціограма» дозволяє виявити місце досліджуваного в системі міжособистісних відносин і, крім того, визначити характер комунікацій в сім'ї – прямий або опосередкований. Дана методика є прекрасним терапевтичним інструментом, адже допомагає членам родини подивитись на ситуацію в сім'ї «ззовні» і оцінити існуючі взаємозв'язки.

Процедура призначена для дослідження:

- суб'єктивного складу сім'ї;
- місця респондента в сімейній системі;
- емоційної близькості та дистанції між членами сім'ї;
- сприйнятої значущості окремих членів сім'ї;

- сімейних меж;
- коаліцій, підсистем і відокремлених членів сім'ї;
- змін сімейної структури після значущої або кризової події;
- динаміки включення, виключення, зближення та дистанціювання;
- суб'єктивного переживання цілісності та згуртованості сім'ї;
- потенційних ресурсів і напружень у сімейній взаємодії.

Теоретичне підґрунтя: Family Circle Method (S. M. Thrower, W. E. Bruce, R. F. Walton, 1982) ґрунтується на системному розумінні сім'ї. Сім'я розглядається як цілісна система, у якій взаємини між окремими членами визначаються характером емоційної близькості, сімейними межами, розподілом ролей, владою, коаліціями, дистанціюванням і належністю до сімейної групи.

У базовій процедурі респондент графічно відображає власне сприйняття сім'ї. Велике зовнішнє коло символізує межу сімейної системи, а менші кола – самого респондента, членів сім'ї та інших значущих людей або об'єкти, які він вважає частиною свого сімейного простору. Положення, розмір і взаємне розташування кіл розглядаються не як об'єктивна характеристика сім'ї, а як відображення суб'єктивного досвіду респондента.

Ми пропонуємо використовувати інший варіант методики. Модифікований варіант передбачає повторне виконання завдання для трьох часових зрізів:

1. сім'я до значущої події;
2. сім'я після значущої події;
3. сім'я на теперішній час.

Такий підхід дає змогу дослідити не лише актуальну структуру сімейного простору, а й суб'єктивно пережиту динаміку сімейної системи. В даному варіанті роздається три бланки із зображенням кола.

Інструкція

Перед вами три кола. Кожен з них зображує вашу сім'ю на певному етапі її життя: «моя сім'я до значущої події» (наприклад до значущих подій можуть належати: війна, вимушене переміщення, розлучення, одруження, народження дитини, смерть члена сім'ї, тривала розлука, тяжке захворювання, втрата житла, зміна місця проживання або інша подія, визначена самим респондентом), «моя сім'я після значущої події», «моя сім'я зараз». Намалюйте в кожному з кіл себе самого і членів своєї сім'ї у формі кіл та надпишіть їх.

Діагностичні можливості

Процедура дає змогу отримати інформацію про:

1. *Склад сімейної системи* – кого респондент включає до своєї сім'ї, кого не зображує, кого вважає центральною або периферійною фігурою.
2. *Сімейну близькість* – наскільки близько чи віддалено розташовані кола членів сім'ї.
3. *Сімейні межі* – хто перебуває всередині сімейного простору, на його межі або поза ним.
4. *Значущість і вплив* – як респондент суб'єктивно позначає розмірами кіл вагу, вплив або важливість окремих членів сім'ї.
5. *Коаліції та підсистеми* – які члени сім'ї утворюють просторово відокремлені групи.
6. *Позицію респондента* – центральне, периферійне, ізольоване або інтегроване положення його власного кола.
7. *Часову динаміку* – які зміни відбулися у складі, дистанціях, значущості, межах та угрупованнях після визначеної події.

Матеріали

Для проведення процедури необхідні:

- три окремі аркуші формату А4;
- на кожному аркуші – зовнішнє коло діаметром 110 мм;
- простий олівець або ручка одного кольору;
- лінійка з міліметровою шкалою;

- протокол спостереження;
- форма кодування результатів.

Бланки позначаються:

- Бланк 1 – «Моя сім'я до значущої події»;
- Бланк 2 – «Моя сім'я після значущої події»;
- Бланк 3 – «Моя сім'я зараз».

Інтерпретація результатів

Критерії, за якими проводиться оцінка результатів тестування:

- 1) число членів сім'ї, які потрапили в площу кола і черговість їх зображення;
- 2) розмір кіл;
- 3) розташування кіл відносно один одного, дистанція між ними – говорить про характер взаємин між членами сім'ї.

Послідовне зображення сім'ї до значущої події, після неї та на момент дослідження забезпечує можливість реконструювати суб'єктивну динаміку сімейної системи. Порівняння трьох часових зрізів дозволяє визначити, які зміни мали ситуативний характер, а які закріпилися та стали складовою актуальної організації сімейних взаємин. Особливого значення набуває аналіз появи або зникнення окремих осіб із сімейного простору, зміни розмірів кіл, міжособистісних дистанцій, центральності членів сім'ї, характеру перетину кіл і формування нових просторових підсистем.

Процедура дозволяє встановити, до чого призвела значуща подія: до консолідації сім'ї, її структурної реорганізації, фрагментації, поляризації або посилення взаємозалежності між окремими членами. Зменшення дистанцій може відображати посилення підтримки та згуртованості, але водночас може бути пов'язане зі зниженням автономності й нечіткістю міжособистісних меж. Збільшення дистанцій може свідчити про відчуження або порушення контактів. Однак, також здатне позначати природне посилення автономності, фізичну розлуку чи зміну сімейних ролей. Тому графічні ознаки повинні інтерпретуватися лише з урахуванням пояснень респондента.

Важливою діагностичною можливістю процедури є визначення місця самого респондента в сімейній системі. Зміна положення кола «Я» між часовими зрізами може відображати трансформацію відчуття належності до сім'ї, рівня залученості, відповідальності, впливу, емоційної близькості. Переміщення від центральної позиції до периферійної може бути пов'язане з переживанням ізоляції, відокремлення або формуванням автономності. Наближення до центру може вказувати на посилення ролі респондента, зростання відповідальності, активне включення у розв'язання сімейних труднощів.

Аналіз розмірів кіл дає змогу визначити суб'єктивно пережиту значущість, вплив і присутність окремих членів сім'ї. Водночас розмір кола не має універсального психологічного значення. Велике коло може позначати владу, авторитет, турботу, відповідальність, емоційну вагу, домінування, а мале – дистанціювання, вразливість, зниження впливу чи периферійність. Остаточне розуміння цих характеристик можливе лише після уточнення індивідуального змісту, вкладеного респондентом у зображення.

Особливу увагу необхідно приділяти членам сім'ї, які не були зображені, з'явилися лише в одному часовому зрізі або були винесені за межі сімейного кола. Такі зміни можуть відображати трансформацію суб'єктивної належності людини до сім'ї, втрату контакту, фізичну відсутність, конфлікт, смерть, розлучення, а також переосмислення самої категорії сім'ї. Водночас пропуск особи не може автоматично розглядатися як ознака негативного ставлення, оскільки його значення залежить від життєвого контексту та пояснення респондента.

Порівняння малюнків різних членів однієї сім'ї створює додаткові можливості для виявлення спільних і відмінних уявлень про сімейну структуру. Збіг у визначенні центральних фігур, дистанцій і підсистем може свідчити про відносно узгоджене сприйняття сімейних взаємин. Виражені відмінності можуть указувати на неоднакове переживання близькості, меж, ролей та наслідків значущої події. Такі розбіжності не є самі по собі ознакою

дисфункції, але виступають важливим матеріалом для подальшого інтерв'ю та аналізу сімейної комунікації.

Методика має особливу цінність у дослідженні сімей, які пережили війну, вимушене переміщення, тривалу розлуку, втрату близької людини, розлучення, тяжке захворювання й інші кризові події. Вона дозволяє виявляти як різноманітні порушення сімейної взаємодії, так й адаптаційні ресурси: збереження емоційно значущих зв'язків, появу нових підтримувальних фігур, відновлення контактів, гнучкий перерозподіл ролей і формування нової стабільної структури сім'ї.

Результати процедури доцільно використовувати для формулювання дослідницьких гіпотез щодо сімейної згуртованості, автономності, характеру меж, розподілу впливу та динаміки взаємин. Вони не можуть бути підставою для встановлення психологічного чи клінічного діагнозу. Надійність висновків підвищується за умови поєднання графічного аналізу з уточнювальним інтерв'ю, спостереженням, стандартизованими опитувальниками сімейного функціонування та, за можливості, окремим обстеженням інших членів сім'ї.

Важливою перевагою цієї методики також є той короткий час, протягом якого можна отримати результат і скласти уявлення про сім'ю.

Додаткові запитання для уточнювального інтерв'ю

Щодо кожного малюнка:

1. Кого ви зобразили?
2. Чому саме цих людей ви включили до сім'ї?
3. Що для вас означає розмір кожного кола?
4. Що означає відстань між окремими колами?
5. Чому деякі кола розташовані ближче, а інші – далі?
6. Що означає розташування кола всередині, на межі або поза межами сім'ї?
7. Чи утворюють окремі члени сім'ї певну групу?
8. Чому деякі кола торкаються або перетинаються?
9. Де на малюнку ви почувалися найбільш комфортно?

10. Чи хотіли б ви щось змінити у цьому зображенні?

Для порівняння часових зрізів:

1. Які найважливіші зміни відбулися між першим і другим малюнками?
2. Як значуща подія змінила взаємини у вашій сім'ї?
3. Хто після події став ближчим, а хто – віддалився?
4. Чи змінилося ваше місце в сім'ї?
5. Хто набув або втратив вплив?
6. Хто з'явився або зник із сімейного простору?
7. Які зміни збереглися до сьогодні?
8. Що допомогло сім'ї адаптуватися?
9. Які труднощі залишаються актуальними?
10. Яким ви хотіли б бачити розташування членів сім'ї в майбутньому?

Аналіз динаміки сімейної системи

Сім'я до значущої події. Визначається вихідна суб'єктивна модель сім'ї:

- склад;
- рівень просторової згуртованості;
- положення респондента;
- центральні фігури;
- коаліції;
- сімейні межі.

Сім'я після значущої події. Аналізуються безпосередні зміни:

- поява або зникнення членів сім'ї;
- збільшення чи зменшення дистанцій;
- зміна центральної фігури;
- перерозподіл впливу;
- поява ізольованих членів;
- посилення або послаблення сімейних меж;
- формування нових коаліцій.

Сім'я зараз. Встановлюється актуальний стан сімейної системи:

- чи збереглися зміни;

- чи відбулося повернення до попередньої структури;
- чи сформувалася нова стабільна конфігурація;
- які зв'язки відновилися;
- які дистанції стали постійними;
- які члени сім'ї виконують ресурсну функцію.

Таким чином, модифікована Family Circle Method є гнучкою процедурою, яка забезпечує цілісне вивчення суб'єктивної організації сімейного простору та його змін у часі. Її основна перевага полягає у можливості зробити складні сімейні процеси наочно представленими, доступними для опису, порівняння й подальшого осмислення. Водночас науково коректне застосування методики потребує відмови від однозначних проєктивних трактувань, урахування життєвого контексту та обов'язкового залучення самого респондента до пояснення змісту створених ним зображень.

Шкала підтримки сім'ї / Family Support Scale (FSS)

Family Support Scale (Carl J. Dunst, Vicki Jenkins, Carol M Trivette, 2007) була розроблена в межах сімейноцентрованого підходу, відповідно до якого родина розглядається як активний учасник прийняття рішень, а соціальна підтримка – як ресурс, що сприяє подоланню труднощів, посиленню батьківської компетентності та поліпшенню сімейного благополуччя. Методика дозволяє перейти від формального визначення наявності соціальних контактів до оцінювання того, наскільки корисними ці контакти є з позиції самого респондента.

Сімейне функціонування під час війни значною мірою залежить не лише від внутрішніх психологічних ресурсів її членів, а й від доступності соціальної підтримки. Під час складних життєвих обставин родина може взаємодіяти з широкою системою формальних і неформальних джерел допомоги: близькими родичами, друзями, іншими батьками, громадськими об'єднаннями, освітніми закладами, медичними працівниками та соціальними

службами. Наявність таких джерел ще не означає, що отримана від них допомога є достатньою, своєчасною або корисною для сім'ї.

Призначення

Методика дає можливість оцінювати суб'єктивну корисність різних джерел допомоги та підтримки для сім'ї, що дає змогу:

- визначити доступні та недоступні джерела допомоги;
- оцінити сприйняту корисність кожного джерела;
- встановити співвідношення родинної, неформальної, громадської та професійної підтримки;
- виявити основні ресурсні елементи соціального оточення сім'ї;
- визначити джерела, які формально наявні, але не забезпечують потрібної допомоги;
- виявити дефіцит неформальної або професійної підтримки;
- оцінювати зміни після соціальної, психологічної, освітньої чи реабілітаційної програми;
- планувати індивідуальну роботу із сім'єю.

FSS оцінює не частоту контактів, не обсяг отриманої допомоги і не загальну задоволеність життям. Основний предмет вимірювання – сприйнята корисність та залученість конкретних джерел підтримки для родини.

Опитувальник містить 18 джерел підтримки, які представляють різні рівні соціального оточення сім'ї.

Джерело підтримки

1. Батьки респондента;
2. Батьки чоловіка, дружини або партнера;
3. Інші родичі респондента;
4. Чоловік, дружина або партнер;
5. Інші родичі чоловіка, дружини або партнера;
6. Друзі респондента;
7. Друзі чоловіка, дружини або партнера;
8. Власні діти респондента;

9. Інші батьки;
10. Колеги по роботі;
11. Групи або об'єднання батьків;
12. Соціальні групи, громадські об'єднання або клуби;
13. Релігійна громада або релігійна організація;
14. Сімейний лікар або лікар дитини;
15. Фахівці, які надають допомогу: соціальні працівники, психологи, терапевти та інші спеціалісти;
16. Професійні установи та служби: соціальні, медичні, психологічні та реабілітаційні;
17. Заклад освіти, дошкільний заклад або центр денного перебування;
18. Державні програми або інші спеціалізовані програми підтримки.

Зміст пунктів охоплює чотири узагальнені блоки:

1. *Внутрішньосімейна та родинна підтримка* – партнер, батьки, родичі, старші діти.
2. *Неформальна соціальна підтримка* – друзі, інші батьки, колеги.
3. *Громадська підтримка* – батьківські групи, клуби, громадські та релігійні організації.
4. *Формальна професійна підтримка* – лікарі, психологи, соціальні працівники, реабілітологи, інші фахівці, установи, освітні заклади та спеціалізовані програми.

Такий розподіл групування може використовуватися для змістового аналізу. Водночас під час кількісного дослідження склад підшкал повинен визначатися відповідно до обраної версії FSS та перевірятися на конкретній вибірці, оскільки факторна структура в різних культурних і соціальних групах може відрізнятися.

Інструкція

Перед вами перелік людей, груп та організацій, які можуть допомагати сім'ї. Оцініть, наскільки корисною для вашої сім'ї була підтримка кожного

джерела протягом останніх трьох – шести місяців. Оберіть одну відповідь для кожного пункту. Якщо певне джерело підтримки було недоступним або відсутнім, оберіть варіант «недоступне».

Коди відповідей

NA – джерело недоступне;

1 – зовсім не допомагає;

2 – іноді допомагає;

3 – загалом допомагає;

4 – дуже допомагає;

5 – надзвичайно допомагає.

Респондентові необхідно пояснити різницю між варіантами **NA** і **1**:

- **NA** означає, що такого джерела немає або воно фактично недоступне;
- **1** означає, що джерело наявне, але його допомога оцінюється як зовсім не корисна.

Це розмежування є принципово важливим, оскільки відсутність підтримки та неефективність наявної підтримки мають різне змістове значення.

Методика може проводитися індивідуально або у складі групового дослідження. Бажано, щоб респондент заповнював опитувальник самостійно, без обговорення відповідей з іншими членами сім'ї.

Обробка результатів

Оцінки доступних джерел підтримки підсумовуються:

- Вищий показник означає більшу суб'єктивну корисність соціальної підтримки.
- Відповідь «джерело недоступне» необхідно аналізувати окремо і не ототожнювати з відповіддю «зовсім не допомагає».
- Додатково можна визначати кількість доступних джерел підтримки.

- Для вибірок із різною кількістю доступних джерел доцільно обчислювати середню оцінку корисності: сума балів доступних джерел, поділена на їх кількість.
- Універсальних клінічних порогових значень методика не має.

Загальний показник. Вищий сумарний результат означає, що респондент має ширшу мережу підтримки та/або оцінює доступну допомогу як більш корисну. Нижчий результат може бути пов'язаний із:

- відсутністю частини потенційних джерел;
- обмеженим доступом до професійних послуг;
- неефективністю наявної допомоги;
- соціальною ізоляцією;
- конфліктними сімейними взаєминами;
- невідповідністю допомоги актуальним потребам;
- складнощами у зверненні по підтримку.

Низький бал не можна автоматично інтерпретувати як неблагополуччя сім'ї. Окрема родина може мати невелику, але достатню ефективну мережу допомоги.

Отримані результати дозволяють побудувати стандартизовану сімейну мапу:

- *наявні й ефективні ресурси* – джерела з високими оцінками;
- *наявні, але слабкі ресурси* – доступні джерела з низькою корисністю;
- *відсутні ресурси* – джерела, позначені як недоступні;
- *формальна підтримка* – фахівці, установи та служби;
- *неформальна підтримка* – партнер, родичі, друзі й громада.

Аналіз структури підтримки

Переважаюча родинна підтримка вказує на значну роль найближчого сімейного оточення. Така структура може бути ресурсною, але потребує оцінювання того, чи не покладене основне навантаження лише на одну людину.

Переважаюча неформальна підтримка свідчить про залученість друзів, інших батьків, колег і соціального оточення. Це може підвищувати гнучкість системи допомоги та зменшувати ізоляцію сім'ї.

Переважаюча професійна підтримка може відображати доступність спеціалізованих послуг. Водночас воно може свідчити про дефіцит природної підтримки з боку родичів і друзів.

Висока неформальна і професійна підтримка характеризує розгалужену та різнорівневу мережу ресурсів.

Низька неформальна і професійна підтримка може вказувати на ізолюваність сім'ї та необхідність розширення її соціальних зв'язків.

Таким чином, методика забезпечує можливість комплексного аналізу родинної, неформальної, громадської та професійної підтримки. Профіль відповідей може використовуватися для планування сімейноцентрованих програм, соціального супроводу, раннього втручання, реабілітації та міждисциплінарної допомоги.

2.2. Сучасні підходи до діагностики екологічності міжособистісної взаємодії

Якість міжособистісної взаємодії є важливим предметом сучасних психологічних досліджень, оскільки характер взаємин людини з іншими людьми пов'язаний із різними аспектами її життєдіяльності, зокрема суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою, довірою, відчуттям автономії та суб'єктності, особливостями комунікації тощо.

Водночас поняття «екологічність міжособистісної взаємодії» у запропонованому в цьому посібнику теоретичному розумінні не представлено у сучасній психодіагностиці як самостійний та цілісний конструкт. Аналіз наукової літератури засвідчує наявність значної кількості валідованих психодіагностичних інструментів, спрямованих на оцінювання окремих психологічних характеристик, які можуть розглядатися як компоненти або суміжні прояви екологічної міжособистісної взаємодії.

У межах запропонованої нами моделі екологічність міжособистісної взаємодії розглядається як системна характеристика взаємодії суб'єктів, яка передбачає визнання суб'єктності як власної, так і іншої людини, відповідальне ставлення до власного внеску у взаємодію, прийняття іншого, наявність підтримки та довіри, а також можливість конструктивного й ненасильницького комунікативного обміну.

Одним із найближчих до запропонованої проблематики міжнародних психодіагностичних інструментів є Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS), розроблена G. Žvelc, K. Jovanoska та M. Žvelc (2020). Методика призначена для оцінювання ступеня задоволення базових реляційних потреб у взаєминах. У структурі RNSS виокремлено п'ять компонентів: Authenticity (автентичність), Support and Protection (підтримка і захист), Having an Impact (можливість впливати на іншого), Shared Experience (спільність досвіду) та Initiative from the Other (ініціатива з боку іншого). Фінальна версія методики містить 20 пунктів і передбачає також розрахунок загального показника задоволеності

реляційних потреб. Авторами підтверджено п'ятифакторну структуру та належні показники надійності шкал (Žvelc et al., 2020).

RNSS концептуально перетинається з декількома компонентами запропонованої нами моделі екологічності міжособистісної взаємодії, що відображається у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Співвідношення запропонованої моделі екологічності міжособистісних відносин із компонентами RNSS

Запропонована модель	Компоненти RNSS
Суб'єктність	Authenticity, Having an Impact
Прийняття іншого	Having an Impact, Initiative from the Other
Підтримка і довіра	Support and Protection
Простір взаємодії	Shared Experience

Подальший розвиток цього підходу засвідчує поява спеціалізованої Workplace Relational Needs Satisfaction Scale (W-RNSS), призначеної для оцінювання задоволення реляційних потреб у робочому середовищі (Hanc et al., 2024). Це свідчить про розширення сфери застосування реляційного підходу та його використання для аналізу якості взаємодії у різних соціальних середовищах.

Водночас RNSS не є методикою діагностики екологічності міжособистісної взаємодії. Вона спрямована на оцінювання задоволення реляційних потреб і тому може розглядатися лише як суміжний психодіагностичний інструмент, релевантний для окремих компонентів запропонованої моделі.

Слід також зазначити, що використання RNSS українськими дослідниками потребує врахування мовних та психометричних обмежень. На момент підготовки цього посібника україномовна психометрично валідована версія RNSS не представлена в доступних наукових джерелах. Тому

результати її використання в українському контексті потребують відповідної процедури перекладу, адаптації та психометричної перевірки.

Тож RNSS можна розглядати як один із міжнародних інструментів, який демонструє концептуальну близькість окремих характеристик реляційної взаємодії до компонентів запропонованої моделі.

Аналіз сучасної психодіагностики показує, що компоненти екологічної міжособистісної взаємодії переважно досліджуються **окремо**. Суб'єктність, відповідальність, прийняття іншого, довіра, соціальна підтримка та конструктивна або ненасильницька комунікація представлені різними теоретичними традиціями і, відповідно, різними психодіагностичними інструментами. Результати аналізу представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Міжнародні психодіагностичні інструменти, релевантні до моделі
екологічності міжособистісної взаємодії

Компонент моделі	Методика	Що вимірює	Відповідність моделі	Основні обмеження
Суб'єктність	Sense of Agency Scale (SoAS) — Tapal et al., 2017	Суб'єктивне відчуття себе ініціатором власних дій та контролю над ними	Висока щодо компонента суб'єктності, пов'язаного з переживанням агентності	Не є міжособистісною; не вимірює відповідальність перед іншим
Суб'єктність / автономія	Index of Autonomous Functioning (IAF) — Weinstein et al., 2012	Автономне функціонування, авторство власних дій, самоконгруентність та чутливість до зовнішнього контролю	Часткова; може використовуватися як суміжний інструмент	Автономія не є тотожною суб'єктності; методика не специфічна для міжособистісної взаємодії
Відповідальність	Chinese College Student Personal Responsibility Scale — Ren et al., 2023	Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти особистої відповідальності	Висока щодо компонента відповідальності	Розроблена для студентів Китаю; не специфічна для міжособистісної взаємодії
Відповідальність	Responsibility Scale — Ali et al., 2026	Особисту та соціальну відповідальність	Висока для оцінювання відповідальності як окремого компонента	Потребує подальшої перевірки на українській

Компонент моделі	Методика	Що вимірює	Відповідність моделі	Основні обмеження
				дорослій вибірці
Прийняття іншого	Adult Interpersonal Acceptance-Rejection Scale – Lac & Luk, 2019	Сприйняття прийняття з боку значущих інших - матері, друга, романтичного партнера	Висока концептуальна близькість для компонента прийняття	Переважає вимірює отримуваче прийняття, а не здатність приймати іншого
Прийняття відмінності	Acceptance–Respect–Appreciation of Difference – Hjern et al., 2020	Прийняття, повагу та позитивне ставлення до відмінності	Висока як суміжний інструмент	Відображає загальну ціннісну орієнтацію; не специфічна для близьких міжособистісних стосунків
Прийняття іншого / емпатійне розуміння	Interpersonal Reactivity Index (IRI), M. H. Davis, 1983	Багатовимірну емпатію: перспективи розуміння, емпатійне занепокоєння, фантазію та особистий дистрес	Часткова; окремі компоненти емпатії можуть підтримувати прийняття іншого	Емпатія не є тотожною прийняттю
Підтримка	Multidimensional Scale of Perceived Social Support – Zimet et al., 1988	Сприйману соціальну підтримку з боку сім'ї, друзів та значущої іншої людини	Висока щодо компонента підтримки	Вимірює сприйняття підтримки, а не взаємність її надання
Довіра	Interpersonal Trust Scale – Rotter, 1967	Узагальнене очікування надійності, чесності та доброзичливості інших	Висока як класична міра міжособистісної довіри	Переважає вимірює generalized trust, а не довіру в конкретній взаємодії
Ненасильницька комунікація	Nonviolent Communication Behaviors Scale (NVCBS) – Cheung et al., 2023	Поведінкові характеристики ненасильницької комунікації	Висока щодо поведінкового компонента ненасильницької комунікації	Не охоплює всі характеристик и екологічного простору взаємодії
Конструктивна комунікація	Communication Patterns Questionnaire – Crenshaw et al., 2017	Патерни взаємодії партнерів під час проблем і конфліктів	Висока щодо поведінкового боку взаємодії	Переважає орієнтована на романтичні пари; не є специфічною методикою NVC

Компонент моделі	Методика	Що вимірює	Відповідність моделі	Основні обмеження
Комунікативна емпатія	Toronto Empathy Questionnaire – Spreng et al., 2009	Емпатійні реакції на емоційний стан іншого	Часткова	Вимірює емпатію, а не екологічність взаємодії як системну характеристику

Представлений аналіз дає підстави стверджувати, що сучасна психодіагностика має достатню кількість інструментів для оцінювання окремих психологічних характеристик, релевантних до екологічності міжособистісної взаємодії. Водночас ці інструменти мають різну теоретичну спрямованість, різні об'єкти вимірювання та різний ступінь відповідності запропонованій нами моделі.

Особливо показовим є те, що навіть у випадках високої концептуальної близькості окремі методики вимірюють лише певний аспект відповідного компонента. Наприклад, Sense of Agency Scale дає змогу оцінити переживання власної агентності, але не охоплює відповідальність людини за те, що відбувається у взаємодії з іншим. Multidimensional Scale of Perceived Social Support оцінює сприйману підтримку, але не дозволяє безпосередньо визначити взаємність підтримки. Nonviolent Communication Behaviors Scale спрямована на поведінкові прояви ненасильницької комунікації, але не охоплює весь простір взаємодії, у якому реалізуються суб'єктність, прийняття, підтримка і взаємність. Зазначимо також обмеження щодо використання багатьох методик в Україні.

Розглянемо окремо компоненти екологічності міжособистісної взаємодії дорослих.

Ненасильницька комунікація як компонент екологічної взаємодії

Одним із найбільш безпосередньо релевантних інструментів для оцінювання поведінкових проявів ненасильницької комунікації є Nonviolent Communication Behaviors Scale (NVCBS) (Cheung et al., 2023). Методика була розроблена у зв'язку з потребою кількісного оцінювання поведінкових

характеристик ненасильницької комунікації. Вона охоплює, зокрема, усвідомлення власних почуттів та чесне самовираження.

