



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

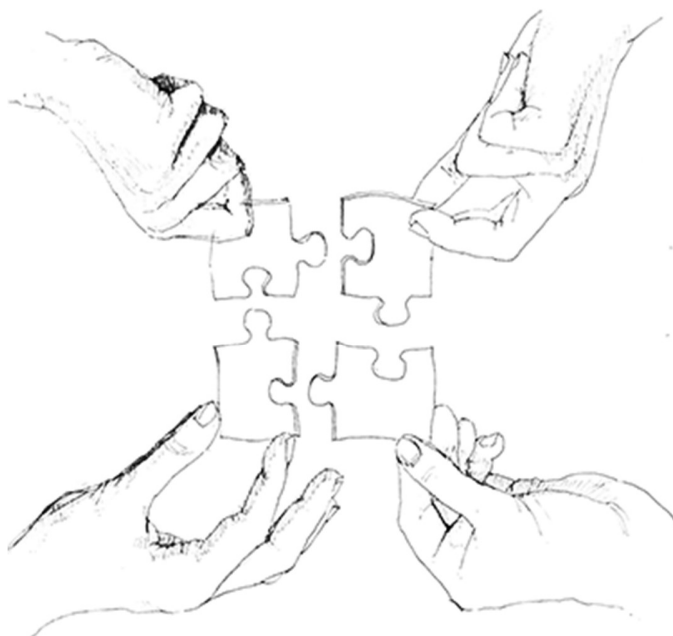
ВІДДІЛ ПСИХОЛОГІЇ ПОЛІТИКО-ПРАВОВИХ ВІДНОСИН



# ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ ПИТАННЯ КОНСОЛІДАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Матеріали фахової дискусії 23 червня 2025 р.

Упорядник: В.М. Духневич



Психологічні та правові питання консолідації суспільства в умовах війни та повоєнного відновлення [Електронний ресурс]: матер. фахової дискусії 23 червня 2025 р. / упорядник В.М. Духневич. – К.: ІСПП НАПН України, 2025. – 59 с. – Режим доступу: [https://psy-lpr.at.ua/Materials/2025/2025-fd\\_pitannja\\_konsolidaciji.pdf](https://psy-lpr.at.ua/Materials/2025/2025-fd_pitannja_konsolidaciji.pdf). – 2,2 авт. арк. – Укр. мовою.

Розглядаються питання консолідації українського суспільства перед викликами, що постають в умовах війни та повоєнного відновлення. Аналізуються основні внутрішні загрози національній безпеці, психологічні та правові ресурси, що можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства; а також засоби і заходи з консолідації українського суспільства. Видання підготовлено за підсумками проведення фахової дискусії «Психологічні та правові питання консолідації суспільства в умовах війни та повоєнного відновлення», що відбулася 23 червня 2025 р.

Адресується фахівцям соціогуманітарних галузей, теоретикам та практикам, психологам, соціологам, працівникам системи освіти, посадовим особам громадських та державних інституцій, які займаються проблемами єдності, солідарності, порозуміння, формування команд, орієнтованих на досягнення спільного результату.

Матеріали представлено в авторській редакції. Думки і пропозиції фахівців подаються в алфавітному порядку.

У оформленні використане зображення взяте з [https://next3-assets.s3.amazonaws.com/journeys/202/description\\_backgrounds-1450617962-Collabration\\_Intro\\_copy.png](https://next3-assets.s3.amazonaws.com/journeys/202/description_backgrounds-1450617962-Collabration_Intro_copy.png).

© Відділ психології політико-правових відносин

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Андросович К.А.</b> Психологічні та правові чинники консолідації суспільства: виклики, ресурси, підходи .....                                               | 4  |
| <b>Бялонович С.В.</b> Формула єдності: роль відповідального лідерства, прозорості комунікації та просвітництва .....                                           | 8  |
| <b>Довгань Н.О.</b> Консолідація суспільства: загрози, ресурси, заходи .....                                                                                   | 12 |
| <b>Духневич В.М.</b> Нерівність – основна загроза національній безпеці .....                                                                                   | 15 |
| <b>Іваніщук О., Кошіль О.</b> Стратегії психологічної підтримки жінок із розладами харчової поведінки в умовах війни та повоєнного відновлення .....           | 21 |
| <b>Коробка І. М.</b> Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс соціальної згуртованості в умовах війни .....                                     | 25 |
| <b>Кочубейник О.М.</b> «Дискурсивні міни»: поляризація суспільства як загроза національній безпеці України .....                                               | 29 |
| <b>Лобач А.І.</b> Психологічні та правові засади зміцнення національної безпеки і консолідації українського суспільства .....                                  | 36 |
| <b>Паньков В.С.</b> На перехресті ідентичностей: як загрози руйнують психологічну безпеку .....                                                                | 41 |
| <b>Сіверс З.Ф.</b> Психологічні та правові ресурси, що здатні мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства ..... | 47 |
| <b>Цукур О.Г.</b> Духовне та ціннісне розмаїття: шлях до суспільної злагоди?..                                                                                 | 54 |

