

ДИНАМІКА СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7218>



ШВАЛБ Юрій Михайлович

доктор психологічних наук, професор,
в.о. завідувача лабораторії екологічної
психології Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна



Олексій Леонідович ВЕРНІК

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник
лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені
Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна



Анотація. У статті аналізуються психологічні наслідки пролонгованої війни як форми катастрофи, що радикально змінює умови життєдіяльності людини. Показано феномен депривації майбутнього: невизначеність і примарність уявлень про майбутнє позбавляють теперішнє смислу, переводять досвід у режим «тут і тепер», звужують активність і підривають суб'єктність. На основі контент-аналізу емпіричних даних виокремлено п'ять провідних ознак катастрофічних станів в умовах війни: тотальна ворожість навколишнього середовища; руйнування основного життєвого простору; хаотична і неконтрольована ситуація; інформаційна порожнеча і суперечливість; особиста девальвація або втрата близьких людей. Обґрунтовано гіпотезу, що інтенсивність психотравми визначається як зовнішнім ступенем ідентифікації з ураженими елементами середовища, так і внутрішнім рівнем включеності цих елементів у Я-концепцію. Запропоновано перехід від моделей виживання до моделей подолання як підставу для відновлення життєстійкості, резильєнтності, суб'єктності та життєвого благополуччя. Окреслено віяла життєвих стратегій та описано модель соціально-психологічної підтримки осіб у стані тривалої невизначеності, релевантну для ВПО, військових, постраждалих громад.

Ключові слова: психологічні наслідки війни; катастрофічний стан; депривація майбутнього; невизначеність середовища; життєві стратегії; подолання; соціально-психологічна підтримка.

У поточному сьогоденні констатуємо, що майбутнє стає проблемою. При чому, ця проблемність майбутнього характеризується щонайменше подвійно. З одного боку, йдеться про зростання його невизначеності. З іншого, про набуття ним певної примарності. Відбувається таке собі «мерехтіння» картинок майбутнього — свого, інших осіб, країни, світу в цілому. Але почуття того, що вони відображають саме власні очікування і плани, значно послаблюється. Особливо жорстко така ситуація актуалізується в умовах пролонгованої війни.

Проблемність майбутнього депривує сьогодення людини, яка втрачає смисл своїх активностей, дій, що раніше були так чи інакше зрозумілі. Сьогодення заповнюється абсолютно поточним, ситуаційним, «тут і тепер».

Майбутнє — це не тільки наші думки, образи, знання закономірностей і процесів, прогнозування. Майбутнє — це те, що надає сенс сьогоденню, складає певну напруженість і енергетичну базу власного існування людини. Депривація майбутнього робить людину неспроможною до активності у теперішньому.

Однією з ознак сучасного світу, пов'язаною з вказаним, є суттєве загострення протиріччя між прагненням людства до встановлення безпечно-го та комфортного способу життя, з одного боку, та зростанням невизначеності й непередбачуваності зовнішніх ризиків та загроз, з іншого боку. Природні та техногенні катастрофи, технологічні аварії, масові захворювання тощо в умовах відкритості світу перестають бути локальними і набувають ознак глобальності, тобто змінюють умови життєдіяльності не тільки тих людей, які безпосередньо знаходяться у зоні катастрофи чи конфлікту, а охоплюють мільйони тих, хто знаходиться, начебто й далеко від цих подій. Так, війна в Україні, як катастрофічне явище, вже стала проблемою всієї Європи та США. В ЗМІ можна почути, навіть, й думки про прирівнювання цієї війни до третьої світової.

Для нас важливим є той факт, що будь-яка подія, що руйнує життя людей в одному локальному місці, тепер постає фактором руйнації усталеного способу життя та психологічного комфорту для значної кількості інших людей, які фактично теж стають потерпілими і потребують соціальної та психологічної допомоги або підтримки.