Водночас у запропонованій нами моделі поняття ненасильницької комунікації є ширшим. Воно розглядається не лише як набір окремих комунікативних поведінкових актів, а як *характеристика простору взаємодії, у якому забезпечуються відсутність насильницького способу взаємодії, можливість висловлювати потреби та почуття, взаємність і збереження суб'єктності обох учасників*. Тому NVCBS може бути використана як референтний інструмент для оцінювання окремого поведінкового аспекту відповідного компонента, але не охоплює його в повному обсязі.

Суб'єктність

Важливим суміжним інструментом для оцінювання суб'єктності є Sense of Agency Scale (SoAS) (Tapal et al., 2017). Автори визначають sense of agency як переживання людиною себе як ініціатора власних дій та контролю над ними. Методика спрямована на оцінювання загальних, контекстно незалежних переконань щодо власної агентності.

Українська адаптація та валідація Sense of Agency Scale представлена в публікації Сухенко та Мякошина (Sukhenko & Miakoshyna, 2026). Таким чином, UA-SoAS може бути використана в українському дослідницькому контексті як зовнішній критерій для оцінювання окремого аспекту суб'єктності, пов'язаного з переживанням власної агентності («agency»).

Разом із тим agency не може бути безпосередньо ототожнене із суб'єктністю у запропонованій нами моделі. Суб'єктність тут розуміється передусім як усвідомлення власної відповідальності за те, що відбувається у міжособистісній взаємодії. Тому SoAS доцільно розглядати як інструмент для оцінювання окремого аспекту суб'єктності, оскільки певною мірою поза увагою залишається аспект переживань авторства щодо власних дій.

Підтримка да довіра

Для оцінювання компонента підтримки найбільш релевантною є Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet et al., 1988). Методика оцінює суб'єктивно сприйману соціальну підтримку з боку трьох джерел: сім'ї, друзів та значущої іншої людини. Оригінальне дослідження продемонструвало належні показники внутрішньої та тест-ретестової надійності, а також факторної валідності. Сучасні дослідження структури MSPSS також підтверджують доцільність використання трьохфакторної моделі соціальної підтримки.

Для українського контексту представлено україномовну версію MSPSS, підготовлену Ю. Б. Мельником та А. В. Стаднік (2023). Її використання дає можливість досліджувати сприйману соціальну підтримку в українськомовній вибірці.

MSPSS є найбільш безпосередньо релевантною для компонента «підтримка» запропонованої моделі.

Водночас методика оцінює саме сприйману підтримку, а не екологічність взаємодії в цілому та не дозволяє безпосередньо оцінити взаємність підтримки. А в запропонованій моделі *підтримка і довіра виступають як взаємопов'язані компоненти, що включають оцінку того наскільки сама людина здатна до надання підтримки та підтримання довіри в конкретних стосунках.*

Прийняття іншого

Високу близькість до оцінювання компонента прийняття іншого ми можемо зазначити для методики Оригінальна AIARS оцінює, наскільки доросла людина відчуває себе прийнятою трьома значущими людьми: матір'ю, найкращим другом, романтичним партнером (Lac et al., 2019). Авторами було підтверджено трифакторну структуру прийняття іншого, а вищий рівень прийняття був пов'язаний із більшими позитивними емоціями, меншою кількістю негативних емоцій і вищою задоволеністю життям. Тобто запропоновані пункти фактично операціоналізують: прийняття людини такою,

якою вона є; підтримку її життєвих виборів; визнання індивідуальності; дозвіл бути собою; повагу до рішень; відсутність прагнення змінити людину.

Тобто теоретично ця методика близька до поняття прийняття суб'єктності іншого, проте AIARS фактично ставить питання перед досліджуваним про те, як на їх думку їх сприймають інші, а в нашій моделі важливо відповісти на питання про те, як я сам приймаю іншого. Тож, можна зазначити, що це дзеркальні, але не тотожні конструкти.

Таким чином ми можемо використовувати AIARS як зовнішній критерій для перевірки компонента «прийняття іншого». Отже, *прийняття суб'єктності іншого в запропонованій моделі містить прийняття суб'єктом комунікації іншої людини такою яка вона є, визнання її індивідуальності та повагу до її слів та рішень.*

Отже найбільш релевантними методиками для дослідження проблематики екологічності міжособистісної взаємодії є SoAS і MSPSS, що уже мають український контекст, та NVCBS, AIARS, GITS і CPQ, що можуть бути використані як міжнародні референтні інструменти, але потребують української адаптації.

Проте на сучасному етапі психодіагностики не виявлено стандартизованого інструменту, безпосередньо спрямованого на вимірювання екологічності міжособистісної взаємодії дорослих у запропонованому авторському теоретичному розумінні. Наявні методики дають змогу оцінювати окремі характеристики, які розглядаються нами як компоненти або суміжні прояви екологічності. Таким чином ми можемо зробити висновки, що сучасна психодіагностика має інструменти для вимірювання окремих психологічних компонентів екологічності міжособистісної взаємодії: суб'єктності, відповідальності, прийняття, соціальної підтримки, довіри та конструктивних комунікативних патернів. Водночас зазначені методики концептуально розмежовані, спрямовані на вимірювання окремих компонентів взаємодії та не утворюють інтегрованої системи оцінювання

екологічності міжособистісної взаємодії як цілісної характеристики суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Шкала екологічності міжособистісної взаємодії дорослих (авторська методика)

Необхідність розроблення авторського психодіагностичного інструменту зумовлена потребою операціоналізації запропонованого нами розуміння екологічності міжособистісної взаємодії як системної характеристики.

Слід зазначити, що теоретична модель побудована на трьох взаємопов'язаних рівнях:

I рівень – Я як суб'єкт міжособистісної взаємодії: суб'єктність та відповідальність;

II рівень – Інший як суб'єкт взаємодії: прийняття суб'єктності іншого;

III рівень – Простір, що утворюється в результаті взаємодії між нами: довіра, підтримка та ненасильницька комунікація.

Таким чином, методологічно модель можна представити як послідовність:

Я → Інший → Простір взаємодії.

Ця послідовність відображає перехід від усвідомлення власної суб'єктної позиції та відповідальності до визнання іншого як самостійного суб'єкта і до характеристик спільного простору, який виникає та змінюється в процесі взаємодії.

Важливо розрізнити теоретичні рівні моделі та операціональні компоненти авторської методики. Три рівні визначають логіку організації екологічної взаємодії, тоді як чотири підшкали методики використовуються для безпосереднього психодіагностичного оцінювання її основних характеристик.

На основі запропонованої теоретичної моделі нами було розроблено методику «Шкала екологічності міжособистісної взаємодії дорослих».

Методика містить 16 тверджень, об'єднаних у чотири підшкали:

I. Підшкала «прийняття іншого» містить питання:

1. Я поважаю особисті межі інших людей, навіть у стресових ситуаціях.
2. Я намагаюся зрозуміти стан людини, перш ніж оцінювати її дії.
3. Мені важко поставити себе на місце іншої людини, особливо коли питання стосується мене.
4. У спілкуванні для мене важливіше довести власну правоту, ніж зрозуміти іншого.

II. Підшкала «ненасильницьке спілкування»:

1. Я висловлюю свої емоції так, щоб не принижувати інших.
2. Для мене важливо виходити переможцем у будь яких конфліктах.
3. Я не можу уникати різких слів у спілкуванні, якщо ситуація напружена.
4. Коли я не згоден з людиною, я пояснюю свою позицію без агресії.

III. Підшкала «підтримка і довіра»:

1. Я не готовий вислухати близьку людину, якщо сам почуваюся виснаженим.
2. Для мене звернення по допомогу є слабкістю.
3. Я відкрито висловлюю свою вдячність за підтримку.
4. Я намагаюся бути опорою для інших у кризових обставинах.

IV. Підшкала «суб'єктність у стосунках»

1. Я вважаю, що якщо інші відчувають себе травмованими після моїх слів – це не моя, а їх відповідальність.
2. Я замислююсь, як мої вчинки та слова можуть вплинути на інших.
3. Мені дуже важко визнавати свої помилки у взаєминах.
4. Я вважаю, що мої стосунки з іншими людьми повинні сприяти нашому спільному благополуччю.

Методика базується на принципах самооцінювання. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає актуальному стану його міжособистісної взаємодії, за п'ятибальною шкалою – від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає».

Кожна підшкала містить твердження, спрямовані на оцінювання як внутрішніх характеристик ставлення особистості до взаємодії, так і поведінкових проявів, що реалізуються безпосередньо у взаємодії з іншими людьми.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів як для загального показника екологічності міжособистісної взаємодії, так і для окремих її компонентів.

- Рахується середній бал по кожній підшкалі (1-5).

- Можна обчислити інтегральний показник «екологічності взаємин» як середнє значення за всіма 16 твердженнями.

- Високі бали (4-5) означають високий рівень екологічності, низькі (1-2) – проблемність у сфері взаємин для прямих питань і навпаки для обернених.

Результати дають можливість визначати рівень екологічності міжособистісних взаємин – низькі бали за всіма шкалами демонструють низький рівень екологічності, середній та високий – відповідно середні та низькі бали. Також окремо по шкалах:

- низький рівень суб'єктності у стосунках відповідає відсутність прийняття відповідальності у відносинах;

- низький рівень прийняття іншого – відсутність суб'єктності іншого у відносинах;

- низький рівень підтримки та довіри в стосунках – відсутність вміння будувати спільний простір підтримки та довіри;

- низький рівень ненасильницького спілкування – відсутність вміння будувати спілкування ненасильницькими засобами.

Таким чином, методика спрямована не на оцінювання «якості іншої людини» чи визначення того, наскільки інші люди є екологічними у взаємодії з респондентом, а на оцінювання власної позиції та способів участі особистості у міжособистісній взаємодії.

Інтерпретація результатів передбачає виділення рівнів екологічності взаємин: високого, середнього та низького, що дозволяє використовувати методику як у наукових, так і у практичних цілях. За аналізом результатів опитування фахівець визначає як загальний рівень екологічності міжособистісних відносин особистості, так і відповідність результатів кожної шкали параметру екологічності.

Первинна апробація авторської методики

Для первинної апробації авторської методики було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 122 дорослі респонденти, пов'язані із

соціономічною сферою професійної діяльності та/або відповідною освітою. До вибірки увійшли психотерапевти, психологи, фахівці соціальної роботи, викладачі та студенти відповідних спеціальностей закладів вищої освіти.

Жінки становили 85% вибірки, чоловіки – 15%.

За рівнем освіти 64% респондентів мали вищу освіту, 20% - неповну вищу, 8% - середню та 8% - середню спеціальну освіту.

За соціальним статусом 43% респондентів були працюючими, 39% - студентами, 12% - самозайнятими, 3% - пенсіонерами, по 1,5% - безробітними та домогосподарками.

За місцем проживання 41% респондентів проживали за місцем постійного проживання, 23% перебували в інших країнах у статусі осіб, які отримали прихисток, 21% проживали за місцем тимчасового проживання, 15% мали статус внутрішньо переміщених осіб.

За організацією спільного проживання 35% респондентів проживали разом із сім'єю, 15% - самотійно, 45% - окремо від інших членів сім'ї в умовах розділеного проживання, 5% зазначили, що їхні діти проживають окремо.

Окрім показників екологічності міжособистісної взаємодії, у дослідженні оцінювалися рівні суб'єктивної задоволеності життям за методикою Е. Дієнера в українській інтерпретації (Veldbrekht & Rybachok, 2025), життєвого благополуччя особистості за методикою, розробленою лабораторією екологічної психології (Швалб та ін., 2025), а також характеристики екологічності сімейної взаємодії та взаємодії в інформаційному середовищі.

Статистичний аналіз

Для опису розподілу показників використовувалися середнє арифметичне (M), медіана (Md), стандартне відхилення (SD), мінімальне (Min) та максимальне (Max) значення. Нормальність розподілу оцінювалася за критерієм Шапіро-Уїлка. Для порівняння показників між групами за умов, що не відповідали припущенню про рівність дисперсій, застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз Welch. Для оцінювання взаємозв'язків

між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Результати оцінювання екологічності міжособистісної взаємодії дорослих представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Описові статистики показників екологічності міжособистісної взаємодії дорослих

Компонент	M	Md	SD	Min	Max	W	P
Прийняття іншого	16,48	17	2,52	9	20	0,948	0,011
Ненасильницьке спілкування	14,90	15	2,72	7	20	0,973	0,202
Підтримка і довіра	16,34	16	2,11	11	20	0,962	0,054
Відповідальність	16,13	16	2,27	11	20	0,964	0,072
Загальний показник	63,85	64	7,75	48	80	0,982	0,493

Примітка. M — середнє арифметичне; Md — медіана; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення; W — статистика критерію Шапіро—Уїлка.

За результатами описової статистики найвищим середнім показником характеризується шкала «Прийняття іншого» ($M = 16,48$), дещо нижчими є показники «Підтримки і довіри» ($M = 16,34$) та «Відповідальності» ($M = 16,13$). Найнижче середнє значення отримано за шкалою «Ненасильницьке спілкування» ($M = 14,90$).

Загальний середній показник становить 63,85 бала за максимального теоретичного значення 80 балів.

Отриманий результат може свідчити про достатньо високі показники екологічності міжособистісної взаємодії у досліджуваній вибірці. Водночас нижчі значення за шкалою ненасильницького спілкування можуть бути предметом подальшого аналізу, особливо з урахуванням специфіки життєдіяльності дорослих в умовах війни.

Відмінності показників залежно від соціально-демографічних характеристик.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу Welch засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у показниках міжособистісної взаємодії залежно від рівня освіти: $F(3; 10,84) = 3,85; p = 0,04$. Також виявлено статистично значущі відмінності показників міжособистісної взаємодії залежно від місця проживання: $F(3; 25) = 3,131; p = 0,043$. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих групових відмінностей, однак самі по собі не дають підстав для висновку про причинний вплив освіти або місця проживання на екологічність міжособистісної взаємодії.

Можна припустити, що відмінності між групами можуть бути пов'язані з особливостями соціального середовища, доступними ресурсами взаємодії, специфікою життєвих умов та іншими характеристиками, однак перевірка цих припущень потребує подальшого дослідження.

Взаємозв'язки екологічності міжособистісної взаємодії з іншими характеристиками життєдіяльності

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі зв'язки між показниками екологічності міжособистісної взаємодії та характеристиками інших середовищ життєдіяльності особистості.

Зокрема, показник міжособистісної взаємодії має позитивний зв'язок із показниками взаємодії в сімейному середовищі ($r = 0,479; p < 0,01$), а також середні позитивні зв'язки із задоволеністю життям та особистісним благополуччям.

Отримані результати свідчать про статистичну взаємопов'язаність характеристик міжособистісного та сімейного середовищ, а також про зв'язок характеристик міжособистісної взаємодії із суб'єктивним благополуччям особистості.

Показник взаємодії в інформаційному середовищі також має позитивний зв'язок із показником міжособистісної взаємодії ($r = 0,448; p < 0,01$). Цей результат свідчить про взаємопов'язаність характеристик взаємодії в інформаційному та міжособистісному середовищах.

Таким чином, отримані дані узгоджуються з припущенням про те, що екологічність взаємодії може мати системний характер і проявлятися у взаємопов'язаності різних середовищ життєдіяльності особистості та екологічності як навички побудови взаємодії в середовищі.

Взаємозв'язки між компонентами екологічності міжособистісної взаємодії

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена (ρ) виявив статистично значущі позитивні зв'язки між окремими компонентами екологічності міжособистісної взаємодії.

Зокрема, встановлено сильні позитивні кореляції між прийняттям іншого та ненасильницьким спілкуванням ($\rho = 0,601$; $p < 0,001$), відповідальністю та ненасильницьким спілкуванням ($\rho = 0,645$; $p < 0,001$), прийняттям іншого та підтримкою ($\rho = 0,560$; $p < 0,001$), а також відповідальністю та прийняттям іншого ($\rho = 0,614$; $p < 0,001$).

Отримані результати свідчать про статистичну узгодженість окремих компонентів міжособистісної сфери та підтримують припущення про їх взаємопов'язаність у структурі екологічної взаємодії.

Водночас наявність кореляційних зв'язків не означає причинного впливу одного компонента на інший. Отримані результати доцільно розглядати як підставу для припущення про системний характер екологічності міжособистісної взаємодії та дають можливість її подальшої перевірки.

Виявлено також статистично значущі позитивні зв'язки між показниками сімейного середовища та характеристиками міжособистісної взаємодії.

Зокрема, встановлено помірні позитивні кореляції між показниками сімейного середовища та прийняттям іншого ($\rho \approx 0,37-0,45$; $p < 0,001$), ненасильницьким спілкуванням/толерантністю ($\rho \approx 0,26-0,33$; $p < 0,05$), підтримкою ($\rho \approx 0,32-0,33$; $p < 0,05$), а також відповідальністю. Найбільш виражений зв'язок із відповідальністю встановлено для показника сімейного розвитку ($\rho = 0,530$; $p < 0,001$).

Отримані результати свідчать про взаємопов'язаність характеристик сімейного та міжособистісного середовищ. Зокрема, більш сприятливі характеристики сімейної взаємодії статистично пов'язані з більш вираженими показниками прийняття іншого, підтримки, відповідальності та конструктивної комунікативної поведінки.

Узагальнення результатів первинної апробації

Отримані результати первинної апробації свідчать про статистичну взаємопов'язаність компонентів запропонованої моделі екологічності міжособистісної взаємодії.

Особливо виражені зв'язки між прийняттям іншого, відповідальністю, довірою та ненасильницьким спілкуванням дають підстави розглядати ці характеристики не як ізольовані навички, а як взаємопов'язані прояви організації міжособистісної взаємодії.

Зв'язки показників міжособистісної взаємодії з характеристиками сімейного та інформаційного середовищ додатково підтримують запропоноване нами положення про інтегральний характер екологічності в різних середовищах життєдіяльності особистості.

Водночас результати цього дослідження на цей момент слід розглядати саме як результати первинної апробації авторського інструменту, а не як завершене психометричне підтвердження його валідності. Проте це підтверджує доцільність запропонованого опитувальника для діагностики екологічності міжособистісних відносин особистості в умовах війни.

Висновки. Аналіз сучасних психологічних підходів до діагностики міжособистісної взаємодії засвідчив значну кількість психодіагностичних інструментів, спрямованих на оцінювання окремих характеристик взаємодії – суб'єктності, агентності, автономії, відповідальності, прийняття, соціальної підтримки, довіри, емпатії та комунікативних патернів.

Водночас наявні інструменти не утворюють інтегрованої системи оцінювання екологічності міжособистісної взаємодії як цілісної характеристики суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Це зумовлено тим, що більшість

психодіагностичних методик розглядають окремі психологічні характеристики поза системним контекстом їх взаємозв'язку.

Запропонована нами модель виходить із трьох взаємопов'язаних рівнів організації екологічної взаємодії:

Я як суб'єкт → Інший як суб'єкт → Простір взаємодії.

Перший рівень пов'язаний з усвідомленням власної суб'єктності та відповідальності; другий – із прийняттям іншого як самостійного суб'єкта; третій – із характеристиками спільного простору взаємодії, зокрема підтримкою, довірою та ненасильницькою комунікацією.

На основі цієї моделі розроблено авторську методику «Шкала екологічності міжособистісної взаємодії дорослих», яка містить 20 тверджень та чотири підшкали: прийняття іншого, ненасильницьке спілкування, підтримка і довіра, відповідальність у стосунках.

Первинна апробація методики на вибірці 122 дорослих респондентів продемонструвала взаємопов'язаність її основних компонентів, а також статистичні зв'язки показників міжособистісної взаємодії з характеристиками сімейного та інформаційного середовищ і суб'єктивного благополуччя.

Результати первинної апробації запропонованої методики засвідчують її перспективність для подальшого психометричного дослідження та використання в межах наукової та практичної роботи, а також створюють підґрунтя для її подальшої адаптації до практичних завдань психологічного консультування, соціальної роботи та психологічної допомоги дорослим.

Методика може використовуватися для визначення загального рівня вираженості характеристик екологічної міжособистісної взаємодії та профілю окремих її компонентів. Інтерпретація результатів може бути використана фахівцем для визначення напрямів подальшої психологічної роботи, зокрема роботи з прийняттям іншого, відповідальністю у взаємодії, підтримкою, довірою та ненасильницькою комунікацією. В залежності від результатів опитування фахівець може прийняти рішення про проведення відповідної

програми терапії, корекції чи психологічного супроводу як в форматі індивідуальної так і групової роботи.

2.3. Інструментарій дослідження екологічності взаємодії в освітньому середовищі ЗВО

Екологічність взаємодії в освітньому середовищі закладів вищої освіти розглядається нами *характеристикою, пов'язаною насамперед зі спільним розвитком і підтримкою усіх учасників освітнього процесу*. В такому сенсі ми розділяємо підхід Л. Опанасенко (Опанасенко Л., 2025), в якому пропонуються такі складові аналізу:

- екологічність стосунків на протигагу деструктивності і «токсичності»;
- взаємодія різних учасників освітнього процесу, а саме студентів, викладачів, адміністрації⁴;
- двосторонність взаємодії, де характеристики освітнього середовища мають сприяти розвиткові особистості, а особистість, у свою чергу, власними діями удосконалює / розвиває, щонайменше, підтримує середовище;
- «діади» взаємодії учасників освітнього процесу.

Інструментулізуючи вказані позиції відзначимо деякі ключові моменти. Деструктивність і «токсичність» середовища може характеризуватися через такі показники, як:

- слабка інфраструктура і забезпечення освітнього процесу;
- низький розвивальний потенціал;

⁴ В підході Л. Опанасенко пропонується й четвертий учасник – батьки, проте, на наш погляд, їх, як частину освітнього процесу варто розглядати на більш ранніх етапах, передусім в процесі здобуття початкової і середньої освіти. Разом з тим, ми усвідомлюємо, що в поточних умовах на початкових курсах, особливо на першому, батьки продовжують відігравати важливу роль, у тому числі в процесі освіти студента.

- психологічний і соціальний дискомфорт, зокрема наявність інтолерантності, агресивності, проявів булінгу тощо;
- академічне перевантаження;
- надмірний адміністративний тиск, зокрема заформалізованість освітнього процесу;
- погана якість комунікації, зокрема каналів комунікації, між різними учасниками освітнього процесу;
- невизначеність освітньої ситуації, а саме щодо організації освітнього процесу⁵.

В такому аспекті в підході Л. Опанасенко пропонується сім ключових критеріїв екологічності взаємодії, які можна діагностувати і коригувати в кожній з діад учасників освітнього процесу. Відповідна емпірична модель відображена у наступній таблиці.

Таблиця 2.4.

Емпірична модель показників екологічності взаємодії
учасників освітнього процесу

Показник	Опис
<i>Збалансованість</i>	Навчальна співпраця та спілкування є взаємовигідними й узгодженими, без вияву психологічного тиску, маніпуляцій чи висунення зневажливих і несправедливих вимог з обох сторін
<i>Гнучкість та адаптивність</i>	Спільна діяльність гнучко адаптується до нових соціальних реалій та викликів. Викладач та здобувач зберігають стійку й сприятливу атмосферу в навчанні, створюючи умови для взаємного зростання й підтримки мотивації до викладання та учіння
<i>Підтримка співпраці</i>	Взаємодія орієнтована на партнерство, взаємодопомогу та розвиток здатності до емпатії. У складних навчальних чи

⁵ Маємо на увазі ситуацію, коли керівними органами чи адміністрацією приймаються взаємно суперечні рішення, наприклад, щодо форми проведення занять і реагування на різні рівні повітряної небезпеки в умовах війни, або наявна погана готовність укриттів, логістична неузгодженість, коли студенти і викладачі приходять до укриття, в якому вже не вистачає місць

	життєвих ситуаціях викладач надає здобувачеві належну підтримку замість конкуренції чи знецінення
<i>Сприяння самореалізації</i>	Взаємини спрямовані на розкриття індивідуального потенціалу здобувача освіти, створення можливостей для його самовираження та самопізнання. Акцент робиться на особистісному розвитку, а не лише на зовнішніх показниках успішності (оцінках, дипломах чи формальних досягненнях)
<i>Психологічне та соціальне благополуччя</i>	У діаді вибудовується атмосфера безпеки, відкритості та довіри. Здобувач освіти має змогу вільно й відкрито висловлювати свої думки та почуття без страху покарання, осуду чи психологічного дискомфорту, що запобігає вигоранню й втраті мотивації
<i>DEI</i>	Забезпечуються рівні можливості для навчання та розвитку. Викладач створює безбар'єрний і прийнятний освітній простір, де кожен здобувач освіти відчуває себе важливим і прийнятим
<i>Етичність</i>	Спілкування ґрунтується на моральних нормах, визнанні особистісної гідності та взаємоповазі. Використовуються «безпечні», підтримувальні й ввічливі мовленнєві стратегії замість мови наказів, знецінення чи агресії

При розробці інструментарію на основі вказаної моделі додатково варто звернути увагу ще на декілька моментів. По-перше, в самому освітньому процесі можна виділяти різні рівні, насамперед, навчальний процес, професійний рівень викладацького складу, науково-дослідницьку діяльність, соціально-психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення і формально-бюрократичну складову. По-друге, варто фіксувати позицію опитуваного в освітньому процесі – здобувача освіти, викладача, адміністратора. Оскільки, з різних позицій ситуація за тими самими показниками може виявлятися різною. Й, нарешті, теми і формулювання питань мають підбиратися найбільш релевантними саме відповідній діаді.

Поєднуючи системну модель освітнього простору ЗВО, описану у першому розділі даного посібника з вище вказаною емпіричною моделлю,

пропонуємо такий інструмент оцінки рівня екологічності освітнього середовища.

Індекс екологічності освітнього простору (авторська методика). Методика складається з двох частин. В першій пропонується оцінити показники екологічності освітнього середовища ЗВО в цілому, тоді як у другій має бути оціненою саме якість взаємодії в діадах учасників освітнього процесу.

Інструкція

I. Оцініть стан Вашого навчального закладу за наведеними нижче твердженнями.

Твердження методики

1. В закладі освіти реалізація студентоцентрованого навчання здійснюється гармонійно, без зниження значущості і авторитету викладачів
2. Інституційні чи організаційні зміни у ЗВО зазвичай супроводжуються підтримкою та підготовкою учасників освітнього процесу.
3. Зовнішні регуляторні вимоги (звітність, акредитації) та внутрішній контроль не викликають надмірної невизначеності й виснажливого формалізму.
4. Комунікація між адміністрацією, кафедрами та викладачами є відкритою, прозорою й продуктивною.
5. Офіційно задекларовані цінності закладу (повага, рівність, підтримка) відповідають щоденним практикам.
6. Співпраця відбувається на взаємовигідних умовах без тиску, маніпуляцій, зверхності та неетичних вимог
7. Навчальний та робочий графік є збалансованим, з передбаченими умовами для своєчасного відновлення ресурсного стану
8. У колективі панує атмосфера взаємодопомоги і підтримки;
9. Головний фокус зміщено з формальних результатів (оцінки, дипломи, рейтинги) на підтримку індивідуального потенціалу кожної особистості
10. Учасники можуть відкрито висловлювати свої думки та почуття без страху осуду, покарання чи адміністративних санкцій
11. Створено доступний, безбар'єрний та сприятливий простір, де кожен відчуває себе прийнятим незалежно від індивідуальних відмінностей

12. Спілкування базується на «безпечних», підтримувальних мовленнєвих стратегіях;
відсутні мова наказів, приниження чи агресія

Бали оцінювання

3 – повністю погоджуюсь

2 – частково погоджуюсь

1 – не погоджуюсь

II. Оцініть якість взаємодії за п'ятибальною шкалою між різними учасниками освітнього процесу у Вашому ЗВО, якщо

1 – мінімальний рівень, 5 – максимальний рівень.