**Андросович Ксенія Анатоліївна**  
докторка психологічних наук, старша  
дослідниця,  
завідувачка кафедри психології та суспільно-  
гуманітарних наук,  
Міжнародний науково-технічний університет  
імені академіка Юрія Бугая  
e-mail: [k.androsovyich@istu.edu.ua](mailto:k.androsovyich@istu.edu.ua)  
ORCID ID: [orcid.org/0000-0002-4121-270X](https://orcid.org/0000-0002-4121-270X)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ ЧИННИКИ КОНСОЛІДАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА: ВИКЛИКИ, РЕСУРСИ, ПІДХОДИ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

В умовах тривалої війни, соціально-економічної нестабільності та гібридних загроз, що постають перед Україною, питання внутрішньої безпеки набуває особливої актуальності. Однією з ключових внутрішніх загроз є криза довіри до державних інституцій, спричинена тривалими проявами корупції, неефективністю управління, нестачею прозорих механізмів взаємодії між владою і суспільством (Тимошенко В.І., 2024). Ця недовіра посилює політичну дестабілізацію, підвищує радикальні настрої та ускладнює реалізацію рішень, що вимагають колективної солідарності.

Другою вагомою загрозою виступає інформаційна деструкція, зокрема поширення фейків, маніпуляцій, мови ворожнечі, знецінення української ідентичності, – що веде до когнітивної втоми громадян і дезорієнтації (НІСД, 2025). Ураження інформаційного простору сприяє внутрішньому розколу, знижує рівень суспільної згуртованості, а також робить населення вразливим до ворожих впливів. Особливо ризикованою є ситуація в прикордонних, деокупованих та інформаційно маргіналізованих регіонах.

До системних загроз також належить соціальна нерівність і зростання вразливих категорій населення, а саме: внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, постраждалих родин, осіб з інвалідністю. Недостатня інтеграція цих груп у соціально-економічне життя створює ризики маргіналізації, соціального відчуження та підриву соціального капіталу (Власюк О.С., 2016). У цьому контексті особливу увагу слід приділяти державній політиці реінтеграції, психосоціальній підтримці та локальним механізмам солідарності.

Не менш серйозною внутрішньою загрозою національній безпеці є послаблення горизонтальних зв'язків між соціальними групами та регіонами, що проявляється у зниженні громадянської активності, розшаруванні суспільства за культурними, мовними, соціальними ознаками та ерозії спільних цінностей. Як наголошується в посібнику, національна безпека нерозривно пов'язана зі станом національної єдності, цілісності соціального простору та активною участю громадян у суспільному житті. Відсутність сталого механізму комунікації між державою та громадянським суспільством, а також міжрегіональні диспропорції у доступі до ресурсів та можливостей формують сприятливе середовище для дезінтеграції (Ліпкан В.А., 2009). Це суттєво знижує потенціал до повоєнної консолідації, ускладнює формування спільного бачення майбутнього розвитку країни та створює підґрунтя для внутрішньополітичної нестабільності.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Психологічна втома, криза соціальної згуртованості та моральне вигорання населення - не менш небезпечні. На тлі постійного стресу, втрат, невизначеності майбутнього і зруйнованих соціальних зв'язків формується психологічна апатія, зневіра, відчуження, що є глибокими факторами внутрішньої дезінтеграції.

Важливе значення і для психологічної науки має глибокий теоретико-правовий аналіз функціонування системи національної безпеки України в умовах воєнного стану. Наприклад, автори (Загуменна Ю.О., Сокурєнко В.В., 2024) не лише структурують правові засади реагування держави на загрози, а й опосередковано висвітлюють ті чинники, які мають психологічну вагу в суспільній стабільності: кризу довіри до інститутів, обмеження громадянських прав як джерело психологічного напруження, вплив правового поля на відчуття безпеки населення. Зазначене актуалізує потребу в міждисциплінарному підході до забезпечення національної безпеки, де правові інструменти мають узгоджуватися з психологічною підтримкою громадян, стабілізацією емоційного стану суспільства та формуванням довіри до дій держави. Такий підхід є надзвичайно цінним у контексті розбудови стійкої національної ідентичності й внутрішньої консолідації в умовах війни.