Ми стверджуємо, що об'єктивна зміна процесів організації життєдіяльності людей призвела до суттєвих змін у гуманітарному вимірі, наслідків будь-яких катастроф, незалежно від їх походження — природного, техногенного, військового чи соціально-політичного. Проте ця теза потребує значного уточнення: річ у тому, що при поширенні наслідків катастрофи принципово змінюється зміст негативних чинників, які викликають психосоціальні розлади у життєдіяльності людей. На метафоричному рівні цю тезу можна представити як кільцеве розповсюдження (ірадіація) хвилі негативних наслідків, але при віддаленні від епіцентру події зміст самої хвилі змінюється і, відповідно, змінюється зміст самих наслідків.

Цей феномен зміни уразливого чинника у випадку розповсюдження наслідків катастроф відомий вже давно, хоча він зрідка ставав предметом емпіричних досліджень. Така закономірність, наприклад, була виявлена у дослідженнях наслідків Чорнобильської катастрофи, де було показано, що психологічна травма від знаходження індивіда у зоні сильного радіаційного враження суттєво відрізняється від психологічної травми, пов'язаної з вимушеним переселенням, а масова радіофобія виникає внаслідок дії інформаційно-комунікативних чинників. Аналогічні

дані було отримано і нещодавно під час досліджень наслідків катастрофи на атомній станції у Фукусімі. Дуже показовими, з цього погляду, є численні психологічні дослідження та, що не менш важливо, описи практичної роботи щодо психологічних наслідків участі у бойових діях та військових конфліктах. Додамо також, що у дослідженні психологічних наслідків навіть побутових аварій та катастроф треба розрізняти різні типи постраждалих залежно від типу вражаючого чинника (травма «свідка» тощо).

Хоча результати цих досліджень вкрай розпорошені й недостатньо узагальнені, проте в них однозначно показано, що зводити всі наслідки до одного типу, на кшталт ПТСР, є недостатнім і неефективним як у практичному, так і у теоретичному плані. Таким чином, проблема полягає у відсутності достатньо диференційованої моделі психологічних наслідків катастроф для різних типів постраждалих від дії руйнуючих чинників (Швалб & Вернік, 2024; Швалб та ін., 2024).

Єдиний здоровий спосіб протистояти вказаним негативним явищам сьогодення — це сама особистість, яка має здатність і можливості у своїй життєдіяльності виходу за рамки поточного. Такий вихід, усвідомлюваний або ні, дає змогу здійснювати певне внутрішнє самовизначення, в межах якого людина отримує усі інструменти для довізначення оточуючої дійсності й відповідної реорганізації власного життя. Вказане відбувається за рахунок особистісних стратегій життєдіяльності.

Мета дослідження — на основі аналізу динаміки стратегій організації життєдіяльності в умовах війни побудувати теоретичну модель сприйняття особистістю швидкоплинних параметрів змінювання середовища життєдіяльності та розробити на цій підставі психологічні засоби підтримки відчуття життєвого благополуччя.

Реалізація мети дослідження відбувалася шляхом розв'язання наступних основних **завдань**:

1. Провести науковий аналіз методологічних підходів та теоретичних моделей сприйняття особистістю швидкоплинних параметрів змінювання середовища життєдіяльності, наявних у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити взаємозв'язок моделей сприйняття параметрів середовища з стратегіями прийняття рішень в умовах середовищної невизначеності (війни).
3. Розробити типологію стратегій життєдіяльності в умовах війни, що забезпечують віднов-

лення ментального здоров'я особистості, її резильєнтність та життєстійкість.

4. Визначити психологічні чинники ефективності прийняття стратегічних рішень, що сприятимуть відновленню соціального і особистісного благополуччя індивіда в умовах війни.

У класичних психотерапевтично орієнтованих моделях здебільшого йдеться про різноманітні порушення психічних станів особистості й доводиться, що вони можуть охоплювати майже всі сфери — від порушення перебігу емоцій до розладів мислення і рефлексивних здатностей. Слід відзначити, що різноманітні технології надання психологічної допомоги постраждалим ґрунтуються і спрямовуються на конкретний вид розладу, що, з одного боку, є достатньо виправданим, але, з іншого боку, суттєво обмежує їх кінцеву практичну ефективність. В основу цього підходу покладено лінійну причинно-наслідкову модель: психотравмуюча подія — гостре переживання — неадекватність когніцій — соціальної взаємодії.