Твердження методики

13. Наявність взаємоповаги між викладачами і здобувачами освіти;
14. Підтримка викладачами досягнень здобувачів освіти;
15. Рівень комунікації і співпраці між викладачами і студентами;
16. Небайдужість і підтримка серед студентів;
17. Конкуренція серед здобувачів освіти (зокрема, щодо стипендії);
18. Професійна комунікація між здобувачами освіти;
19. Професійна конкуренція в середовищі викладачів (складність кар'єрного просування, захистів дисертацій тощо);
20. Взаємна повага і підтримка між викладачами;
21. Наявність спільних науково-дослідницьких проєктів між викладачами одного або різних підрозділів;
22. Прозорість і продуктивність взаємодії між адміністрацією та викладачами;
23. Рівень контролю діяльності викладачів з боку адміністрації;
24. Вимоги до формальної складової діяльності викладачів з боку адміністрації;
25. Підтримка адміністрацією студентів;
26. Рівень взаємодії органів студентського самоврядування з адміністрацією;
27. Доступність адміністрації для студентів.

Обробка і інтерпретація результатів

Перша частина методики вимірює показник екологічності освітнього середовища ЗВО на інституційно-системному рівні (шкала макрорівня – питання 1 – 5) і на рівні взаємодії учасників освітнього процесу (шкала мікрорівня – питання 6 – 12). Спочатку знаходимо відсоток набраних балів за

кожною шкалою, що важливо буде для їх порівняння між собою. Відсоток визначається за формулою:

$$p = \frac{n - N_{\min}}{N_{\max} - N_{\min}} * 100\%, \text{ де}$$

n – кількість набраних за шкалою балів;

$N_{\min}$ – мінімальна кількість можливих балів;

$N_{\max}$ – максимальна кількість можливих балів.

p – від 25% до 75% відповідає середньому рівню; відповідно до 25% - низькому, вище 75% - високому.

Таблиця 2.5.

Бали рівнів екологічності взаємодії в освітньому середовищі ЗВО

Інституційно-системна шкала	Низький рівень: від 5 до 8; Середній рівень: від 9 до 12; Високий рівень: від 13 до 15.
Шкала взаємодії	Низький рівень: від 7 до 10; Середній рівень: від 11 до 17; Високий рівень: від 18 до 21.
Загалом	Низький рівень: від 5 до 8; Середній рівень: від 9 до 12; Високий рівень: від 13 до 36.

Друга частина обробляється аналогічним способом. Проте маємо п'ять діад по три твердження для кожної. Отже, мінімальний можливий бал кожної діади – 3, а максимальний – 15.

Тож, загальний мінімальний бал за другою частиною становить 15, а максимальний – 75.

Інтегральний показник за методикою розраховується як середнє відсотків за шкалами методики:

$$P_{\text{int}} = \frac{P_{\text{macro}} + P_{\text{micro}} + P_{d1} + P_{d2} + P_{d3} + P_{d4} + P_{d5}}{7}, \text{ де}$$

P_{int} – інтегральний показник екологічності взаємодії в освітньому середовищі ЗВО;

P_{macro} – відсоток показника екологічності інституційно-системної шкали;

P_micro – відсоток показника екологічності шкали взаємодії;

P_d_i – відсотки показників екологічності взаємодії у діадах.

Дана методика дає можливість не тільки вимірювати загальний рівень екологічності взаємодії в освітньому середовищі, але й дозволяє виявляти «вузькі місця», тобто такі елементи, які потребують додаткової уваги в контексті запобігання деєкологізації. Результати можуть бути використані фахівцем для визначення напрямів подальшої організаційно-психологічної і соціально-педагогічної роботи, зокрема щодо розробки тренінгів для екологізації взаємин у конкретних діадах учасників освітнього процесу, циклу лекцій з екологізації міжособистісної взаємодії викладача в освітньому середовищі й т.і.

Огляд методик дослідження освітнього простору ЗВО

Серед існуючих інструментів, які можуть статися у нагоді досліднику екологічності освітнього простору ЗВО ми пропонуємо розглянути такі.

1. *Опитувальник середовища університетського рівня / University-Level Environment Questionnaire (ULEQ)*. (Jeffrey P. Dorman, 1998).

Один із найбільш корисних інструментів для оцінювання університетського середовища як інституційної системи. Початково даний інструмент був орієнтований переважно на викладачів і науковців. Він містить 42 питання, об'єднані у 7 шкал, як презентують: академічну свободу, увагу до навчання студентів, орієнтацію на науково-дослідницьку діяльність, залученість науково-педагогічних працівників до прийняття управлінських рішень, підтримку та позитивні професійні зв'язки, узгодженість із місією університету і робочий тиск. Дані шкали відображують академічну культуру, організаційні відносини, автономію, підтримку та робочий стрес.

DOI: 10.1023/A:1009965621296. [Опис і валідація
ULEQ](https://www.iier.org.au/qjer/qjer16/dorman.html?utm_source=chatgpt.com) |
(iier.org.au)[1] |

2. *Опитувальник освітнього середовища / Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM)*. (Sue Roff, Sean McAleer, Ronald Harden et al., 1997). Це один із найпоширеніших міжнародних опитувальників освітнього середовища. Проте він має певні обмеження, оскільки спрямований передусім на освіту в сфері медицини і здоров'я. Містить 50 пунктів, об'єднаних у 5 шкал, якими оцінюється: сприйняття студентами (1) навчання, (2) викладачів, (3) академічне самосприйняття, (4) психологічного клімату і (5) соціального самосприйняття.

(https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/01421599709034208?utm_source=chatgpt.com)

3. *Національне дослідження студентської залученості / National Survey of Student Engagement (NSSE)*. (Indiana University Center for Postsecondary Research). Один із найбільш широко застосовуваних підходів до оцінювання продуктивності освітнього середовища через студентську залученість. Основну увагу методики зосереджено на тому, наскільки середовище реально стимулює розвиток мислення, співпраці, взаємодії з викладачами та отримання підтримки. Вимірюються 10 показників у 4 блоках. А саме:

Блок 1. Академічні виклики:

- навчання, що передбачає мислення вищого порядку;
- рефлексивне та інтегративне навчання;
- стратегії навчання;
- кількісне мислення.

Блок 2. Навчання у взаємодії з іншими студентами:

- спільне навчання;
- обговорення з представниками різних соціальних і культурних груп.

Блок 3. Досвід взаємодії з викладачами:

- взаємодія студентів із викладачами;
- ефективні практики викладання.

Блок 4. Університетське середовище:

- якість взаємодії;

- підтримувальне середовище.

https://nsse.indiana.edu/nsse/survey-instruments/engagement-indicators.html?utm_source=chatgpt.com

4. *Опитувальник досвіду навчання на освітній програмі / Course Experience Questionnaire (CEQ)*. (Paul Ramsden, 1991; подальша розробка – Wilson, Lizzio & Ramsden, 1997). Один із класичних інструментів оцінювання якості й продуктивності освітнього середовища ЗВО через сприйняття студентами організації навчання. Створювався як індикатор якості викладання на рівні цілої освітньої програми. Має шість ключових показників: (1) якість викладання (Good Teaching); (2) зрозумілі цілі та стандарти (Clear Goals and Standards); (3) адекватність оцінювання (Appropriate Assessment); (4) адекватність навчального навантаження (Appropriate Workload); (5) підтримка самостійності (Emphasis on Independence); (6) розвиток універсальних компетентностей (Generic Skills).

5. *Опитувальник вимог освітнього середовища (ОВОС)* – є сучасним вітчизняним інструментом, розробленим у ХНУ імені В. Н. Каразіна. (В.О. Олефір, С. Котенко, 2025). Він є адаптацією інструментів Job Demands-Resources (JDR) А. Баккера та Study Demands-Resources (SDR) К. Мокгеле й С. Ротмана для студентів. Визначає показник вимог за трьома шкалами: навчальне навантаження, ясність вимог, адекватність вимог.

В кожній з вказаних методик наявні ті чи інші показники, які певною мірою відображені в моделі екологічності освітнього середовища ЗВО. Зокрема, розвивальний потенціал і розвиток, психологічний клімат і соціальний комфорт, підтримка і безпека, якість міжособистісної взаємодії. Тож, їх можна використовувати як окремий незалежний інструмент, так і в якості додаткового інструменту для перевірки надійності і валідності шкал розробленої методики індексу екологічності освітнього простору.

2.4. Методи дослідження впливу родинних традицій на екологічність взаємодії в умовах невизначеності

Першопочаткові дослідження в області сімейних традицій здебільшого мали якісний підхід, оскільки ґрунтувалися на використанні автобіографій, інтерв'ю та клінічних звітів.

Серед теоретичних методів дослідження виділяють *системний та критичний аналіз*, що спрямований на оцінювання існуючих підходів до вивчення впливу культурних традицій на психіку людини. Метод *теоретичного моделювання* використовується для створення моделей, що аналізують вплив традицій на емоційний, когнітивний або особистісний розвиток. *Історичний* метод виявляє генетичний зв'язок ментальних характеристик різних епох та відслідковує еволюцію традицій загалом. Метод *аналізу документів* включає етнічний, архівний та історіографічний аналіз, що вивчає специфіку впливу культурних практик на емоційну соціалізацію.

Впровадження методики самооцінки для визначення значення сімейних ритуалів, зокрема "Опитувальника сімейних ритуалів" (Fiese and Kline, 1993), дало значний поштовх для розвитку досліджень шляхом інтеграції кількісних і змішаних наукових підходів. На сьогодні існує безліч досліджень, які підтверджують гіпотезу про важливу роль сімейних ритуалів і традицій у забезпеченні ключових показників здоров'я та добробуту дітей, підлітків, дорослих і сімей загалом (Crespo et al., 2013; Fiese et al., 2002). В сімейній та віковій психології вивчення традицій показують, що ритуали та традиції сприяють успішності у навчанні, зменшують рівень напруженості під час вікових та інших різноманітних криз тощо.

Психологічні дослідження традицій і ритуалів охоплюють кілька ключових напрямів: від вивчення нейробіологічних механізмів, що сприяють зниженню тривожності та створюють психологічний ефект відчуття безпеки, до аналізу соціально-психологічних функцій, які допомагають об'єднувати групи. До основних емпіричних методів дослідження традицій можна віднести

наступні: психосемантичний, феноменологічний, етнографічний методи, а також контент-аналіз та історіографічний аналіз. Ці дослідження спрямовані на вивчення художньої літератури, історії формування традицій, розуміння досвіду носіїв традицій та значень, що вкладають люди у традиційні практики.

Зарубіжні методи дослідження традицій в умовах невизначеності включають використання інструментів стратегічного прогнозування, таких як сценарне планування, метод Дельфі та горизонтальне сканування. Ці підходи поєднуються з якісними етнографічними та наративними методами, що дає можливість глибоко вивчати сучасні практики, цінності та ритуали в контексті непередбачуваного майбутнього. Отже, представимо основні методи дослідження традицій у вигляді таблиці.

Таблиця 2.6.

Основні методи дослідження традицій

№	Метод	Коли використовують	Результат
1.	Анкетування	Велика кількість респондентів	Дозволяє мати уявлення про суб'єктивне ставлення респондентів до певних проблем
2.	Наратив	Використовується для опису подій та в обґрунтуванні ролі розповіді про життя людини	Дає можливість дослідити емоційний фон респондентів, виявити основні цінності та смисли, які є важливими для респондента
3.	Інтерв'ю	Використовується для роботи з носіями традицій	Виявляє світоглядні значення, пояснення та локальні варіанти традиції
4.	Включене спостереження	Доцільно, коли важливо зрозуміти, хто виконує певні дії, коли вони це роблять, яким чином, і з якою метою.	Дослідник активно залучається до повсякденного життя, святкових заходів, обрядів або процесів ремесел.

5.	Польове спостереження	Доцільно для обрядів, ярмарків, святкувань та виробничих традицій	Документування поведінки, простору, об'єктів та порядку проведення обряду
6.	Усне опитування	Використовують як перший етап польового дослідження	Уточнення деталей, швидкий збір інформації
7.	Порівняльно-історичний метод	Для виявлення запозичень, а також їх типології та трансформацій	Порівняння традицій у різні часові періоди
8.	Фото-, аудіо- та відеофіксація	Використовують для обрядів, пісень, танців, технологій	Зберігання жестів, звуків, мовних особливостей, майстерності рук, предметів та їхнього контексту
9.	Типологічний аналіз	Для класифікації традиційних практик	Класифікація сюжетів, обрядів, форм і мотивів
10.	Структурно-функціональний аналіз	Через церемоніальні ритуали допомагає передавати культурні традиції, цінності та норми	Пояснення ролі елементів традиції в житті спільноти

В рамках нашого дослідження важливо використовувати всебічний підхід для збору та аналізу даних. Для проведення емпіричного дослідження обрано порівняно прості, компактні, інформативні методики, які дають можливість залучити до експерименту велику кількість респондентів. Для досягнення мети були використані стандартизоване анкетування, що допомагає вивчити ключові сімейні цінності, важливі для людини, а також оцінити рівень їхньої адаптації та згуртованості в сімейному середовищі як відображення цих цінностей. Анкетування надає можливість досліднику зібрати первинну інформацію від багатьох учасників без значних технічних зусиль і в короткі терміни. Завдяки забезпеченню повної анонімності, цей

метод дозволяє отримати уявлення про суб'єктивне ставлення респондентів до певних питань. Використання наративного методу дозволяє детально досліджувати сімейні традиції студентів, їхні знання, ставлення та готовність передавати ці традиції у власній родині. Також можна проаналізувати емоційний стан респондентів і виявити основні цінності та смисли, які мають значення для них. Анкетування дає змогу дослідити хто виділяє сімейні цінності та традиції як провідні в різних життєвих ситуаціях.

В опитуванні прийняли участь 122 респонденти. Серед них 13,8% чоловіки, 86,2% жінки. З них 66,2% з вищою освітою, 7,7% з середньою освітою, 18,5% з неповною вищою освітою. 38,5% респондентів на період опитування проживали в місці постійного проживання, 23,1% у місці тимчасового проживання, 23,1% біженці, 15,4% ВПО.

Загальна картина показує, що у 53,6% респондентів сімейні цінності та традиції перебувають на середньому рівні. Це показує, що вони не задоволені нинішнім станом своєї родини і прагнуть змінити її у майбутньому (однак це невдоволення незначне, тому можна стверджувати, що більшість людей перебувають в гармонії). По-друге, досліджені мають уявлення про сімейні традиції та цінності, і загалом вони присутні. При цьому спостерігається низький рівень толерантності до членів родини, на цей аспект потрібно звертати увагу при створенні програм розвитку сімейних цінностей у респондентів.

У 36% досліджуваних спостерігається високий рівень сімейних цінностей, що свідчить про те, що сім'я для них дуже важлива, вони турбуються один про одного, дотримуються правил і традицій, і мають сильне відчуття спільності. Високий рівень сімейних цінностей свідчить про те, що для цих індивідів сім'я є ключовою соціальною одиницею, яка виконує життєво важливу роль у їхньому житті. Вони піклуються один про одного, строго дотримуються сімейних правил і традицій, а також мають глибоке відчуття колективної ідентичності та взаємопідтримки. Для таких осіб головну роль у відносинах відіграють моральні засади, засновані на підтримці, любові

та взаємоповазі серед членів родини. Усвідомлення чіткої ролі в організації сім'ї забезпечує почуття безпеки та впевненості, особливо у стресових ситуаціях.

Лише у 6% респондентів виявлено низький рівень сімейних цінностей. Зниження сімейних цінностей призводить до їх знецінення, коли сімейні відносини зводяться до поверхневого спілкування, яке іноді буває примусовим. Це заважає прояву цілісності та автентичності індивідуальних членів сім'ї, порівняно з іншими родинами. Втрачається готовність поділитися своїми найпотаємнішими почуттями у середовищі, де панує безумовне прийняття, атмосфера безпеки та взаємної поваги.

З отриманих даних можна виявити позитивну тенденцію щодо наявності в родинах історій, пам'ятних речей та створення вже своїх артефактів для майбутніх поколінь (фотоальбоми). Адже наявність сімейних речей, які передаються з покоління в покоління та фотоальбомів дають можливість з самих юних років привити дитині інтерес до історії своєї родини, навчити цінувати та пишатися її членами, навіть нести в собі історичну довідку про часи, коли жили пращури та які відбувалися події в цей час. У респондентів, які добре обізнані зі своїми сімейними традиціями, спостерігається більш глибоке розуміння своєї родини. Вони володіють знаннями про родинні історії, займаються створенням фотоальбомів, беруть участь у духовному спілкуванні й демонструють високий рівень сімейної згуртованості та адаптації. Ці респонденти мають глибоке усвідомлення своєї приналежності до сім'ї та важливості сімейних цінностей, таких як любов і турбота про старших і молодших. Це відрізняє їх від тих респондентів, у яких ці цінності відсутні або знівельовані.

Було виявлено, що загалом респонденти прагнуть будувати свою сім'ю, спираючись на взаємини в родині батьків, які для багатьох слугують прикладом. Втім, важливо усвідомлювати, що бездумне наслідування цього сімейного сценарію позбавлене сенсу, адже твоя родина, хочеш ти того чи ні, буде іншою. Родинний сценарій дійсно може допомогти швидко розв'язувати

знайомі проблеми, але водночас він обмежує здатність адаптуватися до нових викликів і бути більш гнучким.

У сучасних дослідженнях, присвячених психологічному благополуччю в Україні, з'ясовано, що традиційні механізми соціальної підтримки, як-от сімейні зв'язки, участь у громадському житті, духовні практики та обрядова культура, відіграють роль буфера від стресу, особливо в умовах військових конфліктів і вимушеного переселення. Емпіричні дані вказують на те, що збереження або відновлення таких традиційних звичаїв, як спільні обіди, обговорення родинної історії чи виконання народних пісень, активно сприяє запуску механізмів саморегуляції, підтримує позитивний емоційний стан і значно підвищує рівень психологічного благополуччя.

Отже, традиції відіграють важливу роль у житті спільноти, оскільки сприяють збереженню культурної спадщини та зміцненню відчуття приналежності серед її членів. Вони служать містком між минулим та сучасним, допомагаючи передавати історії, цінності та звичаї з покоління в покоління. Крім того, традиції об'єднують людей на спільних заходах і святах, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків та взаєморозумінню всередині спільноти. Балансуючи між адаптацією до сучасних умов та збереженням автентичності, елементи традицій допомагають підтримувати унікальність і багатство культурного життя суспільства. Дослідження показало, що однією з найвідоміших родинних традицій є святкування днів народження, тоді як духовне спілкування, яке сприяє глибокій емоційній близькості, відвертості, емпатії та толерантності, посідає друге місце. Це свідчить про те, що родинні традиції часто сприймаються більше як зовнішні прояви, аніж як внутрішні емоційно-інтимні переживання.

На підставі аналізу результатів проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації з метою розвитку сімейних цінностей у дорослих та усвідомлення позитивного потенціалу родинних традицій. Ці рекомендації пропонується інтегрувати в систему соціально-психологічної роботи загалом. Крім того, вони можуть бути використані для просвітницької

діяльності та популяризації важливості інституту сім'ї та родинних взаємозв'язків.

Традиції надають життю структуру та передбачуваність, посилюючи відчуття сенсу, цілей і зв'язок з минулим. Така стабільність є ключовою для запобігання депресивним станам і забезпечення емоційної рівноваги. У складні часи, як-от війна, криза чи переселення, збереження традицій стає важливим емоційним підґрунтям. Вони допомагають зберегти відчуття ідентичності, безпеки та внутрішньої цілісності особистості. Подальші дослідження можуть зосередитися на адаптації традицій до умов невизначеності, їхньому впливі на здоров'я людини та інтеграції цих висновків у практичну психологічну роботу, спрямовану на покращення психологічного благополуччя суспільства через підходи, орієнтовані на оздоровлення громадськості.

Література до розділу

- Гоулман, Д. (2019). *Емоційний інтелект* (С.-Л. Гумецька, пер. з англ.). Віват. <https://worldinbooks.com.ua/knigi/emotsiynyy-intelekt-deniel-houlman/>
- Данилюк, І. В. (2010) . *Етнічна психологія як галузь наукового знання: історикотеоретичний вимір*. Саммит-Книга. <https://ispp.org.ua/2020/05/25/i-v-danilyuk-etnichna-psixologiya-yak-galuz-naukovogo-znannya-istoriko-teoretichnij-vimir/>
- Дідух, М. Л. (2011). Проблема відповідності інструментарію емпіричного пізнання у дослідженні етнічного несвідомого. *Вісник НУ Оборони України*, (6), 161–166.
- Didukh, M. L. (2014). The manifestation of behavioral characteristics of people of Ukraine through their ethnic identification and individuation [Proiav povedinkovykh osoblyvostei narodiv Ukrainy cherez yikh etnichnu indyviduatsiiu ta identyfikatsiiu]. In *Collection of scientific articles and thesis according to the results of International scientific-practical conference of teachers and psychologists «Science of Future»* (Vol. 2, pp. 262–269).
- Дубінін Д. О. (2025). Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології*, № 8(48), 1417–1429. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429.
- Кирпенко, Т. М. (2023, 12–13 травня). *Емоційне здоров'я в ситуації невизначеності*. Матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

<https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint%3A%3AView&eprintid=737868>

Кусьда, В. М. (2007). *Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: Психологічний аспект*. Український культурологічний центр; Донецьке відділення НТШ. <https://www.svit.in.ua/kny/bookkuy.htm>

Опанасенко, Л. А. (2025). Екологічність взаємодії суб'єктів освіти: психологічні критерії. 104 (1), 76–87. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2025.07>

Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2015). *Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія* (Ю. М. Швалб, Ред.). Педагогічна думка. http://ecopsy.com.ua/data/mono/2015/Social-psychology_base_of_development_the_ecology_oriented_life_style_of_%20personal.pdf

Chepeleva, N. V. (2010). Metodologicheskie osnovy issledovaniya lichnosti v kontekste postneklassicheskoy psihologii [Methodological foundations of personality research in the context of post-non-classical psychology]. *Aktualni Problemy Psykholohii: Psykholohichna Hermenevtyka*, 2(6), 15–24. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1794>

Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., & Павленко, О. В. (2025). Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 34(1), 170–180. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15>

Ali, M., Alyousef, D. S. A., AL-Dossary, S. A., & Khasawneh, M. A. S. (2026). Psychometric validation of the responsibility scale and the mediating role of psychological distress in the association between personal responsibility and wellbeing in Arab adults. *BMC Psychology*, 14, 551. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04228-8?utm_source=chatgpt.com

Cheung, C. T. Y., Cheng, C. M. H., Lam, S. K. K., Ling, H. W. H., Lau, K. L., Hung, S. L., & Fung, H. W. (2023). Reliability and validity of a novel measure of nonviolent communication behaviors. *Research on Social Work Practice*, 33(7), 790–797. <https://doi.org/10.1177/10497315221128595>

Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Baucom, B. R. W. (2017). Revised scoring and improved reliability for the Communication Patterns Questionnaire. *Psychological Assessment*, 29(7), 913–925. <https://doi.org/10.1037/pas0000385>

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113?utm_source=chatgpt.com

Dunst, C. J., Trivette, C. M., & Jenkins, V. (2007). *Family Support Scale: Reliability and Validity*. Winterberry Press. Revised and updated edition. [Офіційне видання](#).

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. DOI: 10.1002/mpr.143.
- Hanc, V., Žvelc, G., & Bajec, B. (2024). Development and validation of the Workplace Relational Needs Satisfaction Scale (W-RNSS). *Frontiers in Psychology*, 15, 1419765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419765>
- Hjerm, M., Eger, M. A., Bohman, A., & Fors Connolly, F. (2020). A new approach to the study of tolerance: Conceptualizing and measuring acceptance, respect, and appreciation of difference. *Social Indicators Research*, 147, 897–919. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02176-y>
- Lac, A., & Luk, J. W. (2019). Development and validation of the Adult Interpersonal Acceptance-Rejection Scale: Measuring mother, best friend, and romantic partner acceptance. *Psychological Assessment*, 31(3), 340–351. <https://doi.org/10.1037/pas0000669>
- Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. Kharkiv Regional Public Organization “Culture of Health.” <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
- National Survey of Student Engagement. 2013. <https://nsse.indiana.edu/nsse/survey-instruments/engagement-indicators.html>
- Olefir, V., & Kotenko, S. (2025). Psychometric Properties of the Educational Study Demands Questionnaire. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (78), 77-84. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-11>.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x.
- Ramsden, P. (1991). A performance indicator of teaching quality in higher education: The Course Experience Questionnaire. *Studies in Higher Education*, 16(2), 129–150. <https://doi.org/10.1080/03075079112331382944>
- Ren, Y., Wu, J., & Qin, H. (2023). Development and validation of a personal responsibility scale for Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1231462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231462>
- Roff, S., McAleer, S., Harden, R. M., Al-Qahtani, M., Ahmed, A. U., Deza, H., ... Primparyon, P. (1997). Development and validation of the Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM). *Medical Teacher*, 19(4), 295–299. <https://doi.org/10.3109/01421599709034208>
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, 35(4), 651–665. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple

- empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71.
<https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Sukhenko, Y. V., & Miakoshyna, Y. K. (2026). Measuring the sense of agency: Adaptation and validation of the Ukrainian Sense of Agency Scale (UA-SoAS). *Habitus*, 81(2).
<https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.37>
- Tapal, A., Oren, E., Dar, R., & Eitam, B. (2017). The Sense of Agency Scale: A measure of consciously perceived control over one's mind, body, and the immediate environment. *Frontiers in Psychology*, 8, 1552. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01552>
- Thrower, S. M., Bruce, W. E., & Walton, R. F. (1982). The Family Circle Method for Integrating Family Systems Concepts in Family Medicine. *The Journal of Family Practice*, 15(3), 451–457.
[Запис у PubMed.](#)
- Veldbrekht, O., & Rybachok, D. (2025). Ukrainian adaptation of the Flourishing scale. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 12–19.
[https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2\(22\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).2)
- Walsh, F. (2016). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. DOI: [10.1111/famp.12260](https://doi.org/10.1111/famp.12260).
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 397–413.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.007>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. (2020). Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*, 11, 901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901>

Розділ 3. Технології формування екологічної взаємодії в різних середовищах життя

3.1. Програма соціально-психологічного супроводу щодо створення екологічного простору взаємодій в родині під час війни

В умовах війни сім'я стає життєво важливим простором психологічної безпеки, емоційної близькості та взаємної підтримки, у якому зберігаються ідентичність, цінності, відчуття єдності й віра у спільне майбутнє. Одночасно родина сама зазнає впливу хронічної небезпеки, вимушеного переміщення, тривалої розлуки, втрат, економічної нестабільності, зміни ролей, інформаційного перенавантаження та невизначеності. Це може порушувати внутрішню узгодженість сімейної системи, посилювати конфліктність, виснажувати доступні ресурси й обмежувати здатність спільно планувати майбутнє.

Соціально-психологічний супровід родини в цьому контексті, розглядається нами, як послідовне створення умов розвитку рефлексивних здібностей для усвідомлення власної ситуації, стабілізації, переосмислення сталих, неефективних моделей взаємодії, відновлення ресурсів і формування нового сценарію життєдіяльності. Супровід не зводиться до набору окремих консультацій або короткострокового усунення симптому. Він поєднує діагностичну, консультативну, терапевтично-інтервенційну, розвивальну, підтримувальну та проєктну роботу, підпорядковану цілісній логіці змін сімейної системи.