До психологічних ресурсів варто віднести розвиток національної ідентичності, підвищення рівня психологічної стійкості, культурно-ціннісну єдність, розвиток громадянської відповідальності та просвітницьку діяльність щодо ментального здоров'я. Ефективними є практики психологічної підтримки, групової взаємодії та кризового втручання. Правові ресурси включають підтримку прав людини, захист ветеранів та внутрішньо переміщених осіб, законодавче забезпечення психосоціальної допомоги та розвиток інституційної спроможності для здійснення гуманітарних і реабілітаційних програм (Горбаченко Т.М., 2021).

Щодо правових ресурсів, то вони включають підтримку прав людини, захист ветеранів та внутрішньо переміщених осіб, законодавче забезпечення психосоціальної допомоги та розвиток інституційної спроможності для здійснення гуманітарних і реабілітаційних програм. Важливу роль відіграє також удосконалення інформаційної безпеки, зокрема захист населення від

маніпулятивних впливів, забезпечення права на доступ до достовірної інформації, протидія мові ворожнечі та інформаційній агресії (Указ Президента України Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 15 жовтня 2021 року «Про Стратегію інформаційної безпеки»).

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

Консолідація українського суспільства потребує забезпечення щодо згуртування громадян навколо спільних цінностей, цілей, інтересів та дій, особливо в умовах криз, загроз або трансформацій. Серед ефективних засобів можна виділити: формування єдиного наративу суспільного майбутнього, підтримка міжрегіонального діалогу, активне залучення молоді та громадянського суспільства до відновлення країни. Потрібно створювати простори довіри – психологічні, правові, інформаційні. Необхідно проводити також масові кампанії з підтримки ментального здоров'я, розвитку системи соціальної реабілітації, підтримки родин загиблих і постраждалих, сприяння активному поверненню ветеранів до суспільного життя. Суттєвими є інвестиції у формування національної ідентичності та національної свідомості українців (Левченко М., 2023).

**Бялонович Сергій Володимирович**

аспірант Інституту соціальної та політичної  
психології НАПН України, м. Київ

e-mail: [sbyalonovich@gmail.com](mailto:sbyalonovich@gmail.com)

orcid ID: <https://orcid.org/0009-0007-6407-1157>

## ФОРМУЛА ЄДНОСТІ: РОЛЬ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА, ПРОЗОРОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ПРОСВІТНИЦТВА

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Сьогодні внутрішні загрози національній безпеці вже неможливо звести лише до окремих інцидентів чи проблем. Вони мають системний характер і проявляються в усіх сферах — від економіки й правосуддя до культури, мови, міжособистісної взаємодії та ментального здоров'я. Причому йдеться не тільки про об'єктивні виклики, а про ті явища, які підточують здатність суспільства діяти як цілісна система. Однією з таких загроз є руйнування суспільної довіри — базового психологічного ресурсу, без якого неможлива спільна дія.

Ця довіра розпадається одночасно в двох напрямках: по горизонталі — коли зникає впевненість у намірах і компетентності «своїх» (сусідів, знайомих, волонтерів, співгромадян загалом), і по вертикалі — коли порушується зв'язок між громадянами та владою, органами правопорядку, інституціями, які мали би тримати каркас держави. У мирний час така криза довіри створює постійне тертя, але не критичне. В умовах війни вона паралізує найважливіше — здатність узгоджено реагувати, довіряти інформації, мобілізуватися навколо складних рішень. Ця недовіра працює як своєрідний «розчинник» для будь-яких колективних стратегій — бо навіть найкраща ініціатива втрачає підтримку, якщо суспільство вважає її непрозорою або «чужою».



*Водночас* процес фрагментації підкріплюється та пришвидшується за рахунок інформаційного фону. Той самий цифровий простір, який колись допомагав координувати волонтерів, формував мережі взаємодопомоги і ставав майданчиком солідарності, сьогодні дедалі частіше перетворюється на зону емоційного вибуху. Мережі стали простором для накопичення й вивільнення фрустрації, агресії, страху. Атмосфера тотального контролю, обвинувачень, взаємного полювання на «неправильних» — усе це не стимулює єдність, а навпаки — розриває спільне поле сенсів. Пошук зради, фейкові вкиди, спрощені трактування складних процесів — усе це знижує здатність критично мислити, підсилює розчарування й ускладнює можливість вести складну, але чесну розмову.