Відповідно до цієї моделі, й теоретичні, і технологічні аспекти психологічної практики обертаються навколо вихідного чинника, а саме — переживання події. При цьому вважається, що подія вже відбулась, тобто лежить у минулому в житті особистості, а психологічні наслідки, у вигляді певних функціональних порушень, впливають на поточний стан і поведінку особистості.

Проте будь-яка катастрофа за свою дію на індивіда, який потрапив під її вплив, не є одноразовою подією. Катастрофа кардинально змінює базові умови життєдіяльності особистості залежно від типу нанесених ушкоджень або на певний, але завжди пролонгований термін часу, або ж на все життя.

На основі теоретичного аналізу існуючих публікацій стверджуємо, що типологія досвіду виживання є основою для розробки та реалізації програм психологічної допомоги як у форматі екстреної підтримки, так і у форматах психологічного консультування чи психокорекції. Існуючі теоретичні і практичні підходи здебільшого не вирішують проблему редукції особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеного середовища. Тому пропонується переспрямування моделей і технологій становлення й підтримки від особистісних стратегій та досвіду виживання до стратегій і досвіду подолання, що обумовлює перспективу особистісного зростання в умовах війни та катастроф.

Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено базову гіпотезу дослідження, яка полягає у тому, що у зовнішньому плані переживання події як катастрофічної буде залежати від ступеня ідентифікації особистості з тими компонентами середовища, які підпали під руйнацію, а у внутрішньому, суто психологічному плані — від міри включеності зруйнованого компонента життєдіяльності у структуру Я-концепції особистості.

Емпіричні дані збиралися протягом 2022 р. з 11 березня по 21 грудня 2022 р. під керівництвом *Ю. Швалба* організовано і проведено 19 онлайн зустрічей фахівців соціогуманітарної сфери: практикуючих психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів. У першій половині 2022 р. такі зустрічі проводилися щотижнево (13 зустрічей). У другій половині — один раз на 2-3 тижні (6 зустрічей), що відображувало їх затребуваність в учасників в динаміці переживання подій війни. На цих зустрічах обговорювалися проблеми переживання катастроф і вироблення особистісних стратегій в умовах середовищної невизначеності. Середня кількість учасників у першому півріччі склала 42 учасники на зустріч, або 546 людино-учасників. У другому півріччі — 29 учасників на зустріч, або 174 людино-учасники. Отже, загальна кількість людино-учасників у всьому циклі зустрічей становила — 720 людино-учасників. Процес обговорення фіксувався на відео (Коло професійної взаємопідтримки, 2022). У подальшому створювалася стенограма відео, яка й піддавалася контент-аналізу. В його результаті було визначено п'ять провідних психологічних ознак катастрофічних станів в умовах війни як змінюваних умов життєдіяльності.

• *Першою ознакою* є стрімке перетворення усього середовища з цілком сприятливого на надзвичайно агресивне та небезпечне. Дуже важливо, що таке перевизначення є тотальним, тобто стосується не окремих компонентів середовища, а цілком усього середовища. Воно тепер сприймається і оцінюється як вороже й несприятливе для життя.

• *Другою ознакою* є руйнація звичного та необхідного для життєзабезпечення простору буття. Це, як правило, повна або часткова руйнація предметно оформлених компонентів мікросередовища буденної організації життєдіяльності особистості — оселя, компоненти інфраструктури (вода, газ, світло, енергія, зв'язок тощо), місце роботи, лікарні тощо. Тобто руйнується те, що

утворювало матеріальну складову соціального благополуччя особистості.

- *Третьою ознакою* є принципова невизначеність ситуації, яка полягає у тому, що у сприйнятті змінювання елементів ситуації відбуваються занадто швидко й неупорядковано. Тобто ситуація сприймається і переживається як хаос із невизначеними причинами змін, їх логіки розгортання та наслідками.