Методологічною основою програми – є інтегральна модель екологічного простору сімейних стосунків, у якій поєднано: системний сімейний підхід, екологічну психологію та концепцію сімейної

резильєнтності. Сім'я розглядається динамічною системою, функціонування якої визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать – цінності, емоційна культура, комунікативні патерни, структура ролей, межі та практики взаємопідтримки. До зовнішніх – безпекова ситуація, житлові та економічні умови, доступ до соціальних, медичних і освітніх послуг, підтримка громади, державних та громадських структур.

Екологічний простір сімейних взаємодій, ми розглядаємо як самостійно створений родиною внутрішній і зовнішній простір, у якому забезпечуються психологічна безпека, взаємоповага, емоційна підтримка, можливість автентичного вираження переживань, автономія кожного члена сім'ї при збереженні сімейної єдності. Його функціональна структура охоплює чотири взаємопов'язані параметри: адаптивну рівновагу, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток і проєктну перспективу майбутнього.

Мета і завдання програми

Метою програми «ЕКО-ПРОСТІР СІМ'Ї: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ПРОЄКТНОГО МАЙБУТНЬОГО» є – підвищення рівня екологічності сімейних стосунків в умовах війни шляхом створення безпечного та ресурсного сімейного простору, розвитку рефлексивних здібностей, навичок адаптивної взаємодії, конструктивної комунікації, спільного бачення й планування майбутнього. Логіка програми відображає рух родини від стану дезорганізації до відновлення за умов розвитку різних форм рефлексії.

Основні завдання програми:

- сприяти розвитку всіх форм рефлексії у членів родини, зокрема предметної, діяльнісної та особистісної рефлексії, необхідних для усвідомлення актуального стану сімейної системи, сильних і вразливих сторін, способів взаємодії, власних ролей та ресурсів;
- підтримати відновлення відчуття психологічної безпеки, адаптивної рівноваги та розвинути навички саморегуляції і взаємної емоційної підтримки;

- покращити якість сімейної комунікації, зменшити конфліктність та сприяти перегляду неефективних ролей, правил і поведінкових сценаріїв;
- зміцнити й активізувати внутрішні та зовнішні ресурси родини, розширити доступну мережу соціальної та професійної підтримки;
- сприяти узгодженому задоволенню базових, емоційних, соціальних та інформаційних потреб членів родини, зміцненню її згуртованості й резильєнтності;
- підтримати формування спільного бачення майбутнього, реалістичних життєвих орієнтирів і гнучких сценаріїв подальшого перспективного розвитку родини.

Принципи реалізації програми

Організація супроводу ґрунтується на принципах добровільності, партнерства, конфіденційності, недирективності, поетапності, гнучкості, ресурсної орієнтації, культурної та контекстуальної чутливості. Родина не розглядається як пасивний об'єкт професійного впливу. Вона є активним суб'єктом визначення цілей, оцінювання змін, вибору прийнятних способів взаємодії та побудови власного майбутнього.

Принцип безпеки передбачає, що будь-яка інтервенція здійснюється з урахуванням актуальної воєнної ситуації, фізичного стану членів сім'ї, ризику повторної травматизації та доступності зовнішньої допомоги. У разі виявлення загрози життю, насильства, гострого психічного стану, суїцидального ризику, тяжкої залежності або потреби в медичному втручанні психологічний супровід не підміняє спеціалізованої допомоги, а поєднується з відповідним перенаправленням.

Принцип системності вимагає аналізувати не лише окремі симптоми або поведінку одного члена родини, а характер взаємозв'язків, правила, межі, ролі,

сімейні коаліції, способи ухвалення рішень і вплив зовнішнього середовища. Принцип мінімально достатнього втручання означає, що зміни мають бути реалістичними, доступними й узгодженими з поточними можливостями родини. У воєнних умовах стабілізаційний крок може мати пріоритет над глибоким опрацюванням травматичного досвіду.

Рефлексія як механізм змін.

Ключовим психологічним механізмом програми є розвиток **предметної, діяльнісної та особистісної рефлексії** (за визначенням Ю.М. Швалба). *Предметна* рефлексія дає змогу родині побачити актуальну реальність: умови життя, структуру взаємодій, доступні ресурси, обмеження та ризики. *Діяльнісна* рефлексія спрямована на аналіз того, що саме роблять члени сім'ї, яких наслідків це набуває та які способи дій можуть бути змінені. *Особистісна* рефлексія відкриває простір для переосмислення власної ролі, «Я-образу», цінностей, відповідальності та бажаного способу присутності у родині.

Послідовність рефлексивної роботи може бути представлена через усвідомлення власних відповідей на запитання: «Що з нами відбувається?», «Що ми робимо у відповідь?», «До яких наслідків це призводить?», «Кими ми хочемо бути у цих обставинах?», «Який новий спосіб спільного життя можемо створити?». Зміни стають стійкішими, коли родина не лише виконує запропоновану вправу, а розуміє її зміст, пов'язує результат із власним досвідом і переводить усвідомлення у конкретну дію.

Організаційно-методичні умови супроводу

Цільова група і формат.

Програма може використовуватися у роботі з дорослими членами сімей і дітьми від 12 років, які тривалий час живуть в умовах війни та переживають дестабілізацію взаємодії внаслідок вимушеного переміщення, розлуки, зміни ролей, втрати роботи або житла, повернення військовослужбовця, хвороби, втрати близької людини, інформаційного перенавантаження чи тривалої

невизначеності. До роботи можуть залучатися подружжя, батьки, повнолітні діти і діти від 12 років, та інші значущі члени родини. Участь дітей потребує додаткової вікової адаптації методів, інформованої згоди законних представників і дотримання професійних стандартів роботи з неповнолітніми.

Базовий формат передбачає від 8 до 16 зустрічей тривалістю 60 – 90 хвилин. Кількість зустрічей не є жорстко фіксованою: стабілізаційно-діагностичний етап може охоплювати 1–5 зустрічі, терапевтично-інтервенційний – 3–5, ресурсно-відновлювальний – 2–3, проєктно-перспективний – 2–3 зустрічі. За необхідності проводяться окремі індивідуальні консультації, однак їхній зміст і межі конфіденційності попередньо узгоджуються з усіма учасниками сімейного формату.

Супровід може здійснюватися очно, дистанційно або у змішаному форматі. Дистанційна робота потребує перевірки приватності, стабільності зв'язку, можливості безпечно завершити зустріч під час повітряної тривоги та узгодженого резервного каналу контакту. Формат кожної зустрічі має враховувати виснаження, соматичний стан і реальну здатність сім'ї виконувати домашні завдання.

Логіка ведення випадку

Ведення випадку передбачає послідовний рух від первинного звернення до завершення супроводу. Фахівець формує робочу гіпотезу, але не перетворює її на незмінний висновок. Дані діагностики, спостереження, самозвіти членів сім'ї та результати вправ постійно співвідносяться між собою. План супроводу коригується відповідно до змін безпекової ситуації, запиту й ресурсів родини.

1. Первинне звернення та перевірка відповідності запиту можливостям програми.
2. Узгодження складу учасників, правил, меж конфіденційності, формату й очікувань.

3. Оцінювання безпеки, кризових ризиків, базових потреб і доступності зовнішньої допомоги.
4. Комплексна діагностика сімейного простору та формування спільного опису ситуації.
5. Визначення однієї загальної мети і кількох конкретних ознак бажаної зміни.
6. Реалізація інтервенцій відповідно до чотирьох етапів програми.
7. Проміжний моніторинг: що змінилося, що не працює, які ризики або ресурси з'явилися.
8. Підсумкове оцінювання, план підтримання результатів і завершення супроводу.

Діагностичне забезпечення

Діагностична робота має поєднувати кількісні та якісні методи. Результати не використовуються як вердикт щодо благополуччя або дисфункційності родини. Вони є підставою для спільного розуміння ресурсів, вразливостей і напрямів роботи. Інтерпретація кожного показника здійснюється з урахуванням життєвого контексту, актуальних стресових чинників, пояснень самого респондента та даних інших методів.

Таблиця 3.1

Методи організації супроводу

Метод	Що оцінюється	Місце у супроводі
<i>Індекс екологічності сімейних стосунків</i>	Адаптивна рівновага, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток, проєктна перспектива майбутнього	Первинний профіль, визначення пріоритетів, повторне оцінювання змін
<i>RSA</i>	Особистісні, сімейні та соціальні ресурси резильєнтності дорослого	Виявлення захисних чинників і ресурсних дефіцитів; планування індивідуальної підтримки

<i>Family Circle Method у трьох часових зрізах</i>	Суб'єктивна структура сім'ї, близькість, межі, центральність, коаліції, зміни після значущої події	Формування гіпотез, рефлексія динаміки, порівняння актуального й бажаного образу
Family Support Scale	Доступність і суб'єктивна корисність родинної, неформальної, громадської та професійної підтримки	Побудова мапи ресурсів, виявлення ізоляції, планування залучення допомоги
<i>Напівструктуроване інтерв'ю і спостереження</i>	Запит, правила, ролі, комунікативні патерни, ризики, потреби, способи ухвалення рішень	Уточнення значень кількісних результатів та безперервний моніторинг процесу

Повторне застосування методик доцільне тоді, коли воно відповідає меті моніторингу й не створює надмірного навантаження. Для короткого проміжного оцінювання можна використовувати шкалювання від 0 до 10 за індивідуально визначеними показниками: відчуття безпеки, можливість говорити про потреби, частота руйнівних конфліктів, відчуття взаємної підтримки, ясність сімейних планів.

Структура робочої зустрічі

Кожна зустріч має зберігати зрозумілу та передбачувану структуру, що сама по собі підтримує відчуття безпеки. На початку уточнюється актуальний стан родини та події, які сталися після попередньої зустрічі. Далі визначається робочий фокус, проводиться основна вправа або аналіз конкретної взаємодії, після чого учасники формулюють власні висновки й узгоджують одну доступну дію до наступної зустрічі.

Послідовність проведення зустрічі:

- коротка перевірка безпеки й актуального стану;
- повернення до попередньої домовленості та аналіз результату;
- узгодження мети поточної зустрічі;

- виконання вправи або опрацювання конкретного епізоду;
- рефлексія змісту: що стало помітним, що підтвердилося, що змінилося;
- переведення висновку в конкретну сімейну дію;
- підсумок, зворотний зв'язок і домовленість про наступний крок.

Етапи програми соціально-психологічного супроводу

Програма передбачає чотири послідовні етапи. Їхня послідовність відображає рух сім'ї від дезорганізації та реактивного реагування до усвідомленої перебудови взаємодії, відновлення ресурсів і формування проєктного майбутнього. Межі між етапами є функціональними, а не формальними: за нової загрози родина може тимчасово повернутися до стабілізаційних дій, після чого продовжити роботу на наступному рівні.

Таблиця 3.2

Структура соціально-психологічного супроводу сім'ї під час війни

Етап	Провідна мета	Форма рефлексії	Очікуваний результат
<i>Стабілізаційно-діагностичний</i>	Безпека, контакт, цілісне розуміння ситуації	Предметна	Усвідомлення власної моделі існування сімейної системи, тобто – предметної реальності буття
<i>Терапевтично-інтервенційний</i>	Зміна деструктивних способів комунікації та поведінки	Діяльнісна	Механізми турботи, усвідомлення здійснення певних дій та взаємодій, можливість переосмислити – особистісні патерни поведінки, способи

			регуляції й розв'язання конфліктів
<i>Ресурсно-відновлювальний</i>	Відновлення внутрішніх і зовнішніх опор, узгоджене задоволення потреб	Особистісна	Нові правила, ролі, переосмислення «Я-образу», самовизначення та самоідентифікація
<i>Проектно-перспективний</i>	Побудова спільного реалістичного майбутнього	Інтеграція трьох форм	Відчуття стабільності, надії та внутрішньої сили, ціннісний образ майбутнього, гнучкі сценарії та конкретні кроки

Стабілізаційно-діагностичний етап. Метою першого етапу є створення безпечного робочого контакту, уточнення запиту, первинна стабілізація та формування спільного уявлення про те, як функціонує сім'я в актуальних умовах. Фахівець допомагає відокремити зовнішні чинники війни від внутрішніх патернів взаємодії, не знімаючи з членів родини відповідальності за доступні їм дії й водночас не покладаючи на них відповідальності за обставини, які вони не контролюють.

Основними завданнями етапу є оцінювання фізичної та психологічної безпеки; виявлення невідкладних потреб; уточнення складу сімейної системи й значущих зовнішніх осіб; визначення чинників напруги, ресурсів і попередніх способів подолання труднощів; дослідження ролей, меж і способів ухвалення рішень; формування узгодженої мети супроводу. Це то, що реалізується за умов організації та здійснення *предметної рефлексії*, а саме, усвідомлення власної моделі існування сімейної системи, тобто – предметної реальності буття.

Практичні методи і вправи

Первинне системне інтерв'ю. Фахівець пропонує кожному учасникові відповісти на однакові запитання: «Що зараз найбільше ускладнює або

порушує життя родини?», «Коли проблема проявляється сильніше або слабше?», «Що вже допомагало?», «Яку зміну кожен помітить першою?». Важливо зіставити різні описи ситуації, не визначаючи один із них як єдино правильний.

Вправа «Карта актуальної реальності». Аркуш поділяється на чотири поля: «те, що ми не можемо змінити», «те, на що можемо впливати», «внутрішні опори», «зовнішні ресурси». Родина заповнює карту спільно, після чого обирає одну сферу реального впливу. Вправа розвиває *предметну рефлексію* й зменшує хаотичне змішування загроз, переживань і доступних дій.

Вправа «Сімейний термометр». Кожен член сім'ї оцінює від 0 до 10 рівень напруги, безпеки, підтримки та виснаження, а потім пояснює, що саме визначило оцінку. Завдання полягає не в досягненні однакових балів, а у визнанні різного досвіду та пошуку умов, які можуть змінити показник хоча б на один бал.

Family Circle Method у трьох часових зрізах. Учасники окремо зображують сім'ю до значущої події, після неї та зараз. Аналіз проводиться лише разом із поясненнями автора малюнка. Особлива увага приділяється змінам дистанцій, меж, центральності, появі або зникненню фігур та тому, які з цих змін є ресурсними, а які переживаються як втрата або ізоляція.

Вправа «Мінімальний план безпеки». Родина узгоджує дії на випадок повітряної тривоги, втрати зв'язку, термінового переміщення, загострення стану здоров'я або різкого емоційного зриву. План має містити відповідальних осіб, контакти, доступне місце безпеки й спосіб повідомлення дітей або старших членів родини. Його завдання – не посилити контроль, а зменшити невизначеність у критичній ситуації.

Критерії переходу до наступного етапу:

- учасники розуміють правила, межі й мету супроводу;
- гострі ризики оцінені, а за потреби організоване перенаправлення;

- родина може назвати основні труднощі без взаємного знецінення;
- визначено щонайменше два внутрішні та два зовнішні ресурси;
- сформульовано спільну мету й ознаки першої бажаної зміни;
- рівень напруги дає змогу переходити від стабілізації до аналізу взаємодії.

Терапевтично-інтервенційний етап. Метою другого етапу є переосмислення та зміна деструктивних моделей поведінки й комунікації, які активувалися або посилилися під впливом воєнного досвіду. У центрі роботи перебувають не абстрактні характеристики членів сім'ї, а конкретні повторювані послідовності: подія – інтерпретація – емоційна реакція – дія – відповідь іншого – наслідок для всієї системи.

На цьому етапі супровід зосереджується на аналізі сімейних сценаріїв, виявленні неефективних стратегій взаємодії та формуванні 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 *можливостей* сімейної системи, або її *обмеженостей*.

Фахівець допомагає відокремлювати намір від наслідку: спроба захистити може переживатися як контроль, прагнення уникнути конфлікту – як байдужість, вимога порядку – як знецінення реального виснаження. Результати роботи надають можливості переосмислити – особистісні патерни поведінки і дій.

Практичні методи і вправи

Вправа «Цикл взаємодії». Родина обирає один типовий конфлікт і покроково відтворює його без узагальнень «завжди» та «ніколи». Кожен описує власний сигнал небезпеки, думку, почуття, дію та очікувану реакцію іншого. Після цього визначаються точки, у яких цикл можна перервати: пауза, уточнювальне запитання, пряме повідомлення про потребу, перенесення розмови на погоджений час.

Вправа «Я-повідомлення з конкретним проханням». Формула містить чотири складові: опис спостережуваної ситуації без оцінки; назву почуття; пояснення потреби або цінності; конкретне здійснення прохання. Наприклад: «Коли важливе рішення ухвалюється без мене, я відчуваю тривогу й віддалення, тому що мені важлива участь. Прошу обговорювати такі рішення ввечері протягом десяти хвилин». Фахівець стежить, щоб «Я-повідомлення» не використовувалося як приховане звинувачення.

Вправа «Пауза і повернення». Родина встановлює правило припинення розмови при надмірному збудженні та обов'язкового повернення до теми в конкретний час. Учасники окремо визначають ознаки власного перенавантаження й способи саморегуляції: дихання, рух, вода, коротке усамітнення, заземлення, контакт із підтримувальною особою. Пауза не повинна ставати униканням або покаранням мовчанням.

Вправа «Ролі в новій реальності». На окремих картках фіксуються актуальні сімейні функції: дохід, побут, догляд, навчання дітей, контакти з установами, інформаційний моніторинг, емоційна підтримка, планування безпеки. Родина аналізує, хто реально виконує кожну функцію, де виникло перевантаження й що можна перерозподілити. Новий розподіл випробовується протягом визначеного періоду й потім переглядається.

Вправа «Новий ритуал підтримки». Родина створює коротку повторювану дію, яка відновлює зв'язок: десятихвилинна вечірня розмова без новин, спільний сніданок, повідомлення у визначений час під час розлуки, щотижневе планування, сімейний знак завершення конфлікту. Ритуал має бути простим, добровільним і стійким до змін обставин.

Вправа «Рішення без переможця». Учасники формулюють проблему як спільне завдання, називають потреби кожного, створюють кілька варіантів і обирають тимчасове рішення з датою перегляду. Такий формат особливо важливий, коли неможливо знайти ідеальне рішення, але можна зменшити шкоду та розподілити відповідальність.

Критерії переходу до наступного етапу:

- родина розпізнає щонайменше один проблемний цикл взаємодії;
- учасники здатні говорити про почуття й потреби без прямої атаки;
- узгоджено правила паузи, повернення до розмови та розв'язання конфлікту;
- здійснено пробний перерозподіл ролей або обов'язків;
- сформовано принаймні один новий ритуал підтримки;
- зміни перевірені у повсякденному житті та проаналізовані родиною.

Ресурсно-відновлювальний етап. Метою третього етапу є виявлення, усвідомлення та узгоджене задоволення ключових потреб членів сім'ї, відновлення внутрішніх джерел стабільності й розширення зовнішньої підтримки. Родина переходить від логіки постійного реагування на кризу до створення механізмів турботи, які можуть підтримувати систему в умовах тривалого навантаження.

Робота включає аналіз емоційних, соціальних та інформаційних потреб, 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. Вибудовування «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.

Практичні методи і вправи

Вправа «Карта потреб». Кожен учасник окремо визначає актуальні базові, емоційні, соціальні та інформаційні потреби, після чого позначає: що задовольняється достатньо; що потребує внутрішньо-сімейної домовленості; що потребує зовнішньої допомоги; що наразі неможливо забезпечити повністю. Спільне обговорення допомагає не змішувати потребу з єдиним способом її задоволення.

Вправа «Механізми турботи». Для кожного члена родини формулюються відповіді на три запитання: «Як я розумію, що мені важко?», «Яка підтримка для мене справді корисна?», «Що інші не повинні робити без моєї згоди?». На підставі відповідей створюється узгоджений перелік способів підтримки, який враховує автономію та особисті межі.

Вправа «Сімейна мапа ресурсів». Внутрішні ресурси родини, родинна й неформальна підтримка, громада, професійні служби та державні програми зображуються як окремі кола. Дані FSS допомагають розрізнити джерела, які недоступні, та джерела, які наявні, але не дають корисної допомоги. Для кожного потенційного ресурсу визначається конкретний запит, відповідальний за контакт і термін звернення.

Вправа «Ресурсний досвід». Родина згадує одну складну ситуацію, яку вже вдалося пройти, і аналізує не лише результат, а способи дій: хто що зробив, які рішення допомогли, які зовнішні люди або служби були залучені, що підтримувало смисл. Виявлений досвід перетворюється на перелік повторно доступних стратегій.

Вправа «Баланс навантаження і відновлення». Протягом тижня учасники позначають основні витрати сил та короткі відновлювальні дії. Спільний аналіз спрямований не на ідеальний режим, а на включення мінімально можливих періодів сну, тиші, руху, контакту, усамітнення й діяльності, що повертає відчуття компетентності.

Вправа «Цінність у дії». Кожен обирає одну значущу якість і визначає дві конкретні дії, через які вона проявлятиметься протягом тижня. Наприклад,

повага до меж може означати стукати перед входом і не вимагати негайної відповіді; турбота – запитувати, яка саме допомога потрібна; відповідальність – виконувати погоджену частину побутових завдань.

Критерії переходу до наступного етапу:

- ключові потреби кожного названі й визнані родиною;
- визначено доступні внутрішні та зовнішні джерела підтримки;
- учасники розрізняють турботу, контроль і самопожертву;
- сформовано конкретні механізми взаємодопомоги;
- наявний досвід хоча б часткового відновлення та підтримання нових правил;
- родина має ресурс перейти від нагальних проблем до обговорення майбутнього.

Проектно-перспективний етап. Метою завершального етапу є формування спільної моделі майбутнього сім'ї, узгодження цінностей, коротко- та довгострокових цілей і розроблення гнучких шляхів їх досягнення. Проектна перспектива не означає заперечення небезпеки або впевненість у незмінності плану. Вона поєднує усвідомлення реальних загроз із здатністю бачити бажаний напрям життя й здійснювати доступні дії.

Страх і мрія розглядаються як два способи представлення значущої цінності. Страх розлуки може вказувати на цінність близькості, страх втрати житла – на потребу в безпеці та вкоріненості, страх за дітей – на значущість турботи й розвитку. 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.

Практичні методи і вправи

Вправа «Від страху до цінності». Родина формулює основні побоювання, для кожного визначає цінність, яка стоїть за можливістю втрати, та створює позитивний напрям дії. Формула роботи: «Ми боїмося... тому що для нас важливо... Ми прагнемо... Найближча доступна дія...». Це допомагає перейти від уникнення до суб'єктної активності.

Вправа «Образ бажаної родини». Учасники окремо завершують речення: «Через рік, незалежно від місця проживання, ми хочемо залишатися родиною, у якій...». Потім відповіді узгоджуються у спільний опис якості стосунків, а не лише зовнішніх подій. Образ має включати близькість, автономію, правила підтримки, розвиток кожного й спосіб ухвалення рішень.

Вправа «Три горизонти». Планування здійснюється на найближчі два тижні, три місяці та один рік. Для кожного горизонту визначаються ціль, ознака досягнення, перший крок, відповідальний і ресурс. Чим довший горизонт, тим більш гнучким має бути формулювання.

Вправа «Сценарії А, Б і В». Родина створює базовий, ускладнений і сприятливий сценарії залежно від безпекової, житлової, фінансової або сімейної ситуації. У кожному сценарії фіксується незмінне ціннісне ядро, змінні способи дій і критерії переходу від одного плану до іншого. Це зменшує залежність від єдиного прогнозу й підтримує готовність до адаптації.

Вправа «Перший крок упродовж 72 годин». Із кожної узгодженої цілі обирається одна невелика дія, яку реально виконати протягом трьох діб: телефонний дзвінок, збір документів, розмова з учителем, складання бюджету, спільна прогулянка, уточнення графіка зв'язку. Досвід виконання повертає відчуття дієздатності.

Вправа «План підтримання результатів». Родина визначає ранні ознаки повернення старого циклу, способи самодопомоги, порядок сімейної розмови, зовнішні контакти та умови повторного звернення до фахівця. Завершення

супроводу оформлюється як перехід до самостійного використання набутих способів рефлексії та взаємодії.

Критерії завершення супроводу:

- родина має спільний ціннісний образ майбутнього;
- узгоджено цілі на різні часові горизонти;
- створено альтернативні сценарії для значущих ризиків;
- визначено найближчі дії, відповідальних і ресурси;
- учасники розпізнають ранні ознаки повернення деструктивних патернів;
- сформовано план самопідтримки та умови повторного звернення.

Моніторинг результатів і документування випадку

Моніторинг здійснюється протягом усього супроводу та спрямовується на оцінювання динаміки сімейної взаємодії, зменшення симптомів і конфліктності, а також розвитку здатності родини самостійно усвідомлювати проблеми, обговорювати їх і знаходити реалістичні способи розв'язання. Для кожної сім'ї визначаються індивідуальні показники, пов'язані з початковим запитом.

Таблиця 3.3

Моніторинг динаміки змін

Параметр	Ознаки позитивної динаміки	Спосіб перевірки
<i>Адаптивна рівновага</i>	Менше хаотичних рішень; ясніші ролі; здатність відновлюватися після напруги	Індекс екологічності, інтерв'ю, сімейне шкалювання, аналіз конкретних епізодів
<i>Забезпечення потреб</i>	Потреби називаються прямо; зростає доступ до	Карта потреб, FSS, мапа ресурсів, виконання домовленостей

	підтримки; зменшується ізоляція	
<i>Трансформаційний розвиток</i>	Родина змінює неефективні правила; визнає досвід; випробовує нові способи дії	Аналіз циклів, повторна Family Circle Method за потреби, опис нових ритуалів
<i>Проектна перспектива</i>	З'являються спільні цілі, альтернативні сценарії та конкретні кроки	План трьох горизонтів, виконання першого кроку, повторне шкалювання перспективи

Робочий протокол випадку може містити: склад родини й контекст звернення; короткий опис безпекової ситуації; запит кожного учасника; результати діагностики; системну гіпотезу; спільну мету; план етапів; зміст кожної зустрічі; домашні домовленості; проміжні зміни; перенаправлення; підсумковий профіль і план підтримання результатів. Фіксація має бути достатньою для професійної послідовності, але не повинна містити зайвих чутливих подробиць.

Кількісні показники не можуть самостійно визначати ефективність. Наприклад, зростання відкритості може тимчасово супроводжуватися збільшенням кількості обговорень і зовнішньо виглядати як посилення конфліктності. Тому оцінюється не лише частота напружених розмов, а їхня якість: чи здатні учасники зупинитися, повернутися до теми, назвати потребу, почути іншу позицію та досягти робочої домовленості.

Практичні кейси ведення сімейного випадку

Наведені кейси є узагальненими навчально-методичними моделями, побудованими на реальному практичному професійному досвіді супроводу сімей під час війни та відповідно до логіки програми. Вони демонструють послідовність професійного мислення й не є універсальними сценаріями. Імена клієнтів змінені, а окремі обставини ситуацій частково спрощені. У

реальній практиці тривалість етапів, набір методів і критерії завершення визначаються індивідуально.

Кейс 1. Вимушене переміщення і перевантаження матері

Вихідна ситуація. Родина складається з подружжя Олени та Сергія і двох дітей, хлопчиків шкільного віку 7 та 12 років. Після вимушеного переміщення Сергій продовжив працювати в іншому місті та приїздив нерегулярно. Олена самотійно організовувала побут, навчання дітей, контакти з установами й догляд за літньою матір'ю чоловіка. Запит формулювався як «постійні сварки через дрібниці (постійного незадоволення Олени)». Олена переживала, що її залишили з усіма проблемами; Сергій вважав, що його внесок у забезпечення родини не помічають і вважають незначущим.