На цьому тлі зростає ще один небезпечний процес — психологічне виснаження. У суспільстві накопичується хронічна втома, зневіра, відчуття, що «нічого не зміниться». Це не просто емоційний стан — це повільна втрата суб'єктності, коли люди починають діяти на автопілоті, без сенсу й без перспективи. Вони зберігають зовнішню активність, але внутрішньо вже не включені. Такий стан — найпідступніший ворог консолідації, бо підриває саму здатність бути в «ми». І поки ми не назвемо цю втому вголос і не визнаємо її як частину реальності, жодні гасла єдності не зможуть її компенсувати.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

У протидії внутрішнім загрозам на перший план виходять не накази й нормативи, а ті ресурси, які неможливо підробити — довіра, етична послідовність, відкритість. Один із них — це відповідальне лідерство. Йдеться не про яскраві образи, а про тих, хто здатен тримати рамку в умовах хаосу: бути чесним, говорити без прикрас, визнавати складність, не грати роль, а бути

присутнім. Таке лідерство не потребує штучної легітимізації — воно вибудовується на досвіді співпроживання і здатності бути поруч тоді, коли інші мовчать або ховаються.

Другий ресурс — прозора комунікація. Вона не зводиться до інформування. Йдеться про пояснення, діалог, готовність відповідати на складні запити без маніпуляцій. Комунікація в кризу не має права бути лише зверху вниз. Люди не потребують «меседжів» — вони потребують сенсів. У тому числі неприємних, суперечливих, але щирих. Там, де влада говорить чесно, навіть про непопулярні рішення, — з'являється шанс бути почутою. Там, де ухиляється або мовчить, — утворюється вакуум, який швидко заповнюється емоціями та домислами.

Третій ресурс — просвітництво. Але не як інструмент виховання, а як довготривала стратегія формування здатності критично мислити. Просвітництво не має бути елітарним. Це про базові навички: розрізняти джерела, бачити маніпуляцію, не плутати тривогу з істиною. Це також про мову — говорити про складне доступно, без зверхності й без спрощення. А на правовому рівні — працюють ті ж принципи. Люди мають знати, що в них є захист, що скарга не пропаде, що справедливість існує не лише у теорії. Коли є досвід працюючих правових механізмів — з'являється відчуття спільного поля, в якому можна жити й діяти.

*3. Якими є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

Консолідація — це не емоція і не момент, це процес. Вона не з'являється на прохання. Її не можна впровадити як проєкт. Вона виникає, коли з'являється досвід спільного — справжнього, не постановочного. Перш за все, слід інвестувати в локальне й горизонтальне лідерство. Там, де людина бере на себе

відповідальність, організовує, тримає інших — там і формується точка сили. Держава не має змагатися з такими людьми — навпаки, вона має створювати для них умови: не тільки гроші, а і довіру, і право на дію.

Друге — розвиток простору для публічної розмови. Через відкриті формати, громадські ради, обговорення рішень, навіть якщо вони непопулярні. Коли людина відчуває, що її позиція важить, навіть якщо її не поділяють — з'являється готовність брати участь. Без цього все зводиться до інерційного «від нас нічого не залежить». Третє — освіта й просвітництво як інфраструктура громадянської зрілості. Не кампаніями, а системно: щоб формувати не лише знання, а спосіб бути в суспільстві.

Консолідація — це не про те, щоб усі були однаковими. Це про те, щоб мати майданчик, на якому можна бути різними — і все одно залишатися в контакті. Щоб не боятися складності, але мати до неї стійкість. І щоб, коли буде чергова загроза — у кожного вже була звичка не тікати, а шукати спосіб бути поруч.

**Довгань Наталія Олександрівна**  
докторка психологічних наук,  
завідувачка відділу психології  
політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної  
психології НАПН Україна  
e-mail: [1511ndovgan@gmail.com](mailto:1511ndovgan@gmail.com)  
orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-6150-5211>

## КОНСОЛІДАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА: ЗАГРОЗИ, РЕСУРСИ, ЗАХОДИ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Згідно Закону України «Про національну безпеку України» від 21 червня 2018 р. № 2469-VIII. загрози національній безпеці України це явища, тенденції і чинники, що унеможливають чи ускладнюють або можуть унеможливити чи ускладнити реалізацію національних інтересів та збереження національних цінностей України.