- *Четвертою ознакою* є інформаційна пустота та суперечливість будь-якої наявної інформації. Це пов'язано з тим, що стосовно будь-якої катастрофи принципово неможливе будь-яке достовірне знання, бо її розгортання завжди має значну унікальну частину, яку неможливо передбачити і підготуватися. У цих умовах достовірність інформації та її практична корисність стрімко падають до нуля.

- *П'ятою ознакою* є реальна інвалідизація особи чи/та смерть близьких людей під впливом конкретних екзогенних чинників, пов'язаних з катастрофою в умовах війни. Саме наявність цієї ознаки робить будь-яку подію катастрофічною у гуманітарному вимірі і стає абсолютним суб'єктивним підтвердженням першої ознаки — агресивності середовищних змін.

Разом з тим, відзначаємо, що перспективи особистісного зростання в умовах війни та катастроф пов'язані з переходом особистості від стратегій і досвіду виживання до стратегій, пов'язаних з набуттям досвіду подолання. «Досвід подолання» має чітко виражені суб'єктивні ознаки: орієнтація на побудову майбутнього; збереження і навіть посилення психологічного здоров'я особистості; здатність до відновлення життєвого благополуччя і побудови нових ефективних моделей життєдіяльності у змінюваних умовах життя.

Окремо зазначимо питання розподілу стратегій життєдіяльності в умовах невизначеного середовища серед громадян України. Ми можемо говорити про вірогідності розподілу стратегій не самих по собі, але лише в контексті готовності до розгортки тих чи інших подій. Тобто мова йде про вірогідності саме очікуваних подій. В усвідомленні наявності таких подій і утворюються віяла життєвих стратегій особистості в контексті досвіду долавання.

Зокрема, зосередження на об'єктивних чинниках навколишнього світу і попередньому життєвому досвіді задає віяло адаптивних *стратегій прогнозування*, що дає змогу організовувати життя відповідно до вирішення задач знаходжен-

ня інформації, необхідної для створення прогнозу розвитку зовнішньої ситуації та підготовки до такого розвитку. Зосередження на власних можливостях суб'єкта завдає віяло стратегій *психологічної готовності*, як самопрограмованості на ті чи інші складні життєві ситуації, що можуть виникнути внаслідок актуальних середовищних загроз і небезпек. Зосередження на власному майбутньому і на *життєвих перспективах* задає віяло відповідних стратегій ціннісно-смыслового рівня, через які відбувається відновлення суб'єктності життя особистості. Фіксація на власній *життєвій реалізації* сприяє формуванню віяла стратегій «вписування» особистістю поточної ситуації («тут-і-тепер») складовою у особисте життя загалом, в якому інтегруються смислові, ресурсні, ідентифікаційні, соціальні елементи, тобто як способу вирішення життєвих задач рівня життєтворчості. Реалізація ідеї *екологічності* може бути пов'язаною зі стратегіями гармонізації власної життєдіяльності, стосунків з різними середовищами життя — професійним, освітнім, міжособовим, побутовим й ін.

У результаті практичної роботи з постраждалими емпірично встановлено особливості проявів життєвих стратегій в обумовленій війною невизначеності осіб різного соціального статусу й вікових категорій, зокрема ВПО, осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, студентів тощо. Визначені складові переживання тривалої невизначеності, які пов'язані по-перше, із втратою та відсутністю базових життєзабезпечуючих форм (саме житла, роботи, майна та соціальних зав'язків); по-друге, втрата смислоутворюючого фактора життя як цілісного та наповненого сенсом.

Уперше розроблено модель соціально-психологічної підтримки осіб, які перебувають у переживанні ситуації тривалої невизначеності.

До ефективного способу життя відносяться проектний та прогнозуючий. Для проектного способу життя характерна стратегія вирішення задач, а для прогнозуючого — стратегія пошуку соціальної підтримки. До неефективних способів відносяться адаптаційний та конформний — спрямований на ідею виживання. Вони також мають спільні риси, а саме: сформована особистісна незрілість, безсуб'єктна позиція. Різняться ці способи у мотивації та реалізації поведінкових стратегій. Для адаптаційного способу притаманна тенденція до досягнення успіху та стратегія пошуку соціальної підтримки. Відповідно до цього способу людина частково усвідомлює власні ресурси, але не вміє їх застосовувати у ситуації

труднощів, саме тому вони мають низький або максимально приблизний до середнього рівень життєстійкості. Зважаючи на це, конформізм має мотивацію уникнення невдач та таку саму стратегію поведінки (стратегії уникнення).