Перший етап

Первинне інтерв'ю показало, що сварки посилювалися перед приїздом Сергія і в перші дні його перебування вдома. За «Індексом екологічності сімейних стосунків» відносно збереженою була проєктна перспектива, оскільки подружжя прагнуло зберегти родину й повернутися до спільного проживання. Зонами ризику були адаптивна рівновага та забезпечення потреб. У Family Circle Method Олена зобразила себе в центрі між дітьми й матір'ю чоловіка, а Сергія – на межі сімейного кола; Сергій, навпаки, відобразив себе як зовнішню опору родини. Розбіжність стала матеріалом для предметної рефлексії, а не доказом «правильності» однієї позиції.

Карта актуальної реальності допомогла відокремити об'єктивну розлуку й нестабільний графік роботи від внутрішньої проблеми: відсутності узгодженого розподілу функцій і способу повідомляти про виснаження. Спільну мету сформульовано так: «Організувати життя родини таким чином, щоб відповідальність і підтримка були відчутними для обох, навіть коли ми живемо окремо». Першою ознакою зміни визначено можливість обговорити тиждень без взаємних звинувачень.

Другий етап

За допомогою вправи «Цикл взаємодії» виявлено послідовність: Олена мовчки накопичує втому – під час приїзду Сергія висуває перелік претензій – Сергій захищається посиленням на роботу – Олена сприймає це як байдужість – Сергій віддаляється. Намір Олени полягав у потребі бути поміченою, а Сергія – у потребі визнання його матеріального внеску та короткого часу на відновлення після дороги.

Подружжя запровадило правило: у день приїзду обговорюються лише нагальні питання; планування відбувається наступного ранку протягом 30 хвилин. Функції, які можна виконувати дистанційно, були передані Сергієві: оплата рахунків, запис до лікаря, частина комунікації зі школою, замовлення необхідних речей. Олена погодила два фіксовані періоди особистого часу на тиждень. Ритуалом підтримки стала коротка вечірня розмова з трьома питаннями: «Що сьогодні було найважчим?», «Що допомогло?», «Яка підтримка потрібна завтра?».

Третій етап

Карта потреб показала, що Олені найбільше бракує відпочинку та відчуття партнерства, Сергієві – включеності у щоденне життя дітей і визнання його емоційного виснаження. За FSS родина мала достатню родинну підтримку, але майже не користувалася допомогою через переконання, що «треба справлятися самим». Було погоджено конкретний запит до сестри Сергія щодо супроводу матері до лікаря та до шкільного психолога щодо адаптації молодшої дитини.

У вправі «Цінність у дії» Олена обрала турботу про себе як умову турботи про родину, Сергій – надійність. Їхні дії були визначені конкретно: Олена не скасовує запланований час відновлення без критичної причини; Сергій виконує дистанційні функції без додаткового нагадування. Через три тижні подружжя повідомило про зменшення побутових сварок і появу коротких, але регулярних розмов про стан одне одного.

Четвертий етап

Під час планування трьох горизонтів родина визначила: на два тижні – стабілізувати новий розподіл обов’язків; на три місяці – оцінити можливість зміни робочого графіка Сергія; на рік – мати два реалістичні сценарії спільного проживання залежно від безпекової та фінансової ситуації. Незмінним ціннісним ядром визначено партнерство, участь обох у житті дітей і повагу до потреби кожного у відновленні.

Результат і завершення. Родина не усунула зовнішню проблему розлуки, але змінила спосіб її організації. Відповідальність стала більш видимою, а прохання про підтримку – конкретними. План підтримання результатів містив щотижневу перевірку навантаження, правило повернення до складної розмови та повторне звернення, якщо протягом трьох тижнів відновиться цикл мовчання, емоційного вибуху й дистанціювання.

Кейс 2. Тривала розлука з військовослужбовцем

Вихідна ситуація. Ірина проживає дома з двома дітьми, її чоловік Андрій тривалий час проходить військову службу. Подружжя підтримує контакт нерегулярно. Ірина прагне знати більше й часто ставить багато запитань, Андрій відповідає коротко або перериває розмову. Обоє оцінюють стосунки як важливі, однак кожна розмова дедалі частіше завершується образою. Запит: «Ми втрачаємо близькість і не знаємо, як і про що говорити, коли він виходить на зв’язок».

Перший етап

Спочатку уточнено реальні обмеження безпеки та зв’язку. Предметна рефлексія дала змогу визнати, що нерегулярність контактів не є довільним вибором Андрія, а повна поінформованість Ірини неможлива. Водночас сім’я може впливати на форму доступного контакту. Методика Family Circle Method показала збережену емоційну значущість подружжя, але збільшення дистанції в актуальному зображенні. За RSA в Ірини збереженими були соціальні ресурси, а слабшим компонентом – структурованість життєдіяльності.

Спільну мету визначено як «зберігати відчуття подружньої команди за обмеженого й непередбачуваного зв'язку».

Другий етап

Аналіз одного типового дзвінка виявив цикл: Ірина намагається швидко отримати максимум інформації – Андрій переживає тиск і небезпеку сказати зайве – відповідає ще коротше – Ірина сприймає це як віддалення – посилює запитання – Андрій завершує дзвінок. Подружжя узгодило два режими контакту. «Короткий контакт» передбачав лише підтвердження безпеки настільки, наскільки це можливо, одну побутову інформацію та фразу підтримки. «Розширений контакт» використовувався тоді, коли Андрій мав час і готовність до розмови.

Вправа «Я-повідомлення» допомогла Ірині замінити «тобі немає про що зі мною говорити» на «коли розмова раптово завершується, я відчуваю віддалення; якщо можеш, скажи, що маєш завершити і що ми повернемося до контакту». Андрій сформулював власне прохання: не починати короткий дзвінок із переліку проблем, якщо вони не потребують негайного рішення. Для дітей створено окремий ритуал: вони могли записувати короткі аудіоповідомлення без очікування негайної відповіді.

Третій етап

Карта потреб показала, що Ірина намагалася отримати від одного короткого контакту одразу безпеку, близькість, партнерське рішення та емоційне заспокоєння. Було розподілено джерела підтримки: частину емоційної допомоги вона отримувала від подруги й психолога, побутову – від родичів, а подружній контакт залишався простором взаємного зв'язку почуттів, а не єдиним засобом регуляції й вирішення проблем. Андрій визначив корисною підтримкою можливість говорити не лише про службу, а й про звичайне життя родини без вимоги демонструвати певні емоції.

За FSS виявлено наявну, але недостатньо конкретизовану мережу допомоги. Ірина сформулювала два прямі запити: супровід молодшої дитини

на гурток і допомога з терміновим ремонтом. Це зменшило перевантаження і потребу вирішувати всі питання під час рідкісних дзвінків чоловіка.

Четвертий етап

Страх «ми станемо чужими» було переведено у цінність емоційної близькості. Родина сформулювала бажаний образ: «Ми залишаємося командою, навіть якщо не можемо ділитися всім і не знаємо точних строків». Для найближчого періоду визначено мінімальний формат зв'язку, для сприятливого сценарію – план спільного часу під час відпустки без надмірного навантаження подіями, для складного – порядок комунікації через погоджену контактну особу.

Результат і завершення. Частота зв'язку не збільшилася, але його якість стала більш передбачуваною. Ірина рідше інтерпретувала коротку відповідь як відкидання, Андрій частіше позначав межі контакту словами, а не раптовим завершенням. План підтримання результатів передбачав перегляд домовленостей після зміни умов служби та окреме звернення по допомогу під час повернення Андрія, оскільки возз'єднання потребуватиме нового розподілу ролей.

Кейс 3. Родина після втрати близької людини

Вихідна ситуація. Наталія (44 роки) та її доросла донька Марина (19 років) звернулися після загибелі чоловіка й батька. Вони проживали разом, але майже не говорили про втрату. Наталія зберігала речі чоловіка без змін і вимагала, щоб донька частіше залишалася вдома. Марина уникала дому, оскільки кожна розмова переходила у звинувачення щодо «недостатнього горювання». Запит: «Ми втратили його і тепер втрачаємо одна одну».

Перший етап

Оцінювання безпеки не виявило гострого ризику, але показало значне виснаження, порушення сну й соціальне звуження Наталії. Їй рекомендовано паралельну консультацію сімейного лікаря. У Family Circle Method обидві жінки зобразили померлого як центральну фігуру; у малюнку Наталії кола

матері й доньки майже перетиналися, а у Марини її власне коло було на межі. Пояснення показало конфлікт між потребою Наталії у близькості та потребою Марини зберегти автономію без відмови від пам'яті про батька.

Спільну мету визначено як «зберегти зв'язок і право кожної переживати втрату по-своєму». На першому етапі запроваджено мінімальні правила: не вимагати розмови про втрату без згоди; прямо повідомляти про потребу в контакті; мати перелік осіб, до яких кожна може звернутися у важкий вечір.

Другий етап

Проблемний цикл мав вигляд: Наталія відчуває самотність – просить Марину залишитися, використовуючи докір – Марина переживає контроль і провину – відмовляється та йде – Наталія сприймає це як нову втрату й посилює вимоги. За вправою «Пауза і повернення» вони домовилися припиняти розмову при появі фраз про «правильне» горювання і повертатися до конкретного прохання.

У форматі «Я-повідомлення» Наталія навчалася говорити: «Сьогодні річниця, мені особливо самотньо, чи можеш ти побути зі мною годину?». Марина могла погодитися, запропонувати інший час або іншу форму контакту. Окремо створено ритуал пам'яті, який не вимагав постійного збереження всього простору незмінним: раз на місяць вони разом переглядали одну фотографію або готували страву, пов'язану з близькою людиною.

Третій етап

Карта потреб розмежувала потребу Наталії у свідченні та спільній пам'яті й потребу Марини у продовженні власного життя. За FSS Наталія мала кілька потенційних джерел підтримки, але не зверталася до них, бо вважала, що «ніхто не має слухати це знову». Було погоджено відновити контакт із двома подругами, а також звернутися до групи підтримки людей, які пережили втрату, якщо такий формат буде для неї прийнятним.

Марина визначила власним ресурсом роботу, друзів і фізичну активність, а сімейною цінністю – чесність без примусу. Наталія обрала якості «бережність до себе» та «повага до дорослості доньки». Механізм турботи

передбачав короткі прямі запити, право на відмову з альтернативою та відмову від перевірки любові через самопожертву.

Четвертий етап

Страх Наталії «якщо ми змінюємо дім, то забуваємо його» було переосмислено як цінність збереження зв'язку й пам'яті. Спільний образ майбутнього містив не повернення до життя «як раніше», а можливість пам'ятати близьку людину й одночасно створювати нові події. На два тижні заплановано впорядкування однієї частини речей із правом зупинитися; на три місяці – відновлення окремих соціальних контактів Наталії; на рік – підтримання регулярного, але не примусового сімейного ритуалу пам'яті.

Результат і завершення. Біль утрати залишився, однак зменшилося взаємне травмування через контроль, уникання та провину. Родина сформувала спосіб говорити про важкі дні й просити про присутність. Підставою для повторного звернення визначено різке посилення ізоляції, тривале погіршення повсякденного функціонування або повернення до взаємних звинувачень як єдиного способу зберігати контакт.

Кейс 4. Інформаційне перенавантаження і конфлікт із підлітком

Вихідна ситуація. Подружжя Катерини й Максима виховує 15-річного сина. Після кількох масованих обстрілів Катерина постійно стежила за новинами та вимагала негайного виконання всіх правил безпеки. Максим намагався знизити напругу й заперечував частину ризиків. Син почав приховувати пересування, блокувати сімейний чат і різко реагувати на перевірки. Запит батьків: «Він перестав нас чути»; запит підлітка: «Мене контролюють і не поважають».

Перший етап

На етапі оцінювання було чітко розмежовано обов'язкові правила фізичної безпеки та дії, які слугували переважно регуляції тривоги дорослих. Карта актуальної реальності показала, що родина не може контролювати інтенсивність загроз, але може узгодити канали перевіреної інформації,

порядок дій і межі цифрового контролю. Спільну мету сформульовано як «забезпечити безпеку без руйнування довіри та автономії».

Сімейний термометр виявив високий рівень тривоги Катерини, високий рівень роздратування сина і середній рівень виснаження Максима, який постійно виконував роль посередника. У Family Circle Method син зобразив себе окремо від батьківської пари, пояснивши це не відсутністю любові, а потребою мати простір без постійного спостереження.

Другий етап

Аналіз циклу показав: Катерина бачить загрозову новину – надсилає багато повідомлень і дзвонить – син відчуває недовіру та припиняє відповідати – Катерина ще більше лякається й посилює контроль – Максим знецінює її тривогу – конфлікт переходить між подружжям із-за суперечки поглядів турботи про сина. Родина узгодила один основний інформаційний канал, конкретні сигнали, на які потрібно реагувати, та два обов'язкові повідомлення сина: про прибуття і зміну місця.

Катерина тренувала паузу між отриманням новини та зверненням до родини, Максим – визнання тривоги без автоматичного знецінення, син – коротке передбачуване повідомлення замість повного ігнорування. Сімейний чат перестав бути місцем суперечок: обговорення правил переносилося на визначений час. Порушення домовленості розглядалося через конкретний епізод і наслідок, а не як доказ ненадійності людини.

Третій етап

Карта потреб показала: Катерині потрібні передбачуваність і підтвердження контакту; синові – автономія, довіра й приватність; Максимові – вихід із ролі постійного посередника. Механізм турботи включав спільну перевірку плану безпеки раз на тиждень, а не після кожної новини. Катерина обмежила час перегляду інформації та визначила дві відновлювальні дії після тривоги. Син отримав більшу свободу в межах виконання трьох конкретних правил безпеки.

За сімейною мапою ресурсів визначено шкільного психолога, класного керівника, двох родичів у місті та сусідів, які могли бути резервними контактами. Це зменшило відчуття, що безпека залежить лише від безперервного контролю матері.

Четвертий етап

Страх Катерини втратити контроль було переведено у цінність збереження життя й зв'язку, а страх сина втратити свободу – у цінність дорослішання та відповідальності. Родина сформулювала спільну перспективу: «Ми хочемо залишатися близькими й надійними одне для одного, а правила безпеки мають підтримувати, а не замінювати довіру». На три місяці заплановано поступове розширення автономії сина за умови дотримання домовленостей.

Результат і завершення. Кількість повідомлень і перевірок зменшилася, а відповідь сина стала більш передбачуваною. Максим перестав бути єдиним посередником, оскільки Катерина й син навчилися обговорювати конкретні правила без взаємного знецінення. План підтримання передбачав негайний перегляд правил при зміні рівня небезпеки, але не їхнє довільне посилення після кожного тривожного повідомлення.

Професійні межі та складні ситуації в роботі супроводу

Соціально-психологічний супровід сімей в умовах війни потребує постійного співвіднесення змісту психологічної роботи з реальними умовами життя, актуальними загрозами, наявними ресурсами та можливостями родини. Труднощі сімейної системи можуть бути пов'язані як з особливостями комунікації та усталеними поведінковими сценаріями, так і з об'єктивними життєвими обставинами: відсутністю безпечного житла, стабільного доходу, належного лікування, доступного маршруту евакуації, соціальної чи правової допомоги. У таких випадках, завдання фахівця полягає у визначенні реального джерела проблеми, організації взаємодії з відповідними службами, підтримці

здатності родини здійснювати доступні дії та зберігати власну гідність у процесі звернення по допомогу.

Спільний сімейний формат роботи потребує особливої обережності за наявності насильства, примусу, залякування або контролю. Якщо один із членів родини не може вільно висловлювати власну позицію (особливо стосується дітей – підлітків) через страх можливих наслідків після зустрічі, проведення спільної роботи може посилити небезпеку та закріпити нерівність у стосунках. За таких обставин пріоритетними стають оцінювання актуальних ризиків, забезпечення безпеки, проведення індивідуальної роботи, спеціалізоване перенаправлення та дотримання вимог чинного законодавства і професійної етики.

Робота з утратою, бойовою травмою та тривалою невизначеністю здійснюється з урахуванням психологічної готовності людини до контакту з травматичним досвідом. Рефлексивна робота не передбачає обов'язкового детального відтворення подій або занурення у переживання, до опрацювання яких людина ще не готова. Фахівець підтримує її право самостійно визначати темп, межі та форму розповіді, зберігаючи увагу до актуального стану, повсякденного функціонування, доступних ресурсів і здатності відновлювати контроль над власним життям.

Окремої уваги потребує дотримання професійної нейтральності. Нейтральність не означає емоційної байдужості, пасивного спостереження або однакового ставлення до безпечних і руйнівних способів поведінки. Фахівець визнає гідність і суб'єктність кожного учасника, водночас чітко позначає неприпустимість насильства, приниження, примусу, маніпуляцій та залучення дітей до конфліктів дорослих. Системне розуміння причин і механізмів сімейної взаємодії допомагає побачити цілісну картину ситуації, зберігаючи персональну відповідальність кожного за власні дії та заподіяну шкоду.

Необхідною умовою безпечного й ефективного супроводу є професійна стійкість самого фахівця. Вона підтримується через регулярну супервізію, реалістичне планування навантаження, визначення чітких меж професійної

доступності, командну взаємодію та своєчасне усвідомлення ознак власного виснаження. В умовах спільної воєнної реальності психолог може переживати ті самі загрози, втрати й невизначеність, що й родина. Тому здатність помічати власний стан, здійснювати саморегуляцію, звертатися по професійну підтримку та відновлювати особистісні ресурси є складовою професійної відповідальності й основою екологічної психологічної практики.

Висновки

Представлено програму соціально-психологічного супроводу родини під час війни як цілісну систему роботи, спрямовану на створення екологічного простору сімейних взаємодій. Її логіка відповідає чотирьом параметрам запропонованої інтегральної моделі. Це дозволяє поєднати стабілізацію актуального стану з відновленням ресурсів, зміною сталих, неефективних моделей взаємодії та побудовою нового сценарію сімейного життя.

Обґрунтовано чотири етапи програми. Стабілізаційно-діагностичний етап – створює умови для безпеки, предметної рефлексії й формування спільної карти стану сім'ї. Терапевтично-інтервенційний етап – забезпечує діяльнісну рефлексію, аналіз повторюваних циклів і випробування конструктивних способів комунікації, регуляції та розподілу ролей. Ресурсно-відновлювальний етап – спрямований на особистісну рефлексію, узгодження потреб, відновлення внутрішніх опор і розширення мережі підтримки. Проєктно-перспективний етап – інтегрує здобуті зміни у спільний образ майбутнього, гнучкі сценарії та конкретні дії.

Практична реалізація програми передбачає поєднання діагностичних, консультативних, терапевтичних, розвивальних, підтримувальних і проєктних методів. Їхні результати утворюють комплексну систему оцінювання, але не є остаточним визначенням стану родини, а використовуються для формування й перевірки робочих гіпотез, вибору пріоритетів і моніторингу змін.

Наскрізнi кейси показують, що ефективнiсть супроводу не визначається усуненням усiх зовнiшнiх труднощiв. Вимушене перемiщення, розлука, втрата або безпекова невизначенiсть можуть залишатися частиною реальностi. Позитивна динамiка полягає у тому, що сiм'я точнiше усвiдомлює власний стан, прямо говорить про потреби, розпiзнає деструктивнi цикли, використовує внутрiшнi й зовнiшнi ресурси, гнучко перебудовує правила та зберiгає спiльний напрям руху.

Таким чином, психологiчний супровiд виступає не зовнiшнiм впливом на сiм'ю, а органiзацiєю простору, у якому родина вiдновлює рефлексивнi здiбностi й суб'єктнiсть. Екологiчнiсть сiмейного простору проявляється у здатностi поєднувати близькiсть i автономiю, стабiльнiсть i гнучкiсть, визнання втрат i можливiсть розвитку, реалiстичне сприйняття небезпеки й побудову перспективного майбутнього.

3.2. Практики використання традицій для гармонізації взаємодії дорослих

З метою покращення загального благополуччя, людина намагається впровадити хоча б частковий порядок і передбачуваність у своє життя. Традиції, норми та цінності відіграють ключову роль у наданні відчуття комфорту, а також забезпечують можливість ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії. Це сприяє взаємопідтримці та знижує напругу в умовах щоденного стресу.

Сім'ю / родину ми розглядаємо соціальною групою, що зазвичай складається з людей, які перебувають у шлюбі, їхніх дітей (як рідних, так і усиновлених), а також інших осіб, які мають з ними родинні зв'язки. Вона функціонує на основі спільних економічних і побутових засад, морально-психологічних принципів, взаємної відповідальності та виховання дітей. Сімейні цінності представляють собою в суспільстві сформовану систему поглядів, яка визначає вибір сімейних цілей, організацію повсякденного життя та взаємодію між членами сім'ї.

Зазначено, що сімейні традиції включають характерні для родини норми і стиль поведінки, звички та погляди, що передаються з покоління в покоління. Кожна сім'я також має свої звичаї – визначений порядок у повсякденному житті. Ці сімейні традиції істотно впливають на розвиток цінностей членів сім'ї, зокрема на їхню самоідентифікацію, створення позитивних спогадів, формування приємних очікувань та сприяння зближенню з родичами. Важливість традицій полягає у формуванні у членів родини відчуття родинної єдності, сприйняття себе частиною «ми» та розвитку родинної ідентичності. Основні принципи формування сімейних цінностей включають емоційно-ціннісне ставлення до сім'ї, її традицій, побуту і виховання дітей; індивідуальну психолого-педагогічну підтримку молоді, щоб допомогти їм свідомо підготуватися до сімейного життя і виконання обов'язків відповідального батьківства; та принцип толерантної взаємодії всіх учасників

виховного процесу, заснований на повазі і прийнятті інших, незалежно від їх етнічних, релігійних чи гендерних відмінностей.

У складних умовах невизначеності під час війни збереження сімейних ритуалів стало свідченням як винахідливої стійкості сімей, так і їхньої потужної мотивації зберігати ці символічні моменти. Ця проблема є особливо актуальною для нашої країни в даний момент, коли невизначеність, зумовлена війною, створює непередбачуваність майбутнього для кожного. Адже різноманітні нестандартні ситуації можуть кардинально змінити людей, і тому щось надійне, традиційне набуває більшого значення для відчуття безпеки, щоб зміцнити стійкість, надію, відповідальність, співчуття та стресостійкість у собі та інших тощо.

Здатність людини ефективно пристосовуватися до мінливих умов життя безпосередньо залежить від її вміння інтерпретувати рівень невизначеності та коригувати власну стратегію дій, спираючись на накопичений багаж знань. Оскільки невизначеність — це багатогранне явище, її різні прояви мають специфічний вплив на соціальну комунікацію. Здатність ідентифікувати, осмислювати та мінімізувати ризики, пов'язані з непередбачуваністю, є фундаментом адаптивної поведінки. Оскільки більшість життєвих виборів здійснюється в умовах браку інформації, навички оцінки ситуації та використання минулого досвіду стають ключовими. Стабільність функціонування особистості в таких обставинах зумовлюється комплексом психологічних чинників: рівнем особистісної гнучкості, толерантністю до невідомого, здатністю до оптимістичного прогнозування та готовністю до випадкових змін.

У міжособистісній взаємодії дорослих в контексті традицій зазвичай виділяються три вектори:

1. Сімейні та родинні традиції

- Спільні трапези та святкування: Включають Різдво, Великдень, дні народження, коли за одним столом збираються різні покоління.

- Підтримка та взаємодопомога: Полягає в тому, щоб піклуватися про батьків у їхньому віці, доглядати за внуками або допомагати родичам у складних обставинах.

- Культура пам'яті: Включає спільні відвідування місць поховань предків, збереження сімейних архівів та історій.

2. Професійні та корпоративні традиції

• Професійний етикет: Звичні підходи до привітань, проведення переговорів, дотримання субординації та шанування досвіду колег.

• Наставництво: Процес передачі знань та навичок від досвідчених фахівців до нових працівників.

• Спільне дозвілля: Організація корпоративних подій, святкування досягнень компанії або професійних свят, які зміцнюють неформальні відносини.

3. Суспільні та обрядові традиції

- Гостинні звичаї: Прийняття гостей із хлібом-сіллю, частування, етикет поведінки при відвідинах і взаємні візити.

- Взаємодія з сусідами: Традиції толоки, що передбачають спільну безоплатну працю задля благоустрою або надання допомоги членам громади, колективне вирішення місцевих питань.

- Календарні обряди: Залучення дорослих до масових народних святкувань, фестивалів та ярмарків.

Зазвичай, людина, сформувавши свою ціннісну картину світу, намагається зберегти її незмінною протягом життя. Процес формування відбувається переважно в період переходу до дорослості. Надалі система цінностей може зазнавати змін лише у кризові моменти, що в сучасній Україні є дуже актуальним. Це стосується переважно структури цінностей, втрати орієнтирів, відчуження традицій, що відображає зміни в пріоритетах, через що одні цінності набувають більшої значущості, тоді як інші поступаються їм.

Взаємодія дорослих на основі традицій спирається на те, що традиції служать універсальним комунікаційним засобом. Вони здатні об'єднувати

людей, створювати спільні емоційні переживання та регулювати поведінку в межах культурних норм. Давні ритуали зазнають змін, щоб відповідати новим умовам (як-от проведення сімейних зустрічей та святкувань днів народження в онлайн-форматі), а також з'явилися нові традиції, які були започатковані в багатьох родинах.

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено психоедукаційну програму розвитку сімейних цінностей у дорослих, а також поглиблення їх розуміння як позитивного потенціалу родинних традицій. Останні роки партнерський підхід і досвід консультування збагачують психологічні практики. Становлення психологічного консультування відбувалося практично одночасно в усіх економічно розвинених країнах. Але чітко виділяються три основні підходи у психологічному консультуванні:

1. Проблемно-орієнтоване консультування, спрямоване на аналіз сутності і зовнішніх причин проблеми, пошук шляхів вирішення. Підхід, аналогічний поведінковій психотерапії, часто має на увазі підключення до консультування членів родини пацієнта та організаційну допомогу йому і його родині.

2. Особистісно-орієнтоване консультування центровано на аналізі індивідуальних причин проблеми, генезі деструктивних особистісних стереотипів, запобігання подібних проблем у майбутньому.

3. Рішення-орієнтоване консультування, центроване на виявленні ресурсів для вирішення проблеми. Найбільш яскравим прикладом подібного підходу є короткострокова позитивна психологічна допомога.

Незалежно від вищенаведених концептуальних орієнтацій можна виділити основні цілі та завдання психологічного консультування. Цілі і завдання психологічного консультування:

- 1) емоційна підтримка й увага до переживань пацієнта;
- 2) розширення свідомості і підвищення психологічної компетентності;

- 3) зміна ставлення до проблеми (від «глухого кута» до «вибору рішення»);
- 4) підвищення стресової та кризової толерантності;
- 5) розвиток реалістичності і плюралістичності світогляду;
- 6) підвищення відповідальності пацієнта і вироблення готовності до творчого освоєння світу.

Метою впливу є підвищення рівня сімейної згуртованості, покращення емоційного фону, створення нових власних традицій, а також розвиток навичок комунікації у сім'ї.

Програма охоплює такі форми роботи, як лекції, індивідуальні консультації, групові заняття. Додатково до цього практикується ведення щоденника з виконанням домашніх завдань, читання рекомендованої літератури. Досвід надійних і теплих емоційних стосунків в сім'ї є фундаментом, на якому будуються особисті взаємини людини впродовж усього життя. Цей вплив сприяє визначенню наявних суперечностей і проблем у сприйнятті концептів шлюбу та сім'ї. Він також активізує комунікативну взаємодію в групі та посилює здатність дорослих до аналізу їх компетентності в питаннях взаємин з іншими людьми. Крім того, учасникам надається можливість поділитися особистим досвідом стосунків в родині та навчитися цінувати такі взаємини.