Розглядаючи сучасні внутрішні загрози національній безпеці України варто відмітити **демографічні втрати** України в роки війни. *На полях боїв гинуть кращі сини та доньки України*, через небезпеку і невизначеність громадяни масово виїжджають з країни, закріплюються в нових місцях проживання і, на жаль, з часом вірогідність їх повернення на Батьківщину знижується. Тим самим Україна втрачає найцінніше – людський ресурс, необхідний для існування держави.

Слід також констатувати, що одною з загроз є **нереалістичність вибудови** більш-менш **оптимістичного майбутнього** України. Це пояснюється, серед іншого, тотальним психологічним і фізичним виснаженням українців, неминущою геополітичною загрозою й численними бойовими втратами, можливим скороченням військової допомоги інших держав до критичного рівню

і економічною нестабільністю, корупційними скандалами й перспективою унеможливлення сталого розвитку країни, забезпечення якості життя громадян і захисту їх інтересів.

Також, до основних внутрішніх загроз національній безпеці можна віднести *політичну нестабільність й системні інформаційні вкиди*, які посилюють дезінтеграційні процеси, що вирують в суспільстві.

Зауважимо, що існуючі внутрішні загрози національній безпеці часто взаємопов'язані та утворюють складні мережі, що негативно впливають на державу та суспільство.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

*Психологічними ресурсами* можна вважати особистісні властивості, набуті знання, навички, здібності, які людина використовує для підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя, подолання труднощів та досягнення цілей. В умовах небезпеки в якості психологічних ресурсів можна розглядати також психологічну стійкість, збережене критичне мислення, та вміння розпізнавати дезінформацію й, головне, здатність адаптуватися до змін, діяти в кризових ситуаціях та підтримувати згуртованість суспільства.

До *правових ресурсів* можна віднести сукупність джерел, що містять правову інформацію, необхідну для функціонування правової системи та забезпечення прав і свобод громадян. Вони включають в себе законодавчі акти, судову практику, наукові дослідження, роз'яснення компетентних органів та інші матеріали, що мають відношення до права.

Для мінімізації загроз національній безпеці, окрім підтримки і допомоги силам державної безпеки та оборони, забезпечення функціонування оборонно-промислового комплексу, важливу роль відіграють як окремі особистості так і

громадські об'єднання, які беруть активну участь у вирішенні актуальних питань сьогодення. При цьому, *вмотивованість громадян до згуртування та інтеграції* за ради збереження державності країни є одним з провідних факторів, що сприяють консолідації суспільства.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

Засоби консолідації українського суспільства охоплюють широкий спектр заходів, спрямованих на зміцнення єдності, згуртованості та спільної ідентичності. Вони включають в себе підтримку української культури, мови, освіти, розвиток громадянського суспільства, усвідомлення населенням соціальної та національної відповідальності за державу. Реалізуються, як на рівні держави (прикладом може бути Указ Президента України Про пріоритетні заходи щодо сприяння зміцненню національної єдності та консолідації українського суспільства, підтримки ініціатив громадськості у цій сфері від 1 грудня 2016 року № 534/2016), так і на рівні суспільства (як захист навколишнього середовища, підтримка соціально вразливих груп, дотримання законів та участь у суспільному житті, розвиток відповідальності за свої дії, їх вплив на інших людей та суспільство в цілому, тощо).

У часи війни для подолання викликів сьогодення заходи з консолідації мають бути спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків, формування національної ідентичності та усвідомлення соціокультурних цінностей серед громадян, організацій та інституцій.

**Духневич Віталій Миколайович**

кандидат психологічних наук,  
головний науковий співробітник відділу  
психології політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної психології  
НАПН України.

e-mail: [greyeyed76@gmail.com](mailto:greyeyed76@gmail.com)

orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0115-5517>

## НЕРІВНІСТЬ – ОСНОВНА ЗАГРОЗА НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Основні **внутрішні загрози національній безпеці** є багатовимірними й взаємопов'язаними. Очевидно, що вони охоплюють чи не всі сфери життя суспільства: політичну, соціальну, економічну, інформаційну, правову й гуманітарну тощо. Не претендуючи на вичерпний перелік таких загроз, зазначу декілька, що є на мою думку, найбільш болючими.