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що депривація майбутнього в умовах пролонгованої війни переводить досвід у режим «тут-і-тепер», послаблює смислову насиченість дії та блокує особистісну активність. Обґрунтовано гіпотезу, за якою зовнішня гострота переживання пов'язана зі ступенем ідентифікації з ураженими компонентами середовища, а внутрішня – з мірою їх включеності у структуру Я-концепції. В рамках перевірки вказаної гіпотези **виокремлено** п'ять провідних ознак катастрофічних станів, що задають рамки психологічного реагування і фокус подальших втручань. Показано доцільність переходу від стратегій виживання до стратегій подолання як підґрунтя для відновлення суб'єктності, резильєнтності та життєвого благополуччя, й окреслено віяла стратегій прогнозування, психологічної готовності, ціннісно-смислової, життєтворчі та екологізації взаємин із середовищами.

Виявлено психологічні чинники, що сприяють ефективній адаптації та інтеграції людини до її життєвого середовища, насамперед пов'язаних із формуванням специфічних позитивно орієнтованих життєвих стратегій. **Апробовано** корекційну методик, спрямовану на змінення смислової складової особистісних стратегій.

Таким чином, отримані результати дослідження можуть бути використані під час розроблення та впровадження програм психологічної допомоги населенню, яке перебуває в стані середовищної невизначенності — внутрішньо переміщеним особам, сім'ям військовослужбовців, демобілізованим військовим, мешканцям прифронтових територій тощо. Зазначені результати можуть використовуватися практичними психологами та соціальними працівниками під час роботи з постраждалими спільнотами та проектуванні соціально-психологічного розвитку громад. Окрім того, вони будуть корисними під час фахової підготовки психологів та психологічній просвіті, спрямованій на розвиток еколого-орієнтованого способу життєдіяльності населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Коло професійної взаємодітримки. (2022). *Відеоархів зустрічей у «Колі професійної взаємодітримки»* <https://kolo-psy.com.ua/zustrichi-u-koli/>
- Швалб, Ю., Варава, Л., Вернік, О., Дячок, О., & Павленко, О. (2024). *Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища* : монографія (Ю.М. Швалб, ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906/>
- Швалб, Ю., & Вернік, О. (2024). Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах війни: Всеукраїнська науково-практична конференція, 14-15 травня 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(1), 1-4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6122>

DYNAMICS OF LIFE STRATEGIES IN CONDITIONS OF WAR

Yurii Shvalb

DSc in Psychology, Professor, Acting Head of the Department of Environment Psychology of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Oleksii Vernik

PhD in Psychology, Senior Researcher, Leading Research Fellow of the Department of Environment Psychology of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. The article analyses the psychological consequences of prolonged war as a form of catastrophe that fundamentally transforms the conditions of human existence. The phenomenon of future deprivation is demonstrated: the uncertainty and the blurring of future images deprive the present of meaning, narrow personal activity, and undermine subjectivity by confining experience to the “here and now.” Based on content analysis of empirical data, five key indicators of catastrophic states in wartime conditions are identified: total hostility of the environment; destruction of the basic life space; chaotic and uncontrollable situation; informational void and inconsistency; and personal invalidization or loss of close ones. The study substantiates the hypothesis that the intensity of psychological trauma depends both on the degree of identification with the destroyed components of the environment and on their inclusion within the individual's self-concept. A shift from survival to coping models is proposed as the basis for restoring vitality, resilience, subjectivity, and well-being. The article outlines a spectrum of life strategies and presents a model of socio-psychological support for individuals living under prolonged uncertainty—particularly internally displaced persons, military personnel, and affected communities.

Keywords: psychological consequences of war; catastrophic state; future deprivation; environmental uncertainty; life strategies; coping; socio-psychological support.

Дата публікації: 17 листопада 2025 р.