Для гармонізації сімейних взаємин була запропонована вправа *«Вузький місток»*. Мета: вправа виступає моделлю конфліктної ситуації і дозволяє продемонструвати різні стратегії поведінки в ній: конкуренцію, співпрацю, компроміс, пристосування.

Опис вправи: Двоє учасників стають на проведеній на підлозі лінії обличчям один до одного на відстані близько трьох метрів. Ведучий пояснює ситуацію: «Ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому місточку, перекинутому над водою. В центрі містка ви зустрілися, і вам потрібно розійтися. Місток – це лінія. Хто поставить ногу за її межами – впаде у воду. Постарайтеся розійтись на містку так, щоб не впасти». Пари учасників

підбираються випадковим чином. При великій кількості учасників може одночасно функціонувати 2-3 «містки». Вправа проходить емоційніше, якщо використовується не просто смужка на рівній підлозі, а невеликий нахил (наприклад, для цієї мети добре личить перевернута гімнастична лавка). Якщо ж такої можливості немає, слід обрати або провести на підлозі пряму смужку (це може бути смуга на лінолеумі, рейка в паркеті) довжиною не менше 3-х метрів, що знаходиться на відстані не менше 1м від найближчої стіни і предметів меблів. Краще, якщо вона матиме ширину 5-10 см, але можна обійтися і простий лінією.

Обговорення: Які почуття учасники переживали при виконанні даної вправи? Що допомагає, а що заважало успішно виконати його? Які в принципі є способи «розійтися на вузькому містечку»? Чим пари, що «впали у воду», відрізнялися від що успішно здолали важку ситуацію? Доцільно підвести учасників до розуміння того, що у виграші опинялися не ті, хто прагнув пройти сам, а ті, хто, раніше всього, прагнув допомогти партнер

Вправа «Крізь кільце». Мета: координація спільних дій, об'єднання, тренування упевненої поведінки за ситуації, коли потрібно взяти на себе лідерські функції.

Опис вправи: Учасники стоять в шерензі, взявшись за руки, той, що направляє тримає у вільній руці гімнастичний обруч (можна заздалегідь виготовити кільце діаметром близько 1м з дроту, паперу). Завдання учасників: не розмикаючи рук, «просочитися» через це кільце так, щоб воно зрештою виявилось на іншому кінці шеренги. Можна передавати кільце, а можна, навпаки, рухатися самим, пролізаючи крізь нього.

Обговорення: Що допомагало виконати вправу, а що, навпаки, перешкоджало? Чи було завдання виконано відповідно до якогось плану, або кожен діяв за власною ініціативою? Як удосконалити спосіб передачі обруча?

Вправа «*Метафора*». Мета вправи: формування установки на взаєморозуміння і розпізнавання невербальних компонентів спілкування; оволодіння навичками висловлювання та прийняття зворотних зв'язків.

Завдання:

- Який образ народжується при погляді на цю людину?
- Яку картину можна було б домалювати до цього образу?
- Які люди можуть його оточувати?
- Який інтер'єр або пейзаж становить фон цієї картини?
- Які часи все це нагадує?

Ділитися своїми творчими ідеями з цього приводу може кожен учасник окремо або створюючи образ всією групою. Через центр кола повинні пройти всі члени групи. На вправу відводиться 1 година.

Проведення освітньої частини програми забезпечується творчим підходом до неї. Теми лекцій можуть варіюватися залежно від конкретних запитів і ситуацій у групі. Наприклад, навчитися на практиці в групі визначати власні почуття, бачити, як багато схожого між членами групи в переживанні негативних емоцій, і на прикладі одного з почуттів зрозуміти, яким чином можна відреагувати це почуття неруйнівно для себе та інших.

У традиційних взаєминах між людьми вбачають ключові етнопсихологічні та соціально-психологічні механізми, що відіграють важливу роль у регулюванні комунікації та діяльності всередині суспільства. Ці взаємини сприяють формуванню системи моральних норм, впливу та виховного процесу для наступних поколінь загалом. Проте, наявність цих механізмів не гарантує повного усунення проблемних ситуацій.

У сучасному світі відродження давніх традицій поєднується зі створенням нових структур спілкування, де традиція служить основою для культурної модернізації. Умовами ефективності традицій у формуванні взаємодії є те, що вони повинні бути добровільними, створювати позитивний емоційний фон та враховувати потреби всіх учасників взаємодії. При цьому, одна й та сама традиція може впливати як позитивно, так і негативно на

взаєморозуміння, що залежить від мотивації учасників, їхньої гнучкості та контексту впровадження. Сімейні традиції у дорослих дозволяють відновлювати втрачений зв'язок, також виконують функцію прояву любові до близьких тощо. На якість взаємодії впливають наступні фактори: див. табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Чинники якості взаємодії

№	Фактор	Позитивний прояв	Негативний прояв
1.	Емпатія	Здатність до емпатії і вміння відчувати біль партнера.	Ігнорування та знецінення емоційних переживань.
2.	Особисті межі	Повага до особистого простору і часу інших людей.	Тотальний контроль, ревності.
3.	Конфліктна культура	Обговорення проблеми «я-повідомленнями» без образ.	Перехід на особистості, замовчування образ.

Керівні принципи, яких варто дотримуватись при використанні традицій – це спиратися на совість, співчуття та емпатія. Прислухатися до себе. Традиції не мають змушувати діяти невірно чи відчувати дискомфорт. Те, що щось відбувалося «завжди», не гарантує його правильність чи потребу. Варто звертати увагу на інтуїцію – вона часто прагне донести до вас важливі сигнали.

Практикуйте співчуття. Пам'ятайте, що не всі люди мають такі ж цінності чи погляди, як у вас. Будьте достатньо доброзичливими, щоб дати іншим можливість насолоджуватися своїми традиціями, навіть якщо вони відрізняються від ваших. Адже цілком ймовірно, що і вони не помічають ваші особливості. Як кажуть, «не псуйте іншим їхні улюблені речі».

Іншим чинником є родинні уявлення, які можна назвати синонімами атитюдів за функціональною основою. Сімейні подання пов'язані з так званими сімейними постулатами, сімейними сценаріями і процесами каузальних атрибуцій. Ситуаційні сценарії (які є уявленнями людей про типові ситуації в їхньому житті, такі, як сніданок, обговорення новин, похід до магазину) відіграють значну роль у взаєминах між людьми. Процеси каузальних атрибуцій, тобто наївної інтерпретації причин подій, що

відбуваються, у свою чергу, можуть як допомагати, так і заважати членам родини розібратися в своїх сімейних та інших проблемах.

Серед базових психологічних наслідків, які пов'язують з підтримкою і невеликих щоденних ритуалів, і масштабніших традицій виділяють:

1. Відчуття контролю. Повсякденні ритуали, такі як приготування кави чи читання перед сном, сприяють встановленню контролю над оточуючим середовищем. Вони допомагають формувати відчуття передбачуваності у світі, що часто видається непередбачуваним. У свою чергу, ширші традиції, будь-то культурні, релігійні або сімейні, надають міцну основу, на яку можуть покладатися люди. Ці традиції забезпечують стабільну структуру, що підтримує життєвий баланс і послідовність.

2. Зниження стресу. Повторення звичних дій здатне знизити рівень тривожності. Коли ви виконуєте ритуал або берете участь у традиції, ви передбачаєте розвиток подій, що може заспокоїти вас.

3. Ідентичність. Навіть незначні звички здатні інтегруватися у структуру особистісної ідентичності індивіда, сприяючи формуванню його самосприйняття. Приміром, регулярні ранкові пробіжки можуть стати невід'ємним елементом самовизначення особи. У свою чергу, традиції ширшого масштабу пов'язують індивідів з їхньою культурною, релігійною або сімейною ідентичністю, акцентуючи увагу на їхній сутності та походженні.

4. Відчуття приналежності. Участь у спільних ритуалах з іншими (наприклад, сімейні вечери) сприяє відчуттю приналежності та зв'язку.

Традиції зазвичай об'єднують групи чи спільноти, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків і формуючи відчуття приналежності до чогось більш значущого, ніж життя окремої особи.

5. Сенси і життєві цілі. Щоденні ритуали, навіть у своїх найпростіших формах, можуть суттєво вплинути на відчуття цілеспрямованості в житті. Вони забезпечують щоденні цілі або сприяють моментам усвідомленості, що в цілому позитивно відображається на благополуччі індивіда. Традиційні практики, зазвичай насичені глибоким змістом, дозволяють вшанувати

цінності, історичні події чи важливі моменти, що допомагає підтримувати відчуття сенсу та безперервності у життєвому шляху.

6. Переживання комфорту у знайомому середовищі. Звичні обряди та традиції дарують відчуття затишку, адже вони є добре відомими.

7. Символізація життя. Регулярне виконання певних дій здатне набувати символічного значення, трансформуючи рутинні завдання у глибоко значущі ритуали. Традиції часто набувають такої символічної ваги, наповнюючи дії змістом, як-от запалювання свічок під час святкування або організація сімейних зібрань. Такі звичаї не лише зберігають культурні цінності, але й укріплюють спільну історію учасників.

8. «Якоріння» у часі. Щоденні ритуали можуть слугувати якорями в повсякденному житті, позначаючи зміни та допомагаючи впорядкувати час. Традиції часто відзначають важливі сезони або життєві події, сприяючи кращому розумінню плину часу та підтримуванню відчуття спадковості.

Відзначимо, що в психологічній практиці роботи з клієнтом досить поширеним є використання ритуалів в якості активного інструменту, який допомагає змінити напрямок хвилювань, травми, втрати чи інших негараздів у зовсім інакшу форму, як от:

- *Створення замінних ритуалів.* Психолог асистує клієнту у формуванні індивідуальної дії, що втілює прийняття фактів втрати. Такою дією може бути, наприклад, посадка дерева, створення «схринок пам'яті» або виготовлення символічного об'єкта.
- *Повернення суб'єктності.* Травма позбавляє людину контролю над власним життям. Однак, можливість самостійно обрати час, місце та сценарій ритуалу дає відчуття: «Я можу контролювати хоча б цю частину своєї реальності».
- *Данина історії.* Встановлення традиції, приуроченої до певного дня, такого як річниця, може бути чудовим способом вшанування пам'яті втраченого. Це може передбачати дії, які втілюють цінності цієї людини: проведення благодійних заходів, створення фонду чи продовження справи, яку вона започаткувала.

- *Формування «безпечного простору» для вираження емоцій.* Щоб подолати певні негативні переживання, зокрема пов'язані з посттравматичним стресовим розладом, застосовуються мікро-ритуали тілесного заземлення, такі як ранкова чашка чаю, створення власного комплексу вечірніх вправ або дихальні техніки. Вони сигналізують нервовій системі про те, що зараз ви перебуваєте в безпеці.
- *Смислотворення.* Нові традиції допомагають відповісти на запитання: «Як жити далі з цим досвідом, зберігаючи свої цінності?»

Головні умови використання ритуалів як у психологічній практиці спеціалістами, так і загалом особистістю в повсякденному житті – це добровільність, гнучкість, наявність особистого сенсу. У зворотньому випадку їх використання може призвести до погіршення емоційного стану, травматизації і т. ін. Зараз, під час війни, запровадження нових традицій або ритуалізація певних дій в нових умовах дає психологічну опору та відчуття перспективи, допомагає зберігати емоційний зв'язок у міжособистісних взаєминах. В контексті вказаного, спеціалістам рекомендуються у власній практиці використовувати наступні кроки:

- *«синхронізація на відстані»* - наприклад, ритуал символічної присутності (улюблена річ, фото чи предмет близької людини); асинхронні ритуали чи спільний контекст через деталі;
- *прийняття почуттів* – визнання відверто відчувати і сприймати всі емоції без осуду, давати простір для кожного;
- *«спрощення та перенесення фокусу свят»* - заміна традиційних свят на спільні дії замість споживання;
- *запровадження нових та гібридних традицій* – тимчасові традиції та ритуали дають відчуття перспективи, залучення до цих процесів членів родини тощо.

Результати роботи передбачають розвиток умінь керування емоціями в ситуації невизначеності, підвищення рівня комунікації, зменшення напруги у спілкуванні, знання технік регуляції психоемоційного стану, вміння визначати та враховувати емоційний стан в міжособовому спілкуванні тощо.

Отже, сімейні традиції і традиції загалом є основою, на якій формується світогляд людини. Незважаючи на те, що екологічна культура зароджується ще в ранні роки, її ефекти стають найбільш помітними у зрілості, коли людина набуває здатностей до усвідомленого прийняття самостійних рішень. Повторювані традиції допомагають перетворити екологічні звички із зовнішньо нав'язуваного обов'язку на природний спосіб життя.

В поточних умовах, які тісно пов'язані із загостренням кризових процесів, українське суспільство стикається з необхідністю визначення стратегічних напрямків розвитку в усіх сферах суспільного життя. При цьому слід враховувати як загальнолюдські, загальноєвропейські, так і національні пріоритети. Нині відбувається не лише кардинальна перебудова політичних, економічних і соціальних структур, але й трансформація суспільної свідомості, духовних цінностей та світоглядних настанов.

У суспільстві відбувається співіснування автентичних і неавтентичних традицій, що створює проблему з їх балансом. Автентичні традиції, своєю чергою, мають ціннісно-нормативний характер, що відповідає умовам розвитку суспільства. Вони не заважають новаторству та сприяють впровадженню кількісних і якісних інновацій. У результаті, це веде до виникнення нових способів, форм, методів і засобів діяльності, що забезпечують поступальний розвиток суспільства в напрямку якісно нового стану.

У підсумку, пропонуємо замислитися над роллю традицій і ритуалів у нашому особистому та професійному житті. Для багатьох ритуали є невід'ємною частиною релігійних практик, таких як святкування Великодня, Песаху чи Рамадану, які відзначаємо щороку. Усвідомлюючи, що невизначеність і емоційні виклики останніх кількох років ускладнили дотримання подібних традицій для багатьох із нас, зазначаємо, що саме в такі складні часи традиції потребують від нас ще більше зусиль для їх збереження.

3.3. Технологія екологізації міжособистісної взаємодії в умовах війни

Концептуальні засади технології

Відповідно до визначених структурних компонентів екологічності міжособистісної взаємодії нами було розроблено технологію психологічної роботи, спрямовану на розвиток та формування екологічності взаємодії особистості в міжособистісному середовищі в умовах війни.

Запропонована технологія ґрунтується на розумінні міжособистісної взаємодії як процесу, у якому беруть участь два або більше суб'єктів, а результатом їхньої взаємодії стає спільний психологічний простір відносин. Екологічність такого простору визначається не лише характеристиками окремих учасників, а й способом, у який вони здійснюють взаємний вплив, визнають суб'єктність один одного та створюють умови для підтримки, довіри й конструктивного спілкування.

В межах запропонованої моделі як основні компоненти екологічності міжособистісної взаємодії розглядаються: **суб'єктність, прийняття іншого, підтримка і довіра, ненасильницьке спілкування.**

Відповідно до цього технологія психологічної роботи передбачає чотири взаємопов'язані напрями:

1. розвиток суб'єктності та відповідальності особистості за власний внесок у взаємодію;
2. розвиток здатності до прийняття іншої людини як окремого суб'єкта та емпатійного розуміння;
3. формування навичок створення простору взаємної підтримки та довіри;
4. формування навичок ненасильницької та конструктивної комунікації.

Таким чином, запропонована технологія передбачає диференційований підхід: результати первинної діагностики використовуються для визначення актуального дефіциту та вибору відповідного напрямку психологічної роботи.

Загальний опис програми психологічної роботи

Програма визначається нами як розвивально-формувальна, проте передбачає поєднання психоосвітньої, консультативної, тренінгової та, за необхідності, психотерапевтичної роботи. Конкретна форма роботи визначається характером та вираженістю виявлених труднощів.

Таблиця 3.5.

Диференціація напрямів психологічної роботи відповідно до компонентів екологічності міжособистісної взаємодії

Показник	Виявлений дефіцит	Психологічна мішень	Основний напрям роботи	Рекомендована форма
Суб'єктність	Знижена суб'єктність, схильність до зовнішнього звинувачення	Суб'єктна позиція та відповідальність за власний внесок у взаємодію	Усвідомлення власного впливу, робота з повторюваними сценаріями взаємодії	Розвивальна, психологічний супровід, консультування, тренінг
Прийняття іншого	Відсутність сприйняття іншого як рівноправного суб'єкта спілкування	Емпатійне розуміння, визнання цінності та відмінності іншого	Розвиток емпатії, толерантності до відмінностей та навичок активного слухання	Розвивальна, психоосвіта, тренінг
Підтримка і довіра	Дефіцит простору підтримки та довіри	Здатність надавати й отримувати підтримку, формувати довірливу взаємодію	Розвиток навичок підтримки, звернення по допомогу та прийняття допомоги	Розвивальна, тренінг
Ненасильницьке спілкування	Недостатність конструктивних комунікативних навичок	Здатність усвідомлювати почуття й потреби та висловлювати їх без звинувачення іншого	Опанування засобів ненасильницької комунікації	тренінг

У випадку загальної неекологічності міжособистісної взаємодії доцільним є комплексне застосування програми з урахуванням індивідуальної потреби в психологічному консультуванні або іншій формі психологічної допомоги.

Застосування програми передбачає не лише роботу з окремими психологічними характеристиками особистості, а й формування нових способів взаємодії, які можуть бути перенесені учасниками у власне повсякденне середовище.

Розвивальна програма **«Екологічність міжособистісної взаємодії дорослих** **в умовах війни»**

Загальна мета програми

Розвиток та формування навичок побудови екологічних міжособистісних взаємин через розвиток суб'єктності та відповідальності, прийняття іншого, здатності створювати простір підтримки і довіри та використання ненасильницьких способів комунікації.

Основні завдання програми

- усвідомлення особистістю власної ролі у побудові міжособистісних взаємин;
- розвиток суб'єктної позиції та відповідальності за власний внесок у взаємодію;
- усвідомлення повторюваних сценаріїв міжособистісної взаємодії;
- розвиток емпатійного розуміння та прийняття іншого;
- формування навичок надання й отримання психологічної підтримки;
- розвиток здатності формувати простір довіри;
- опанування принципів ненасильницького спілкування;
- розвиток здатності конструктивно реагувати на складні та конфліктні ситуації.

Організаційні умови

Загальна тривалість програми – 12 годин. Програма складається з чотирьох модулів тривалістю по 3 години кожен. Модулі можуть реалізовуватися як у складі повної програми, так і диференційовано – відповідно до результатів психодіагностичного обстеження.

Під час проведення програми доцільно дотримуватися принципів добровільності участі, конфіденційності, взаємної поваги, психологічної безпеки та недопущення примусового розкриття особистого досвіду.

Опис програми

МОДУЛЬ 1

«Я як суб'єкт власних взаємин»

Напрямок роботи: розвиток суб'єктності та відповідальності.

Тривалість: 3 години.

Мета Сприяти усвідомленню власного внеску у побудову міжособистісних взаємин, розширенню суб'єктної позиції та формуванню відповідального ставлення до власних рішень і способів взаємодії.

Завдання

- актуалізувати усвідомлення власних життєвих виборів;
- дослідити типові сценарії взаємодії;
- розрізняти реактивні та проактивні способи поведінки;
- визначити межі власного впливу на взаємини;
- посилити усвідомлення особистої відповідальності;
- сформувати навички відповідального прийняття рішень.

Вправа 1. «Від чого залежать мої стосунки?»

Мета: актуалізація уявлень учасників про чинники, від яких залежить характер міжособистісних взаємин.

Процедура. Учасникам пропонується індивідуально відповісти на запитання: «Від чого залежить те, якими є мої стосунки з іншими людьми?». Відповіді можуть фіксуватися у вигляді коротких тверджень.

Після індивідуальної роботи учасники обговорюють свої відповіді в парах або малих групах. Особлива увага приділяється розмежуванню чинників, які залежать від самої людини, від поведінки іншої людини та від зовнішніх обставин. На завершення формується спільне обговорення питання: «За що у власних взаєминах я можу відповідати, а що не перебуває в межах мого контролю?».

Рефлексивні запитання:

- Що у моїх взаєминах залежить від мене?
- За що я зазвичай беру відповідальність?
- Що я схильний/схильна приписувати іншій людині?
- Чи змінилися мої взаємини в умовах війни і що саме змінилося у моєму способі взаємодії?

Вправа 2. «Коло впливу і коло турбот»

Мета: диференціація сфери особистого впливу та сфери обставин, які людина не може безпосередньо контролювати.

Процедура. Учасникам пропонується намалювати два кола. У першому – «Коло впливу» – вони записують те, на що можуть безпосередньо впливати у власних взаєминах: власні слова, рішення, межі, спосіб реагування, вибір дистанції, звернення по допомогу тощо.

У другому – «Коло турбот» – фіксують те, що їх хвилює, але не може бути безпосередньо ними проконтрольовано: думки іншої людини, її рішення, минулі події, зовнішні обставини.

Після виконання вправи учасники визначають, на що вони витрачають найбільше психологічних ресурсів.

Рефлексія: «Де я витрачаю сили, не маючи реального впливу?»; «Яку одну дію у сфері власного впливу я можу здійснити вже зараз?».

Вправа 3. «Як війна змінила мої взаємини?»

Мета: усвідомлення трансформацій у способах побудови міжособистісних взаємин під впливом воєнних обставин.

Процедура. У малих групах учасникам пропонується обговорити, як змінилися їхні взаємини після початку війни. Для структурування обговорення можна використовувати чотири питання:

- Що стало складнішим?
- Що стало важливішим?
- Які способи взаємодії я хотів/хотіла б зберегти
- Які способи взаємодії я хотів/хотіла б змінити?

Важливо не вимагати від учасників розкриття травматичного досвіду. У центрі уваги перебувають саме **зміни способів взаємодії**, а не детальний опис воєнних подій.

Вправа 4. «Мій сценарій взаємодії»

Мета: усвідомлення повторюваних способів реагування та взаємодії.

Процедура. Учасникам пропонується пригадати одну типову складну ситуацію у взаєминах, яка повторюється або має схожу структуру (тут було б доцільно запропонувати учасникам взяти із минулої вправи приклад тієї міжособистісної взаємодії, яку б вони хотіли змінити) . Необхідно визначити:

1. Що відбувається?
2. Як я зазвичай реагую?
3. Що робить інша людина?
4. До чого призводить моя реакція?
5. Чи повторюється цей сценарій в інших взаєминах?

Для аналізу можуть використовуватися умовні позиції: *жертва, рятівник, переслідувач, партнер*. Важливо підкреслити, що йдеться не про фіксовані характеристики особистості, а про можливі ситуативні способи взаємодії. Після визначення типового сценарію учасник шукає альтернативний спосіб реагування – такий, у якому він зберігає власну суб'єктність і не позбавляє суб'єктності іншого.

Рефлексивне запитання: «Що я можу змінити у своїй частині сценарію, навіть якщо не можу змінити поведінку іншої людини?».

Вправа 5. «Автор свого життя»

Мета: формування суб'єктної позиції та усвідомлення власного внеску у взаємини.

Процедура. Учасникам пропонується обрати одну актуальну ситуацію у міжособистісних взаєминах (для економії часу та фіксації змін ми можемо запропонувати учасникам взяти ситуацію з минулої вправи) і скласти «карту відповідальності». У ній фіксуються:

- що відбулося;
- що зробив/зробила я;
- що зробила інша людина;
- що залежало від зовнішніх обставин;
- що я можу зробити зараз;
- яке рішення буде відповідати моїм цінностям і потребам.

На завершення учасники формулюють одне конкретне рішення, яке перебуває в межах їхнього впливу.

Домашнє завдання «Щоденник відповідальних рішень»

Протягом тижня учасник фіксує ситуації, у яких він зробив вибір щодо власної поведінки у взаєминах:

ситуація → моя реакція → альтернативна реакція → мій вибір → наслідок.

Очікувані результати модуля

Учасники:

- краще усвідомлюють власний внесок у взаємодію;
- розрізняють сферу власного впливу та сферу неконтрольованих обставин;
- виявляють повторювані сценарії взаємодії;
- розширюють можливості вибору способу реагування;
- посилюють суб'єктну позицію та відповідальність.

МОДУЛЬ 2

«Інший як цінність»

Напрямок роботи: прийняття іншого та розвиток емпатії.

Тривалість: 3 години.

Мета

Формування здатності бачити в іншій людині окремого суб'єкта зі своїми переживаннями, потребами, цінностями та життєвим досвідом.

Завдання

- розвивати емпатійне слухання;
- усвідомлювати власні стереотипи та автоматичні оцінки;
- формувати толерантність до відмінностей;
- розвивати здатність відокремлювати розуміння іншого від згоди з ним;
- розширювати розуміння різноманітності людського досвіду в умовах війни.

Вправа 1. «Історія за кадром»

Мета: розвиток здатності бачити за зовнішньою поведінкою людини можливий внутрішній досвід.

Процедура. Учасникам пропонуються короткі описання життєвих ситуацій без детального пояснення того, що переживає герой. Наприклад, людина перестала відповідати на повідомлення; колега різко реагує на зауваження; близька людина уникає спілкування, тощо .

Учасники формулюють декілька можливих пояснень поведінки, після чого визначають, які з них є фактами, а які – припущеннями. Основний акцент: *ми не можемо безпосередньо знати внутрішній стан іншої людини, якщо вона сама його не повідомила.*

Рефлексія: «Як часто я сприймаю власне припущення як факт?»; «Що змінюється у моєму ставленні до людини, якщо я допускаю декілька можливих пояснень її поведінки?».

Вправа 2. «Погляд з позиції іншого»

Мета: розвиток здатності тимчасово змінювати перспективу та розглядати ситуацію з позиції іншого учасника взаємодії.

Процедура. Учасник описує нейтральну або помірно складну ситуацію взаємодії. Після цього йому пропонується послідовно відповісти на три запитання:

1. Як бачу цю ситуацію я?
2. Як її може бачити інша людина?
3. Якої інформації мені бракує, щоб краще зрозуміти її позицію?

Особлива увага приділяється розмежуванню *розуміння позиції іншого та погодження з нею*.

Вправа 3. «Активне слухання»

Мета: формування навичок емпатійного слухання.

Процедура. Робота здійснюється в парах. Один учасник протягом декількох хвилин розповідає про ситуацію, яка для нього є значущою. Другий не дає порад і не оцінює ситуацію, а використовує три основні прийоми:

- уточнення;
- перефразування;
- відображення почуттів.

Наприклад: «Я правильно зрозумів/зрозуміла, що...?»; «Тобі було важливо...?»; «Схоже, ти відчував/відчувала...».

Після завершення партнери обмінюються ролями.

Рефлексія: Що було складніше – слухати чи говорити? У який момент виникало бажання дати раду? Що відбувається із взаємодією, коли людина відчуває, що її почули?

Вправа 4. «Мої автоматичні оцінки»

Мета: виявлення власних стереотипних та категоричних оцінок інших людей.

Процедура. Учасникам пропонується фотографія іншої людини (яка є згенерована ШІ, або можливо використання портрету з тесту Сонді) та краткий опис цієї людини (від професор математики, до вор рецидивіст, тощо). При цьому опис у всіх різний, а фотографія одна й та сама). Кожен описує цю людину для інших.

Далі учасникам необхідно продемонструвати однакове фото, та провести обговорення того, як будується наша оцінка інших. Необхідно зробити акцент на обговорення питань: *Що я знаю точно?*
Що я припускаю?

Рефлексія. Обговорення питання про те як ми формуємо власну думку про інших.