Суттєвою загрозою виступає **політична фрагментованість і втрата довіри до політичних чи державних інститутів**. В умовах затяжної війни суспільство очікує єдності, рішучості та прозорості у прийнятті рішень. Натомість часто спостерігається боротьба за вплив, популізм, перекладання відповідальності та непрозорість у кадрових і бюджетних питаннях. Усе це послаблює легітимність влади й породжує апатію, або ж навпаки – радикалізацію окремих верств населення.

Наприклад, «болючими» питаннями, очевидно, є процеси мобілізації та діяльності ТЦК. І я зараз навіть не про дійсний стан речей, а про те, як ці питання висвітлюються у ЗМК та соціальних мережах. Відсутність прозорості, зрозумілої, чіткої та послідовної політики щодо мобілізації на початку повномасштабного вторгнення росії призвела до того, що досить поширеними є уявлення про те, що

діяльність ТЦК, з одного боку, часто виходить за межі правового поля, а з іншого, - зачіпає в основному найменш захищені категорії громадян: «діти політиків, самі політики чи заможні не захищають країну на передовій, оскільки «втекли», «відкупилися» і т. д. Більше того, вивезення батьками дітей на навчання за кордон, аби вберегти від війни та мобілізації, набуває кричущих вимірів значущості

Окремо слід виокремити **інформаційно-психологічні загрози**, які є одним із ключових інструментів гібридної війни. Ворожа пропаганда, фейки, дезінформація, атаки на довіру до Збройних Сил, волонтерських ініціатив і державних структур сприяють деморалізації суспільства. Особливо небезпечним є внутрішнє посилення цих загроз через недбале інформаційне середовище, відсутність медіаграмотності, а іноді й свідоме тиражування панічних або маніпулятивних наративів.

Не менш критичною внутрішньою загрозою залишається **корупція**, яка, попри очікування суспільства на очищення і прозорість, продовжує роз'їдати державні інституції, підриваючи ефективність оборони, відбудови, гуманітарної допомоги та міжнародної співпраці. У воєнний час її наслідки особливо згубні, бо корупція не лише знижує довіру до влади, а й у буквальному сенсі ставить під загрозу життя й безпеку громадян.

І наостанок, хоча мабуть варто поставити цю загрозу на перше місце – це **соціальна напруга та нерівність**. Чи мала вона місце раніше? Звісно так. Але нині набула особливих та специфічних вимірів у зв'язку з війною. Що лежить в основі цієї нерівності та напруги? По-перше, суттєва різниця в доступі до соціальних благ, допомоги, працевлаштування та житлових умов між внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, особами з інвалідністю внаслідок війни та тими, хто не був безпосередньо залучений до бойових дій чи не залишав свої



домівки. Така ситуація породжує відчуття несправедливості й підсилює недовіру до державних інституцій.

По-друге, відчутна диспропорція в економічних можливостях різних регіонів країни, що спричинена як безпосередніми наслідками війни (руйнування інфраструктури, падіння виробництва), так і хронічними структурними проблемами, які загострилися в умовах кризової економіки. Це спричиняє міграцію активного населення, знелюднення окремих територій і втрату потенціалу для їхнього відновлення.

По-третє, загострення суперечностей між різними соціальними групами, зокрема в питаннях розподілу обмежених ресурсів, статусу військових і цивільних тощо. Якщо ці виклики не будуть належно адресовані, вони можуть стати підґрунтям для маніпуляцій, провокацій і навіть внутрішньої дестабілізації.

Отже, саме **нерівність перед законом, нерівність у доступі до соціальних благ, нерівність у захищеності, нерівність у турботі про своїх громадян** є основними внутрішніми загрозами національній безпеці. Нерівність – не лише соціальний чи правовий факт, а й *потужний психічний образ, уявлення про стан речей у країні*, яке формується на рівні колективної свідомості. Якщо громадяни відчувають себе *недостатньо захищеними, менш цінними, виключеними* з поля державної уваги – це руйнує довіру до влади, солідарність у суспільстві та мотивацію до спротиву.

**По-перше**, така нерівність підсилює *відчуття несправедливості* – одного з найсильніших деморалізуючих факторів в умовах війни. Якщо військовий не відчувається однаково підтриманим, як його побратим у «престижнішій» бригаді, якщо внутрішньо переміщена особа роками не може реалізувати базові права, якщо родини загиблих героїв змушені доводити право на допомогу через бюрократичні лабіринти — це не просто системні проблеми, це *травматичний досвід державної байдужості*.