Домашнє завдання «Карта моїх інтерпретацій»

Протягом тижня учасникам пропонується свідомо розрізняти факти, що ми маємо про інших та наші інтерпретації до них. Та використовувати прийоми активного слухання.

Очікувані результати модуля

Учасники:

- краще розрізняють факт та власну інтерпретацію;
- розвивають емпатійне слухання;
- розширюють здатність бачити ситуацію з різних перспектив;
- зменшують категоричність оцінювання;
- підвищують готовність визнавати відмінність досвіду іншої людини.

МОДУЛЬ 3

«Простір підтримки та довіри»

Напрямок роботи: формування навичок підтримки та побудови довірливих взаємин.

Тривалість: 3 години.

Мета

Формування здатності створювати психологічно безпечний простір взаємодії через надання та прийняття підтримки, розвиток довіри та конструктивне звернення по допомогу.

Завдання

- розвивати навички емоційної підтримки;
- усвідомлювати значення довіри у міжособистісних взаєминах;
- розпізнавати способи взаємодії, які можуть руйнувати довіру;

- розвивати здатність просити про допомогу;
- формувати здатність приймати допомогу без втрати власної суб'єктності.

Вправа 1. «Мережа підтримки»

Мета: усвідомлення наявних ресурсів міжособистісної підтримки.

Процедура. Учасник створює схему власної «мережі підтримки». У центрі позначає себе, а навколо – людей та групи, до яких може звернутися по різні види допомоги.

Доцільно розрізняти:

- емоційну підтримку;
- інформаційну підтримку;
- практичну допомогу;
- професійну допомогу.

Після виконання вправи учасник оцінює, які види підтримки доступні йому зараз, а яких бракує.

Вправа 2. «Складна розмова»

Мета: формування навичок підтримувальної взаємодії у складних ситуаціях.

Процедура. Учасники працюють у трійках: «людина у складній ситуації», «партнер по взаємодії», «спостерігач».

Учасник, який виконує роль партнера, має завдання не «вирішити проблему» іншої людини, а створити умови для її висловлення та бути поруч.

Після рольової взаємодії спостерігач звертає увагу на:

- чи було застосоване активне слухання;
- чи визнавалися переживання іншого;
- чи не давалися непрохані поради;
- чи залишалося право людини самотійно приймати рішення.

Важливо підкреслити: *підтримка не означає вирішення проблеми за іншу людину.*

Вправа 3. «Прошу про допомогу»

Мета: подолання труднощів у формулюванні запиту на підтримку.

Процедура. Учасникам пропонується згадати ситуацію, у якій вони потребували допомоги, але не звернулися по неї. Після цього вони формулюють конкретне прохання за схемою:

що відбувається → яка моя потреба → про яку конкретну допомогу я прошу.

Наприклад: «Мені зараз складно організувати ..., і мені потрібна допомога з

Чи можеш ти ...?»

У парах учасники тренуються формулювати та приймати конкретні прохання.

Вправа 4. «Ресурсне коло»

Мета: отримання досвіду безпечної взаємної підтримки.

Процедура. Кожен учасник за бажанням називає одну актуальну потребу або ресурсне питання, яке не потребує розкриття травматичного досвіду. Інші учасники можуть запропонувати коротку підтримувальну реакцію: вислухати, висловити розуміння, запропонувати ресурс або просто засвідчити присутність.

Правило вправи: *не давати оцінок і не нав'язувати рішень.*

Рефлексія. Чи важко було мені надавати та приймати підтримку? Яким чином я відчуваю довіру?

Домашнє завдання «Розширення мережі підтримки»

Протягом тижня учасникам пропонується свідомо застосовувати навички надання підтримки з різними людьми. Проаналізувати власні міжособистісні стосунки на предмет довіри, скласти план роботи з підвищення довіри у власних стосунках, та реалізовувати його.

Очікувані результати модуля

Учасники:

- усвідомлюють власну мережу підтримки;
- розширюють навички надання емоційної підтримки;
- навчаються формулювати конкретні прохання про допомогу;
- розрізняють підтримку та спробу контролювати іншу людину;
- підвищують готовність до взаємної підтримки.

МОДУЛЬ 4

«Ненасильницьке спілкування як основа екологічної взаємодії»

Напрямок роботи: формування навичок ненасильницької комунікації.

Тривалість: 3 години.

Мета

Формування здатності конструктивно висловлювати власні почуття, потреби та прохання, зберігаючи суб'єктність і гідність усіх учасників взаємодії.

Завдання

- розрізняти факти та оцінки;
- усвідомлювати власні почуття та потреби;
- розвивати навички конструктивного висловлювання;
- формувати здатність формулювати конкретні прохання;
- розвивати здатність вести діалог у ситуаціях розбіжностей та конфліктів.

Вправа 1. «Факт чи оцінка?»

Мета: навчання розрізненню спостережуваних фактів та інтерпретацій.

Процедура. Учасникам пропонуються висловлювання, які можуть містити факт або оцінку. Наприклад: «Ти ніколи мене не слухаєш»; «Під час нашої останньої розмови ти тричі перебив мене».

Завдання — визначити, яке висловлювання описує спостережувану ситуацію, а яке містить оцінювання. Після цього учасники переформульовують оцінювальні висловлювання у форму конкретного опису ситуації.

Вправа 2. «Мова почуттів»

Мета: розвиток здатності розпізнавати та називати власні емоційні стани.

Процедура. Учасникам пропонується перелік слів, що позначають емоції та переживання. Вони визначають, які слова найточніше описують їхній стан у різних ситуаціях взаємодії.

Далі обговорюється відмінність між висловлюваннями, які описують власне почуття, та висловлюваннями, які фактично звинувачують іншу людину. Наприклад, замість «Я відчуваю, що ти мене ігноруєш» – «Я відчуваю розгубленість і засмучення, коли не отримую відповіді».

Вправа 3. «За кожним почуттям стоїть потреба»

Мета: розвиток здатності пов'язувати емоційний досвід із власними потребами.

Процедура. Учасникам пропонується обрати ситуацію, у якій вони переживали сильну емоцію. Далі вони послідовно визначають:

ситуація → почуття → потреба → можливе прохання.

Наприклад: «Мене не повідомили про зміну планів» → «я відчуваю розгубленість» → «для мене важлива передбачуваність» → «я хочу попросити повідомляти мене про такі зміни заздалегідь».

Завдання полягає не стільки в тому, щоб визначити «правильно» власну потребу, а в тому, щоб навчитися краще розуміти власні потреби, інтенції та навчитися переводити їх у конструктивні прохання.

Вправа 4. «Конфлікт без переможців і переможених»

Мета: відпрацювання алгоритму ненасильницької комунікації у ситуації розбіжностей.

Процедура. Учасники працюють у парах або трійках із запропонованими ситуаціями міжособистісної взаємодії.

Для побудови висловлювання використовується послідовність:

1. *Спостереження* – що конкретно відбулося без оцінювання.
2. *Почуття* – що я переживаю у зв'язку з цим.
3. *Потреба* – що для мене є важливим.
4. *Прохання* – що конкретно я хотів/хотіла б запропонувати іншій людині.

Після першої спроби учасники аналізують, чи не містить висловлювання прихованого звинувачення, вимоги або оцінки. Потім ситуація програвється повторно з урахуванням отриманого зворотного зв'язку.

Рефлексія: Що змінюється, коли я говорю про власні почуття та потреби, а не оцінюю іншу людину? Чи завжди прохання передбачає згоду іншого? Що я можу зробити, якщо інша людина відмовляється виконати моє прохання?

Домашнє завдання «Відпрацювання навичок ненасильницького спілкування». Протягом тижня учасникам пропонується свідомо застосовувати навички ненасильницького спілкування з різними людьми, називати власні почуття, називати потребу та формулювати прохання.

Очікувані результати модуля

Учасники:

- розрізняють спостереження та оцінки;
- краще усвідомлюють власні почуття та потреби;
- формулюють конкретні прохання;
- використовують конструктивні способи висловлення незгоди;
- розширюють репертуар поведінки у конфліктних ситуаціях.

Слід зазначити, що ми пропонуємо використовувати **вибір модулів за результатами діагностики**. Результати психодіагностики, яка запропонована та обгрунтована в розділі II, можуть бути використані для визначення індивідуального маршруту учасника, який представлений в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Визначення індивідуального маршруту проведення розвивальної роботи з учасниками

Виявлений дефіцит	Рекомендований модуль
Низька відповідальність, знижена суб'єктність, зовнішній локус контролю	Модуль 1
Низьке прийняття іншого, труднощі емпатійного розуміння	Модуль 2
Дефіцит підтримки та довіри	Модуль 3
Конфліктність, труднощі конструктивного спілкування	Модуль 4
Низькі показники за кількома компонентами	Повна програма тривалістю 12 годин із можливим індивідуальним психологічним супроводом та консультуванням

Диференційований підхід дає змогу уникати застосування однакового обсягу психологічного впливу до всіх учасників та орієнтувати роботу на актуальні потреби конкретної особистості.

Посттренинговий супровід та оцінювання ефективності програми

Запропонована розвивальна програма концептуально пов'язана з методикою діагностики екологічності міжособистісної взаємодії, представленою у другому розділі посібника. Це створює можливість оцінювати не лише суб'єктивне сприйняття учасниками результатів тренінгу, а й динаміку показників, визначених у запропонованій моделі.

Доцільним є проведення оцінювання у декілька етапів:

T0 – первинна діагностика до початку програми;

T1 – повторна діагностика безпосередньо після завершення програми;

T2 – відстрочена діагностика через 2–4 тижні.

За наявності організаційної можливості може бути передбачене додаткове відстрочене оцінювання через 2–3 місяці.

Оцінювання може включати:

- повторне дослідження показників екологічності міжособистісної взаємодії;
- оцінювання суб'єктивного благополуччя;
- оцінювання психологічного благополуччя;
- аналіз суб'єктивних змін у способах взаємодії.

Післятренинговий супровід через 2–4 тижні

- повторна психодіагностика;
- групова зустріч підтримки;
- обговорення змін, які учасники помітили у власних взаєминах;
- аналіз труднощів перенесення набутих навичок у повсякденне життя;
- визначення подальших індивідуальних або групових кроків.

Важливим завданням посттренінгового супроводу є переведення сформованих під час проведення розвивальної програми навичок у реальні ситуації життєдіяльності. Саме тому пропонуємо на цьому етапі приділити увагу не лише тому, що учасник «знає» після програми, а й тому, як він застосовує набуті способи взаємодії у власному середовищі.

Умови та обмеження застосування технології

Запропонована технологія орієнтована на роботу з дорослими, які мають потребу в екологізації та вдосконаленні міжособистісної взаємодії та готові до участі у психологічній програмі. Застосування технології передбачає дотримання принципів добровільності, конфіденційності, психологічної безпеки та поваги до особистих меж учасників.

В умовах війни особливого значення набуває недопущення примусового розкриття травматичного досвіду. Запропоновані вправи мають бути спрямовані передусім на актуальні способи взаємодії та ресурси особистості, а не на детальне відтворення травматичних подій.

За наявності станів, які потребують спеціалізованої психологічної або психіатричної допомоги, тренінгова програма не повинна розглядатися як її заміна. У таких випадках визначається необхідність додаткового індивідуального супроводу або залучення відповідного фахівця.

Результати програми. Гіпотеза ефективності програми полягає в припущенні, що її систематичне застосування сприятиме позитивній динаміці показників відповідальності, прийняття іншого, підтримки і довіри та ненасильницького спілкування. Саме це сприятиме підвищенню загального рівня екологічності міжособистісної взаємодії та показників психологічного благополуччя дорослих в умовах війни.

Запропонована технологія поєднує діагностичний, розвивально-формувальний, психоосвітній та тренінговий компоненти. Її особливістю є орієнтація не лише на зміну окремих психологічних характеристик особистості, а на формування цілісного екологічного способу міжособистісної взаємодії. Ця технологія є продовженням запропонованої у попередніх

розділах концепції екологічності міжособистісних взаємин та забезпечує перехід від діагностики екологічності до цілеспрямованої психологічної роботи з її формування.

3.4. Програма тренінгу екологізації взаємодії дорослих з інформаційним середовищем

Програму розраховано на 30 академічних годин (а.г.), з яких 12 а.г. аудиторної роботи, 18 а.г. – самостійної. Передбачається 6 тренінгових зустрічей по 2 а.г. і по 3 а.г. самостійних завдань після кожної зустрічі.

Цільова аудиторія: дорослі особи, зацікавлені у підвищенні якості власної інформаційної взаємодії та формуванні екологічного персонального інформаційного простору.

Мета тренінгу – розвиток здатностей дорослої людини підтримувати і удосконалювати екологічність персонального інформаційного простору, що включає в себе усвідомлення власної суб'єктності у взаємодії в інформаційному середовищі.

Екологізація персонального інформаційного простору розглядається в напрямках:

1. *Налагодження безпеки*, що передбачає виявлення і мінімізацію впливу токсичної, маніпулятивної, травматичної, конфліктної, надмірно тривожної та недостовірної інформації, формування інформаційних меж і безпечних моделей взаємодії з цифровими платформами та ІІІ.
2. *Роботи з інформаційною засміченістю*, яка спрямована насамперед на зменшення інформаційного «шуму», «зайвої», «непотрібної» інформації, а саме надлишкових повідомлень, непотрібних підписок, дублювання, цифрового накопичення, спаму та надвиробництва контенту.

3. *Структурування* як встановлення / усвідомлення певного порядку в наявних інформаційних потоках, зонування, меж і правил їх переходу.
4. *Гармонізації* як узгодження власних потреб, життєвих цілей, цінностей, когнітивних ресурсів з балансу між інформаційною активністю і відновленням.

Очікувані результати. Після завершення тренінгу учасник має бути здатний аналізувати власний персональний інформаційний простір, визначати джерела інформаційного перевантаження, рівень токсичності, маніпулятивність повідомлень, вміти свідомо реагувати на них, зменшувати інформаційну засміченість, структурувати інформацію, управляти споживанням інформації, критично взаємодіяти з ІІІ, захищати персональні дані; уникати надмірного делегування власного мислення ІІІ; оцінювати потенційний вплив інформації, якою збирається ділитися, виробити власні правила поведінки у групових чатах і месенджерах, розрізняти самовираження, інформування, емоційне розвантаження і спам, оцінювати власний внесок у покращення або погіршення інформаційного середовища, здійснювати регулярний самоаудит інформаційної поведінки.

МОДУЛЬ 1.

Персональний інформаційний простір як необхідний елемент суб'єктності в інформаційному середовищі

Мета: формування цілісного уявлення про власний персональний інформаційний простір, набуття навичок і вмінь аудиту інформаційної поведінки.

Міні-лекція «Персональний інформаційний простір сучасної людини», 20 хв.

Основні питання:

- загальні відомості про сучасне інформаційне середовища з точки зору психології;

- складові цифрової поведінки людини: комунікативна, соціальна і когнітивна складові;
- особливості сучасного споживання і продукування інформації;
- алгоритмічно сформований контент;
- інформаційне навантаження;
- поняття персонального інформаційного простору людини;
- ІІІ як джерело, посередник, генератор та інструмент опрацювання інформації;
- чотири напрями екологізації персонального інформаційного простору.

Індивідуальне завдання «Карта мого інформаційного простору», 20 хв.

Учасник створює карту основних джерел і каналів:

соціальні мережі; месенджери; ресурси новин; електронна пошта; робочі платформи; професійні спільноти; відео; подкасти; книги; особисте спілкування; пошукові системи; сервіси ІІІ.

До карти додаються два окремі блоки:

«Чим я ділюся з іншими?» та «Що я продукую і публікую?»

Учасник аналізує: новини і посилання, якими ділиться; повідомлення близьким; повідомлення у групових чатах; Facebook-дописи; Instagram-публікації; Stories; Reels; коментарі; репости; створений за допомогою ІІІ контент.

Командне завдання «Ознаки екологічного інформаційного простору», 20 хв.

Групи формують критерії: безпечності; незасміченості; структурованості; гармонійності персонального інформаційного простору та відповідальності власної інформаційної поведінки.

Питання для рефлексії, 15 хв.

Чи маю я власний інформаційний простір? Який він? Що у ньому підтримує мене, а що виснажує? Яку роль відіграє у ньому ІІІ? Які емоції переважають

у контенті, який я поширюю? Що відбувається з отримувачами моєї інформації?

Самостійна робота, 3 години

Заповнення журналу «Моя інформаційна поведінка», в якому фіксуються джерело і мета звернення до нього; час, який витрачено; очікувана і фактична користь; кількість переповідань і репостів; емоційний стан до і після.

МОДУЛЬ 2.

Безпека інформаційного простору

Мета: сформувати здатність розпізнавати небезпечні інформаційні впливи, встановлювати інформаційні межі та оцінювати безпечність власної інформаційної поведінки.

Міні-лекція «Безпека власного інформаційного простору», 25 хв.

Основні питання:

- інформаційне перевантаження;
- маніпулятивний контент;
- емоційне зараження;
- травматичний контент;
- конфліктогенний контент;
- «дум-скролінг», «ефект воронки» і «ефект лупи»;
- спам;
- ризики розкриття персональної інформації;
- достовірність інформації;
- помилки та галюцинації ШІ.

Учасник оцінює сприяє чи заважає те, що він повідомляє або поширює адресату, його: почуттю безпеки, кращому розумінню ситуації, розвитку, психологічному благополуччю.

Індивідуальні вправи, 20 хв.

Вправа 1: «Зонування в інформаційному просторі». Учасник аналізує і відповідає на питання: до яких зон можна віднести інформацію, яку я поширюю, мої дописи, мої коментарі?

- Безпечна зона: корисність, передбачуваність, комфортність та особисті межі;
- Тривожна зона: що періодично спричиняє напруження, тривогу, роздратування або емоційне виснаження;
- Заборонена зона: Повідомлення, в яких наявні систематичне залякування, маніпулювання, катастрофізація, порушення приватності, поширення неперевіреної інформації, провокування страху, агресії або конфлікту.

Вправа2: «Якими повідомленнями я ділюся з іншими і до чого це призводить?»
Аналізуються 3-5 реальних ситуацій.

Питання для обговорення:

Чому я вирішив цим поділитися? Якого результату очікував? Яким був мій емоційний стан? Наскільки інформація була перевірена? Чи була вона потрібна мені та тому, з ким я поділився? Наскільки вона сприяла безпеці, розвитку або благополуччю і чієму?

Робота в парах «Кордони мого інформаційного простору», 10 хв.

Питання на пророблення:

- Як я захищаю себе від небажаної інформації?
- Яким чином я проявляю повагу до інформаційних кордонів іншої людини?
- Як я бачу прояв поваги до моїх кордонів?

Групова робота, 20 хв.

Вправа. Сформувати правила «перетину кордонів» персонального інформаційного простору.

Практичне завдання «Мій режим інформаційної тиші», 10 хв.

В результаті виконання учасники діляться досвідом, які обмеження вони включали для зниження інформаційного навантаження (сповіщення; джерела; новини; поширення).

Рефлексія, 5 хв.

Як я зможу зробити свій інфопростір більш безпечним?

Самостійна робота, 3 години

«Інформаційний детокс». Учасник обирає 2 практики зі зниження інформаційного навантаження і застосовує у своїй повсякденній інформаційній поведінці. Результати фіксує на папері щодо: рівнів концентрації уваги, напруження, продуктивності, емоційного стану, відчуття контролю.

МОДУЛЬ 3.

Робота із засміченням персонального інформаційного простору

Мета: сформувати навички системного зменшення інформаційного шуму, цифрового безладу і власного внеску у спам.

Міні-лекція «Інформаційна засміченість і принцип достатності», 20 хв.

Основні питання:

- інформаційний шум;
- надлишкова і зайва інформація;
- дублювання інформації та його наслідки;
- накопичення інформації, інформація «про всяк випадок»;
- завершені і незавершені інформаційні цикли;
- комунікативне засмічення;
- спам;
- масово згенерований ШІ-контент;

- принцип «генерувати лише те, що буде використано».

Індивідуальне завдання «Інформаційна інвентаризація», 20 хв.

Учасники здійснюють аудит власних інформаційних ресурсів (підписок, каналів, чатів, електронної пошти, файлів, фотографій і відео, закладок у браузерях, застосунків, хмарних сховищ, діалогів із ШІ, згенерованого ШІ-контенту).

Питання для аналізу і обговорення. Наскільки часто:

- пересилаю інформацію кільком людям або групам?
- надсилаю інформацію без запиту?
- ділюся тим, що зацікавило або зачепило (мемами, відео, новинами чи посиланнями)?
- дублюю інформацію?
- надсилаю повідомлення в месенджері по частинах?
- продукую контент за допомогою ШІ і ділюся ним?

Наскільки часто це слід робити.

Аналіз ситуацій:

«котики у фейсбуці»; велика кількість фотографій; щоденні мотиваційні повідомлення без запиту; регулярні тривожні новини; голосові «кружечки»; масове пере- розсилання.

Командне завдання «10 правил інформаційної гігієни», 20 хв.

Учасники пропонують і розробляють зведений набір правил власної інформаційної поведінки.

Практична вправа «15 хвилин очищення», 10 хв.

Учасник переглядає останні повідомлення і публікації, аналізує та визначає, що було зайвим, спамом, що в поведінці повторюється.

Рефлексія, 5 хв.

«Чи створюю я спам?»

Самостійна робота, 3 години

«Аудит власного спаму». Протягом двох днів учасник фіксує кількість повідомлень, посилань, відео, мемів, новин, Stories, постів, якими поділився з іншими.

МОДУЛЬ 4.

Структурування персонального інформаційного простору

Мета: поліпшити навички у структуруванні й впорядкуванні інформації та інформаційних потоків.

Міні-лекція «Персональна інформаційна архітектоніка», 20 хв.

Основні питання:

- структурні компоненти / зони персонального інформаційного простору – інтимна, приватна, міжособистісна, професійна, публічна;
- критерії розрізнення повідомлень;
- правила переміщення повідомлень між зонами персонального інформаційного простору;
- інформація для... (дії, довідки, зберігання);
- місце ІІІ в персональному інформаційному просторі.

Індивідуальне завдання «Моя інформаційна архітектоніка», 20 хв.

Учасник визначає яка інформація потрібна і зайва для роботи, навчання, родини, друзів і близьких, яка інформація є лише для нього.

Робота в парах «Знайди інформацію за 30 секунд», 15 хв.

Один учасник повідомляє про щось актуальне. Інший через декілька додаткових питань, розшукує інформацію, що стосується повідомлення в мережі й доповнює або спростовує повідомлення. Після цього учасники міняються місцями.

Командне завдання «Впорядкування інформаційного безладу», 20 хв.

Команда отримує документи, повідомлення, завдання, посилання, нотатки, результати пошуку, відповіді ІІІ.

Необхідно визначитися з тим, що зберігати, видалити, перевірити, об'єднати. Також необхідно визначити пріоритетність в подальшій обробці інформації.

Індивідуальна вправа «Мій інформаційний маршрут в месенджері», 10 хв.

За схемою порядку оперування з повідомленням в персональному інформаційному просторі необхідно виділити операції і пов'язані з результатами їх виконання переживання.

Схема порядку оперування: надходження → оцінювання → перевірка → використання → зберігання → архівування або видалення.

Окреме питання про наявне і потенційне місце ІІІ у цьому маршруті.

Рефлексія, 5 хв.

Самостійна робота, 3 години

Добудувати свій інформаційний маршрут

МОДУЛЬ 5.

Гармонізація інформаційного простору

Мета: узгодити інформаційну активність із психологічними потребами, цінностями, життєвими цілями і ресурсами.

Міні-лекція «Інформаційна гармонія і психологічне благополуччя», 20 хв.

Основні питання:

- увага як обмежений ресурс;
- інформаційні потреби і псевдопотреби;
- інформаційне перенасичення і баланс он- та оф-лайн;
- «режим» інформаційної тиші;
- відповідність контенту життєвим цілям;
- використання ІІІ без втрати автономності;
- збереження і розвиток здатності до самостійного мислення;
- збереження і розвиток творчості.

Індивідуальна вправа «Інформаційний простір у взаємодії з близькими», 25 хв.

Учасник аналізує:

- рівень поваги до інформаційних кордонів;
- право людини не отримувати певну інформацію;
- психологічний стан;
- розмежування інформування й емоційного розвантаження;
- негативне емоційне зараження;
- спільне «переживання» негативу;
- конструктивне повідомлення складної інформації.

Робота в парах «Поділитися, переформулювати чи залишити при собі?», 15 хв.

Стратегії поведінки з інформацією:

1. Поділитися.
2. Спочатку перевірити.
3. Переформулювати.
4. Запитати згоду.
5. Відкласти.
6. Не поширювати.

Індивідуальна вправа «Мій інформаційний баланс», 15 хв.

Визначаються:

- час інформаційного споживання;
- час глибокої роботи;
- інформаційно вільні періоди;
- зони без смартфона;
- межі використання ІІІ;
- ситуації, де важливо залишити простір для власного мислення.

Індивідуальна вправа «Мій цифровий інформаційний слід», 15 хв.

Учасник переглядає власні соціальні мережі і завершує речення:

«Якщо людина переглядає мої публікації за останній місяць, який образ світу вона побачить?»

Аналізуються домінуючі теми, емоції, співвідношення негативного, нейтрального і ресурсного контенту, відповідність власним цінностям.

Командне завдання «Один зміст — різний інформаційний вплив», 20 хв.

Одна подія подається у трьох формах:

- Тривожно-загостреній.
- Нейтрально-інформаційній.
- Екологічно-конструктивній.

Аналізується психологічний ефект кожної форми.

Рефлексія, 5 хв.

Самостійна робота, 3 години

«Мій гармонізований інформаційний день».

Учасник оцінює власне самопочуття, концентрацію уваги, продуктивність, якість відпочинку, рівень інформаційного напруження, самостійність мислення.

МОДУЛЬ 6.

Інтеграція: персональна інформаційна екосистема

Мета: інтегрувати сформовані навички у стійку систему персональної інформаційної поведінки.

Міні-лекція «Від інформаційної гігієни до екологічності інформаційного простору», 15 хв.

Основна ідея: екологізація є не одноразовим очищенням пристроїв або скороченням часу в соціальних мережах. Вона полягає у створенні підтримці і розвитку такого персонального інформаційного простору, який стає ресурсом у життєдіяльності самого суб'єкта та умовою благополуччя і розвитку інших суб'єктів взаємодії в інформаційному середовищі.

Індивідуальне завдання «Повторний аудит», 15 хв.

Оцінювання власного інформаційного простору за чотирма напрямками: безпека, чистота, структурованість, гармонійність. Яке місце в ньому займає ІІІ.

Робота в парах «Було – стало – потребує подальшої роботи», 15 хв.

Командне завдання «Кодекс екологічної інформаційної поведінки», 20 хв.

Орієнтовні принципи:

- Я відповідаю за те, яку інформацію споживаю.
- Я відповідальний за те, якою інформацією ділюся.
- Перед поширенням інформації я оцінюю можливі наслідки її поширення для себе і для тих, кому поширюю.
- Я поважаю інформаційні кордони.
- Я не створюю зайвого інформаційного шуму і мінімізую спам.
- Я не поширюю неперевірену інформацію.
- Я не використовую аудиторію як простір для виведення тривоги або агресії.
- Я відповідально використовую ІІІ.
- Я захищаю персональну і конфіденційну інформацію.

Групова підсумкова робота «Яким має бути інформаційне середовище України через 10 років», 20 хв.

Підсумкова рефлексія, 15 хв.

Формула:

«Що я припиняю робити – що починаю – що продовжую – що контролюватиму».

Самостійна робота, 3 години

«Персональний план екологізації власного інформаційного простору на 30 днів».