**По-друге**, нерівність провокує *соціальне розширення*, що створює умови для радикалізації, протестних настроїв або ж повного відчуження громадян від суспільного життя. Люди, які не бачать гідного майбутнього для себе та своїх дітей у межах країни, або виїжджають, або стають байдужими до її долі. І перше, і друге – стратегічна втрата для держави.

**По-третє**, уявлення про нерівність легко використовуються ворожою пропагандою. Усі ті образи «держава забула про вас», «одні кладуть життя, а інші збагачуються», «ви нікому не потрібні» — стають ґрунтом для підризу внутрішньої єдності. І навіть якщо реальні кроки держави здійснюються, але не комунікуються належним чином, негативний образ нерівності закріплюється і діє сильніше за факт.

**Нерівність** – це не лише показник соціальної незбалансованості, а **множник деструктивних процесів**: психологічних, політичних, моральних. Це ті внутрішні «тріщини», якими може скористатися будь-хто, хто прагне ослабити країну зсередини. Подолання цієї загрози потребує не лише законодавчих змін, а передусім – **глибокого усвідомлення та переосмислення державної відповідальності за кожного громадянина**. Бо без справедливості, солідарності й рівної турботи неможливо досягти справжньої безпеки.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Загрози національній безпеці виникають не лише на рівні структур і законів, а й у свідомості та досвіді громадян. Їх подолання можливе лише за умови глибокої довіри, справедливості та відчуття включеності кожної людини у спільне майбутнє. Як цієї включеності досягти? Повною мірою, напевно ніяк. Але ідеал тим і гарний, що він недосяжний. Але це шлях, яким можна пройти. Які кроки (як ресурси) на цьому шляху необхідні?

Найперше – це реальне, а не декларативне **забезпечення рівних прав і можливостей** усіх громадян. В теперішніх умовах, рівність всіх перед законом має стосуватися, серед іншого: 1) прозорості процесів мобілізації, 2) справедливого доступу до соціальних гарантій, 3) відповідальності за зловживання владою чи службовим становищем та інше. Це дозволить зменшити відчуття несправедливості, що є ґрунтом для соціального невдоволення.

Якщо ще говорити про правові ресурси, мабуть варто сказати про захист прав вразливих категорій населення (ВПО, ветерани, родичі загиблих і т. д.) та розвиток правових механізмів громадського контролю. Фахівці з права на цьому знаються більше.

Якщо ж говорити про психологічні ресурси, я би зазначив насамперед **комунікацію справедливості як пріоритет**. Держава має не лише діяти справедливо, а й демонструвати це суспільству. Відкритість судових процесів, кадрових рішень, механізмів пільг і компенсацій, невідворотність покарання і т. ін. є ключем до формування легітимності влади. Непоодинокі випадки гучних справ та викриттів, що були закриті або скасовані у зв'язку з завершенням терміну для притягнення до відповідальності або з інших причин точно не сприяє поширенню уявлень про справедливість.

Звісно, важливими є і **психологічна підтримка населення, і формування почуття спільної долі та взаємної відповідальності** (через організацію діалогів, кампаній та проєктів солідарності тощо), і **подолання травми через визнання, а не замовчування** (називати речі своїми іменами: визнавати втрати, дякувати за героїзм, підтримувати тих, хто постраждав, а не виключати їх із суспільної уваги. Травма війни не зникне сама по собі, її потрібно інтегрувати, інакше вона стане джерелом агресії, апатії чи розпаду) та інші психологічні ресурси. Але більш важливим ресурсом я би назвав **інвестування в розвиток громадянської ідентичності** – створення та підтримка ініціатив, що створюють умови для

залучення, умови причетності громадян, і насамперед молоді, до творення спільного майбутнього.

Загалом, як психологічні, так і правові ресурси мають забезпечувати відновлення почуття справедливості та довіри до інших, так держави загалом.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

В цьому конкретні засоби – це більше до інституційних дій влади. Як можна відновити довіру до держави через справедливість і рівність? Через забезпечення рівності перед законом, без винятків і «привілейованих груп». Це передбачає чесну мобілізацію, однакове ставлення до всіх категорій громадян, реальну відповідальність чиновників за корупцію. Через прозоре та підзвітне управління. Через посилення правосуддя й гарантії доступу до правової допомоги для вразливих категорій (ветерани, переселенці, родини загиблих, постраждалих від війни).