План має містити:

1. одну дію щодо безпеки;
2. одну дію щодо детоксикації;
3. одну дію щодо очищення;
4. одну дію щодо структурування;
5. одну дію щодо гармонізації;
6. правила взаємодії з ІІІ;
7. правила публікацій у соціальних мережах;

8. персональні правила антиспаму;
9. спосіб щотижневого самоаудиту.

Критерії поширення повідомлення / публікації

1. Безпечність: Чи не посилюю я без необхідності страх, тривогу, безпорадність або конфлікт?
2. Достовірність: Чи достатньо перевірена ця інформація?
3. Мета: Для чого я роблю повідомлення чи публікацію?
3. Мотивація: Чи є ця інформація необхідною?
4. Користь: Чи сприяє вона розвитку чи благополуччю?
5. Доречність: Чи правильний зараз момент, канал і формат?
7. Кордони: Чи не порушую я приватність або інформаційні кордони?
8. Цінність: Чи має цей контент достатню цінність, щоб займати інформаційний простір?
9. Екологічна якість: Чи покращує моя інформаційна активність інформаційне середовище, чи погіршує його?

Підсумкові продукти учасника

За результатами тренінгу кожен учасник має сформулювати:

1. Карту персонального інформаційного простору.
2. Інформаційний щоденник.
3. Персональний протокол інформаційної безпеки.
4. Чекліст фільтрування інформації та джерел інформації.
5. Персональні правила антиспаму.
6. Правила взаємодії з ІІІ (разом з червоними прапорцями).
7. Критерії для поширення інформації і поведінки у соціальних мережах.
8. План екологізації інформаційного простору на 30 днів.

Література до розділу

- Булгакова, О. Ю. (2019). Психологічна готовність студентів до соціальної взаємодії [Докторська дисертація, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського]. <https://uacademic.info/ua/document/0519U000389>
- Гнатчук, О. С. (2007). Культурологія: Навчально-методичний посібник. Буковинський державний медичний університет.
- Дубінін, Д. О. (2025). Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. Наукові інновації та передові технології, (8[48]), 1417–1429. <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/27595>
- Корольчук, М. С. (Ред.). (2010). Психологія сімейних взаємин: Навчальний посібник. Ніка-Центр.
- Слюсар, Л. І. (2023). Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка, 52(2), 3–20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості [Монографія]. Вікторія Кундельська. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
- Шинкаренко, І. О. (2022). Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, (Спеціальний випуск 2[121]), 554–562. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
- Boss, P. (2006). Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss. W. W. Norton & Company. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development (6th ed.). John Wiley & Sons. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470147658.chpsy0114?_cf_chl_tk=DWk9aduphUfb4uk6EbgIjINGHK0BKLx43wKtt4Xe8KA-1792505243-1.0.1.1-s7t296TqSzexty3NPxrUTkTCWPQ3lBoJG9pQEUMzefk
- Dunst, C. J., Jenkins, V., & Trivette, C. M. (2007). Family support scale: Reliability and validity (Rev. ed.). Winterberry Press.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?

- International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12(2), 65–76.
<https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Gopalkrishnan, N. (2018). Cultural diversity and mental health: Considerations for policy and practice. *Frontiers in Public Health*, 6, Article 179. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2018.00179/full>
- Marques, B., Freeman, C., & Carter, L. (2021). Adapting traditional healing values and beliefs into therapeutic cultural environments for health and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), Article 426. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/1/426>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Thrower, S. M., Bruce, W. E., & Walton, R. F. (1982). The family circle method for integrating family systems concepts in family medicine. *The Journal of Family Practice*, 15(3), 451–457. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7108459/>
- Walsh, F. (2016a). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12260>
- Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
guilford.com <https://www.guilford.com/books/Strengthening-Family-Resilience/From-Walsh/9781462529865>

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Екологізацію взаємодії дорослої людини з життєвим середовищем у даному посібнику розглянуто з позиції реорганізації способу життя у поточних умовах. Життєве середовище пересічного громадянина України зазнає одночасного впливу війни, насамперед пов'язаного з руйнуваннями, вимушеним переміщенням, хронічною невизначеністю, зміною соціальних зв'язків, тривогами і т.і., і загальнокультурних тенденцій, зокрема цифровими трансформаціями і інформаційним перенасиченням, загальною соціальною і політичною нестабільністю, екологічними проблемами забруднення, перенаселення, технологізації. Унаслідок цього воно стає менш сприятливим, менш ресурсним і більш ризикованим. За таких умов ключового значення набуває здатність особистості переходити від реагування на зовнішню даність до суб'єктної побудови власного простору життя.

Методологічною основою посібника є розрізнення середовища і простору життя особистості. Середовище розуміється сукупністю умов (даності), які людина застає і враховує у своїй життєдіяльності; життєвий простір вона вибудовує сама відповідно до власних задач, цілей і можливостей. Тому екологізація не зводиться до «покращення» середовища як зовнішньої реальності, а полягає у створенні й підтриманні екологічних просторів, сприятливих для розвитку самого суб'єкта та інших людей. Саме множинність таких просторів створює передумови для зміни середовища загалом.

Екопсихологічну структуру життєвого середовища описано через фізичний, природний, соціальний і культурний шари та виміри сприятливості, ресурсності й ризикованості. Екологічність визначено як цінність, як характеристику фактичного способу життя і як принцип його організації. Її психологічний зміст розкривається через природність, чистоту, порядок і гармонію, а порушення – через штучність, засмічення або токсичність, дезорганізацію та дисгармонію. Розрізнення дорефлексивного,

нерефлексивного і рефлексивного рівнів неекологічності задає різні підстави та мішені психологічної роботи.

Загальна логіка екологізації набуває специфічного змісту залежно від предметності взаємодії:

- у сімейному середовищі центральними є психологічна безпека, взаємоповага, підтримка, автономія та сімейна єдність, а також здатність родини переходити від реагування на страх до побудови проєктної перспективи майбутнього;
- у міжособистісних взаєминах критеріями екологічності виступають відповідальність, прийняття іншого як суб'єкта, довіра, взаємна підтримка і ненасильницьке спілкування;
- в освітньому просторі екологізація потребує узгоджених змін у позиціях студента, викладача й адміністрації та має підтримувати суб'єктність і наявні механізми стійкості;
- в інформаційному середовищі основним завданням є відновлення керованості персонального інформаційного простору через його внутрішню зональність, диференціацію джерел і контекстів, критерії довіри та рефлексію наслідків власної інформаційної активності.

Для дослідження рівня екологічності підібрано й проаналізовано існуючий та розроблено авторський діагностичний інструментарій. Опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків» змістово узгоджений із параметрами інтегральної моделі, завданнями супроводу та критеріями оцінювання змін. Опитувальник «Індекс екологічності освітнього простору ЗВО» використовує параметри теоретичної моделі, що ґрунтується на ідеї екологічності як характеристики, що пов'язана насамперед зі спільним розвитком і підтримкою усіх учасників освітнього процесу. «Шкала екологічності міжособистісної взаємодії дорослих» створена з урахуванням того, що наявні методики не оцінюють саме екопсихологічний аспект взаємодії. Їх первинна апробація засвідчила

взаємопов'язаність основних компонентів і наявність статистичних зв'язків показників міжособистісної взаємодії з характеристиками сімейного та інформаційного середовищ і суб'єктивного благополуччя. Поєднання кількісних і якісних методів дає змогу визначати загальний рівень і профіль екологічності, ресурси, труднощі та пріоритети роботи з конкретною родиною чи системою стосунків.

Розроблено психологічні технології формування та корекції екологічної взаємодії дорослих із середовищами життєдіяльності:

Інтегральна модель екологічного простору в системі сімейного середовища поєднує теоретичне обґрунтування, діагностичний інструментарій і програму соціально-психологічного супроводу родини в умовах війни. Екологічність сім'ї визначено як динамічну характеристику сімейної системи через взаємозв'язок чотирьох параметрів: адаптивної рівноваги, забезпечення потреб, трансформаційного розвитку та проєктної перспективи майбутнього. Модель пов'язує якість внутрішньосімейних стосунків із зовнішніми умовами життєдіяльності, доступністю ресурсів і можливостями родини впливати на власне життя. Супровід охоплює стабілізаційно-діагностичний, терапевтично-інтервенційний, ресурсно-відновлювальний і проєктно-перспективний етапи. Його провідним механізмом є розвиток предметної, діяльнісної та особистісної рефлексії кожного учасника сімейної системи. Програма спрямована на формування здатності сім'ї самостійно помічати труднощі, обговорювати потреби, змінювати неефективні способи взаємодії та залучати доступну підтримку. Це забезпечує збереження гідності, автономії та сімейної єдності, відновлення соціальних зв'язків і переживання благополуччя.

Технологія екологізації міжособистісної взаємодії ґрунтується на моделі, що розглядає взаємини як систему двох складових. Перша – учасники взаємодії: збереження власної суб'єктності й відповідальності, визнання суб'єктності та прийняття іншого. Друга – створений ними спільний простір: взаємна підтримка, довіра, ненасильницьке спілкування.

Технологія поєднує діагностичний, розвивально-формувальний, психоосвітній і тренінговий компоненти. Вона орієнтована не лише на розвиток окремих психологічних характеристик, а й на формування цілісного екологічного способу взаємодії, що актуалізує особистісні й міжособистісні ресурси та зменшує руйнівний вплив війни.

Технологія супроводу розвитку родинних традицій спирається на розуміння сімейних традицій як системного механізму, що формує групову ідентичність і впливає на психічне здоров'я особистості. В умовах воєнного стану збереження сімейних ритуалів стало проявом психологічної стійкості та прагнення захистити свою приналежність до спільноти. Емпірично встановлено, що в кризові моменти більшість опитаних спирається на підтримку близьких. Простежується тенденція до зміцнення родинної пам'яті (збереження реліквій, створення фотоархівів), а провідну роль у передаванні звичаїв відіграє старше покоління. Супровід спрямований на підвищення сімейної згуртованості, створення власних традицій, розвиток навичок сімейного спілкування та усвідомлення цінностей сімейного життя.

Технологію екологізації взаємодії дорослих з інформаційним середовищем реалізовано у вигляді тренінгової програми, яку побудовано за чотирма напрямками екологізації персонального інформаційного простору – безпека, очищення від інформаційного засмічення, структурування і гармонізація. В процесі тренінгу відбувається рух учасника від усвідомлення власної інформаційної поведінки через встановлення інформаційних меж, до узгодження інформаційної активності з потребами, життєвими цілями, цінностями й ресурсами. Особливістю програми є увага не лише до споживання, а й до продукування та поширення людиною інформації, а, отже, й до відповідальності. Результатом тренінгу має стати певний набір продуктів учасника, що забезпечуватиме перенесення набутих навичок у повсякденне життя. Тим самим має формуватися здатність суб'єктно підтримувати екологічність власного інформаційного простору й

водночас не погіршувати інформаційне середовище для інших його учасників.

Отже, екологізація взаємодії дорослого з життєвим середовищем в умовах війни постає як перехід від пристосування до усвідомленого конструювання і підтримання власних просторів життя – від вимушеності до довільності. Наскрізними засадами цього процесу в усіх вимірах життєвого середовища є суб'єктність, рефлексивність, відповідальність і взаємопідтримка людини та середовищ її життєдіяльності. Запропоновані моделі, діагностичні методики та технології супроводу утворюють цілісну систему «теоретичне обґрунтування – діагностика – формування/корекція». Ця система спрямована на зменшення неекологічності, відновлення ресурсності та підтримку розвитку особистості в умовах воєнної невизначеності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з поширенням запропонованого підходу на професійне середовище, подальшою валідацією авторських методик і емпіричною перевіркою ефективності розроблених технологій.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

- Булгакова О. Ю. Психологічна готовність студентів до соціальної взаємодії : дис. докт. психол. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2019. 586 с.
- Вернік, О. Л., Варава, Л. А., & Павленко, О. В. (2026). Деякі аспекти екологізації освітнього простору ЗВО. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, (1). <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-81-91>
- Вернік, О. Л. (2016). Екологічна криза як ресурс екологізації життєдіяльності особистості. 7(41), 51—60. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i41/7.pdf>
- Габа, І. М. (2018). Соціально-психологічні складові розвивального потенціалу освітнього середовища вищого навчального закладу [Дисертація кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_gabi.compressed_1525637229.pdf
- Герасимова І. В. Психологічні механізми стресостійкості сім'ї в умовах соціальних змін // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. № 1. С. 42–51.
- Гнатчук О. Культурологія: Навч.-метод. посібник / Буковинський держ. медичний ун-т. — Чернівці, 2007. — 202с.
- Дубінін Д. О. Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 8 (48). С. 1417–1429. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1417-1429](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429).
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2015). *Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія* (Ю. М. Швалб, Ред.). Педагогічна думка. http://ecopsy.com.ua/data/mono/2015/Social-psychology_base_of_development_the_ecology_oriented_life_style_of_%20personal.pdf
- Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
- Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2011. 296 с.

- Коцур, Н., & Товкун, Л. (2023). Formation of the psychological safety of the educational environment in the conditions of the Russian-Ukrainian war. *European Humanities Studies: State and Society*, 1, 56–73. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.04>
- Куєвда, В. М. (2007). *Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: Психологічний аспект*. Український культурологічний центр; Донецьке відділення НТШ. <https://www.svit.in.ua/kny/bookkuy.htm>
- Мацук, Л., Кузенко, О., & Кузенко, П. (2021). Створення інноваційного освітнього середовища в контексті модернізації ЗВО України. *Молодь і ринок*. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.236413>
- Ніколаєв, Є., Рий, Г., & Шемелинець, І. (2023). Вища освіта в Україні: зміни через війну. Аналітичний центр Київського університету імені Бориса Грінченка; Фонд Конрада Аденауера. <https://osvitanalitika.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf>
- Освіта.UA. (2024, 26 грудня). Кількість студентів-першокурсників у вишах зменшилась на 80 тисяч. <https://osvita.ua/consultations/93770/>
- Пустовіт, Н., Колонькова, О., Пруцакова, О., Тарасюк, Г., & Солобай, Ю. (2016). Екологізація освітнього простору сучасної загальноосвітньої школи. Інститут проблем виховання НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705317/1/monographia%20Ekologizatsia%20prostoru.pdf>
- Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. № 2 (52). С. 3–20. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.
- Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни // Демографія та соціальна економіка. 2023. № 2(52). С. 3–20. DOI: 10.15407/dse2023.02.003.
- Смільсон, М. Л., Дітюк, П. П., Назар, М. М., Мещеряков, Д. С., Зінченко, О. В., & Старков, Д. Ю. (2024). Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson%28Ed.%29_2024.pdf
- Титаренко, Т., & Громова, Г. (Tytarenko, T., & Hromova, H.). (2023). Life landscapes of the Ukrainian civilians in the space of the war. *Psychological Prospects Journal*, (41), 162–174. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-tyt>
- Швалб, А., Яновська, С., & Перелигіна, Л. (2025). Особливості життєстійкості та копінг-стратегій цивільного населення України під час повномасштабної війни: Роль соціальної підтримки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (78), 46–52. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-07>

- Швалб, Ю. М. (2026). Екологія життєвого простору людини: Вибрані праці. 3-тє вид., переробл. і допов. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/750187/>
- Швалб, Ю. М., & Вернік, О. Л. (2025). Екологізація як системний принцип сучасного освітнього простору ЗВО. Соціалізація та розвиток людини, 7(1). <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001>
- Швалб, Ю. М., Варава, Л. А., Вернік, О. Л., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Дячок, О. М. (2024). Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906/>
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., & Павленко, О. В. (2025). Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, (1[34]), 170–180. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15>
- Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: Монографія. Видавець Вікторія Кундельська. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf
- Шинкаренко І. О. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. Спеціальний випуск № 2 (121). С. 554–562. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>.
- Шинкаренко, І. О. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, спеціальний випуск № 2 (121), 554–562. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>.
- Шульська, Н. М., Букіна, Н. В., & Адамчук, Н. В. (2023). Типологічні маркери інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) в умовах війни в медіа. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика. URL: https://philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2023/1_2023/part_2/42.pdf
- American Psychological Association. (2024). 2024 Work in America survey: Psychological safety in the changing workplace [Звіт]. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2024/2024-work-in-america-report.pdf>
- Apuke, O. D., Omar, B., Tunca, E. A., & Gever, C. V. (2022). Information overload and misinformation sharing behaviour of social media users: Testing the moderating role of cognitive ability. Journal of Information Science, 50(6), 1371–1381. <https://doi.org/10.1177/01655515221121942> ;

- Armstrong, J. S. (2012). Natural learning in higher education. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the sciences of learning* (pp. 5–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_994
- Barker, R. G. (1968). *Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior*. Stanford University Press. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1628180>
- Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., & Hamama-Raz, Y. (2023). PTSD symptoms among civilians exposed to war: The case of the Ukraine crisis. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.019>
- Błaszczyk, M., Kovalisko, N., Pieńkowski, P., Pachkovskyy, Y., & Ryniejska-Kiełdanowicz, M. (2025). Coping with adversity: Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during the Russian-Ukrainian War — a perspective from Lviv University students. *Higher Education*, 91(5), 1991–2010. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01506-z>
- Boss P. Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 224 p.
- Boss P. Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 251 p.
- Bronfenbrenner U., Morris P. A. The Bioecological Model of Human Development. *Handbook of Child Psychology*. Vol. 1: Theoretical Models of Human Development / ed. by W. Damon, R. M. Lerner. 6th ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>.
- Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development. 2007. Vol. 1. Theoretical Models of Human Development <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://gloucestershire.gov.uk/education-and-learning/educational-psychology-service-eps/information-for-schools-parents-and-professionals/supporting-refugee-children-guidance-for-schools/bronfenbrenners-ecological-systems-theory-1979> , <https://archive.org/details/ecologyofhumande00urie>
- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
- Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. D. (2001). Peace psychology: Theory, research, and practice. *Journal of Social Issues*, 57(2), 387–405. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00218>
- Danckert, J., & Elpidorou, A. (2023). In search of boredom: Beyond a functional account. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(5), 494–507. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.02.002>

- Dowgwillo, E. A., & Ruchensky, J. R. (2024). The influence of trauma symptoms on interpersonal attributions in daily life. *Journal of Traumatic Stress*, 37(3), 410–421. <https://doi.org/10.1002/jts.23036>
- Dunst C. J., Trivette C. M., Jenkins V. Family Support Scale: Reliability and Validity. Revised and updated ed. Asheville, NC : Winterberry Press, 2007.
- European Students' Union. (2018). Overview on student-centred learning in higher education in Europe. <https://www.esu-online.org/wp-content/uploads/2018/05/11.-Student-Centred-Learning.pdf>
- Floridi, L. (2014). The Fourth Revolution <https://global.oup.com/academic/product/the-fourth-revolution-9780199606726>
- Franck, S., & Lasurski, A. (1912). *Programm der Untersuchung der Persönlichkeit in ihren Beziehungen zur Umgebung*. In A. Lasurski, *Über das Studium der Individualität* (N. Gadd, Trans.). Otto Nemnich. <https://wellcomecollection.org/works/mg2d4zqg>
- Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. Vol. 12, No. 2. P. 65–76. DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.143>.
- Glass, L. (1995). Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable. St. Martin's Press. https://www.drillianglass.com/wp-content/uploads/2015/06/Toxic-People_ebook.pdf
- Gopalkrishnan, N. (2018, May 31). Cultural diversity and mental health: Considerations for policy and practice. *Frontiers*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2018.00179/full>
- Gorelik, D., & Eastwood, J. D. (2023). Trait boredom as a lack of agency: A theoretical model and a new assessment tool. *Assessment*, 31(2), 321–334. <https://doi.org/10.1177/10731911231161780>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Hoidn, S. (2017). Student-centered learning environments in higher education classrooms. Palgrave Macmillan.
- Hoidn, S., & Kärkkäinen, K. (2014). The pedagogical concept of student-centred learning in European higher education: A critical analysis of its interpretations and uses. *European Scientific Journal*, 12(28), 439–459. <https://ejournal.org/index.php/esj/article/view/8189/7943>

- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the “social” in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Horowski, J. (2021). Harm, forgiveness and the subjectivity of the victim. *Philosophia*, 50(3), 1175–1188. <https://doi.org/10.1007/s11406-021-00446-z>
<https://www.guilford.com/books/Strengthening-Family-Resilience/Froma-Walsh/9781462529865/prior-editions>
- Hughes, E. (2023). Meaninglessness and monotony in pandemic boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22(5), 1105–1119. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09888-0>
- James, W. (1890). The consciousness of self. In *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm>
- Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological technosubsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34(1). <https://doi.org/10.21432/T2CP4T>
- Johnson, G.M. (2010). Internet Use and Child Development: Validation of the Ecological TechnosubsystemInternet. *Educational Technology & Society*, v13 n1 p176-185. <https://eric.ed.gov/?id=EJ880087>
- Jones, R., & Brown, L. (2019). Student-centered learning and its effects on academic achievement. *Higher Education Journal*, 22(1), 74–89. <https://www.scribd.com/document/791907032/Jones-2019-Social>
- Jönsson, T. F., & Fasano, M. C. (2025). Theorizing subjective responsibility. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1548931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548931>
- Karamushka, L. M. (2022). Psychological training for maintaining mental health of educational personnel during wartime. *Kyiv Journal of Psychology and Psychotherapy*, (4), 24–45. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>
- Kossek, E. E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258–270. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.010>
- Lasurski, A. (1912). *Über das Studium der Individualität* (N. Gadd, Trans.). Nennich. <https://wellcomecollection.org/works>
- Lau, H. S. (2020). Comparing the effectiveness of student-centred learning over teacher-centred learning of economic subjects in a private university in Sarawak. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 10(10), 147–162. https://www.ijicc.net/images/vol10iss10/101012_Soon_2020_E_R.pdf

- Leonardi, J., Righi, S., & Tani, F. (2022). Understanding interpersonal guilt: Development and validation of a scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(5), 433–444. <https://doi.org/10.1111/sjop.12854>
- Li, Q., Ren, X., Zhou, Z., & Wang, J. (2023). Reciprocal relationships between self-control and self-authenticity: A two-wave study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1207230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207230>
- Mangone, E. (2021). Altruistic relationships, responsibility, and sociology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 55(4), 1094–1108. <https://doi.org/10.1007/s12108-021-09523-y>
- Marques, B., Freeman, C., & Carter, L. (2021, December 31). Adapting traditional healing values and beliefs into therapeutic cultural environments for health and well-being. MDPI. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/1/426>
- McKenna, S. (2013). The dangers of student-centered learning. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 7(1). <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1391&context=ij-sotl>
- Michaelides, G., Niven, K., Wood, S., & Inceoglu, I. (2024). A dual-process model of the effects of boundary segmentation on work–nonwork conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(4), 1502–1525. <https://doi.org/10.1111/joop.12526>
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. <https://doi.org/10.1177/0013916511404408>
- Moos, R. H. (1973). Conceptualizations of human environments. *American Psychologist*, 28(8), 652–665. https://www.researchgate.net/publication/232537739_Conceptualizations_of_Human_Environments
- Münsterberg, H. (1913). *Psychology and industrial efficiency*. Houghton Mifflin Company. <https://www.gutenberg.org/ebooks/15154>
- Patterson J. Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*. 2004. 64(2). P. 349-360 <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Patterson J. M. Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*. 2002. Vol. 64, No. 2. P. 349–360. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>.
- Patterson, J. (2002) Understanding Family Resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 233-246. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10019>
- Pinchuk, I., Yachnik, Y., Skokauskas, N., Xiao, T., Kolodezhny, O., Kryvda, H., & Pimenova, N. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*, 25, Article 236. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>

- Predko, V., Schabus, M., & Danyliuk, I. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1282326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>
- Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
- Reuters Institute for the Study of Journalism. (2026). Digital news report 2026: Overview and key findings. University of Oxford. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2026/dnr-executive-summary>)
- Reznik, A., Pavlova, I., Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, O., Korchakova, N., Romem Porat, D., & Isralowitz, R. (2025). Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over three years. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, e102. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112>
- Rolland J. S. *Helping Couples and Families Navigate Illness and Disability*. New York: Guilford Press, 2018. https://www.guilford.com/books/Helping-Couples-and-Families-Navigate-Illness-and-Disability/John-Rolland/9781462534951?utm_source=chatgpt.com
- Salopek, A. H., & Eastin, M. S. (2024). Toxic positivity intentions: An image management approach to upward social comparison and false self-presentation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3), zmae003. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae00>
- Smith, S. S. (2021). The changing higher landscape of education. In *Shifting from accounting practitioner to academia* (pp. 121–131). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67546-2_9
- Steele, M. (2020). Attachment and trauma in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 34, 105–108. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>
- Subu, M. A., Holmes, D., Arumugam, A., Al-Yateem, N., Maria Dias, J., Rahman, S. A., Waluyo, I., Ahmed, F. R., & Abraham, M. S. (2022). Traditional, religious, and cultural perspectives on mental illness: a qualitative study on causal beliefs and treatment use. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 17(1), 2123090. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2123090>
- Tchobanoglous, G., Theisen, H., & Vigil, S. A. (1993). *Integrated solid waste management: Engineering principles and management issues*. McGraw-Hill. <https://archive.org/details/integratedsolidw0000tcho>
- Therapy Brands. (2023, July 6). The relationship between culture and mental health. <https://therapybrands.com/blog/the-role-of-culture-in-mental-health/>

- Thrower S. M., Bruce W. E., Walton R. F. The Family Circle Method for Integrating Family Systems Concepts in Family Medicine. *The Journal of Family Practice*. 1982. Vol. 15, No. 3. P. 451–457.
- Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L., Popova, A., Kovachev, S., & Hurenko, O. (2023). Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*, 13, Article 17975. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>
- Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2023). War-related life-making landscapes: Ukrainian context. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
- Udchachone, S., Udin, U., & Zumitzavan, V. (2026). Exploring toxic leadership in organizations through a comprehensive bibliometric analysis. *Discover Sustainability*, 7(1), Article 6. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-02360-w>
- Walsh F. Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*. 2016. Vol. 55, No. 4. P. 616–632. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12260>.
- Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.
- Walsh, F. (2003) Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42, 1-18. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2015). Strengthening Family Resilience (3rd ed.). Guilford Press.
- Wang, Y., Wang, D., Liu, H., & Chen, Y. (2021). Social support and resilience in the context of crises: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), Article 5032. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105032>
- Wright, G. B. (2011). Student-centered learning in higher education. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 23(1), 92–97. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ938583.pdf>
- Zhao, M., Chen, X., & Li, Y. (2023). Can treating oneself kindly inspire trust? The mediating role of interpersonal responsibility. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2283474>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШВАЛБ Юрій Михайлович

в.о. завідувача лабораторії, головний науковий співробітник, доктор психологічних наук, професор
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-9110-3651>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=bXBfpelAAAAJ>



ВЕРНІК Олексій Леонідович

в.о. завідувача лабораторії, провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Персональний профіль:

ORCID:

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

Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=mR_eAxIAAAAJ&hl=uk

Research Gate:

<https://www.researchgate.net/profile/Alex-Vernik>



ВАРАВА Людмила Анатоліївна

провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології, кандидат психологічних наук

ORCID:

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

Google Scholar:

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=14Tx-ikAAAAJ&hl=uk&oi=ao>



КИРПЕНКО Тетяна Михайлівна
старший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології,
кандидат психологічних наук
ORCID:

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

Google Scholar: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=uvdgxZkAAAAJ&hl=uk&oi=sra>



ПАВЛЕНКО Оксана Володимирівна
науковий співробітник лабораторії
екологічної психології,
кандидат психологічних наук
ORCID:

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

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=RDis5QUAAAAJ>