Я вже говорив, комунікація справедливості має бути пріоритетом. В усіх сферах і на всіх етапах. Наприклад, якщо викрили скажімо корупціонера, має бути чітка та послідовна кампанія – не лише заява, що «упіймали», але й інформування про результат «отримав реальний термін «х» років». Така комунікація має бути зрозумілою мовою, без маніпуляцій та замовчування. Формування спільної колективної пам'яті про війну, героїзм і втрати має відбуватися не через насадження, а через діалог і співпереживання. І таке інше. Прозорість і діалог мають бути основою дій зараз, в умовах війни, і пізніше – в умовах повоєнного відновлення. Мені здається, це також сприятиме поверненню тієї молоді, що нині виїхала за кордон.

**Іваніщук Ольга**

студентка-магістр кафедри практичної  
психології та соціальних технологій  
приватного вищого навчального закладу  
“Європейський університет”

[e-mail: o.ivanischuk@e-u.edu.ua](mailto:o.ivanischuk@e-u.edu.ua)

**Кошіль Оксана**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
практичної психології та соціальних  
технологій приватного вищого навчального  
закладу “Європейський університет”

## СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ІЗ РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Внутрішні загрози національній безпеці України на сучасному етапі мають багатовимірний характер і часто є взаємопов'язаними з психологічним благополуччям населення, зокрема жінок. Окрім зовнішніх викликів, до ключових внутрішніх загроз слід віднести зростання рівня хронічного стресу, поширення психічних розладів, в тому числі розладів харчової поведінки (РХП), емоційне вигорання, зниження рівня довіри до соціальних інститутів та дефіцит ефективної комунікації в суспільстві (Waller G. та ін., 2023).

Війна, масове переміщення, втрата близьких і житла, постійна невизначеність формують у жінок стійке відчуття тривоги, самотності, безсилля, що поглиблюється через стигматизацію психічних розладів і брак якісної підтримки.

Значущим є і той факт, що РХП, на відміну від багатьох інших психічних проблем, часто маскуються під “нормальну” турботу про себе чи контроль, залишаючись невиявленими навіть у сім’ї. Це призводить до поступової ерозії соціального капіталу: жінки, які страждають на РХП, рідше залучаються до громадських ініціатив, знижують рівень особистої та суспільної відповідальності, піддаються емоційному виснаженню й втрачають віру у власні сили (Джун Д., Александер К., Кейт Сангстер, 2022).

Поширення розладів харчової поведінки серед жінок у поствоєнному суспільстві – це прихована загроза для стабільності сім’ї, як основної одиниці соціуму, й ефективної комунікації у громаді.

Крім того, системна недоступність кваліфікованої психологічної допомоги, дефіцит мультидисциплінарних програм підтримки, невизнання важливості психічного здоров’я на рівні місцевих політик посилюють загрози для консолідації суспільства. Таким чином, розлади харчової поведінки у жінок є не лише клінічною проблемою, а й соціальною: вони підвищують ризики депопуляції, посилюють міжособистісні конфлікти, сприяють виникненню недовіри й дезадаптації в кризових умовах (Simpson S., Smith E., 2023).

## *2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Ефективна протидія внутрішнім загрозам національній безпеці, пов’язаним із поширенням розладів харчової поведінки, передбачає залучення психологічних і правових ресурсів на різних рівнях.

Психологічний ресурс полягає у впровадженні довготривалих та доступних програм підтримки для жінок із РХП, орієнтованих на ранню діагностику, доказову психотерапію (КПТ, схема-терапія, кризова підтримка), а також навчання навичкам стресостійкості й саморегуляції (Waller G. та ін., 2023).

Важливо, що у кризових ситуаціях (війна, повоєнний період) пріоритетними стають гнучкі формати - онлайн-консультування, групові заняття, мобільні команди психологів, телеграм-боти, освітні платформи для родин.

Суттєвим елементом консолідації є робота зі стигматизацією РХП, інформаційна кампанія щодо психічного здоров'я, розвиток культури емпатії у громадах (Джун Д., Александер К., Кейт Сангстер, 2022). Важливо інтегрувати сімейну та групову терапію, освітні програми для партнерів і дітей, підтримку соціальних ініціатив та волонтерських рухів, де жінки можуть відчувати себе частиною значущої спільноти. Психоедукація для лідерів громад, освітян, медиків сприяє формуванню «соціальної мережі безпеки», коли допомога стає доступною і не є приводом для сорому.

Правовий аспект – це розробка і впровадження локальних і національних стандартів психічного здоров'я: законодавчі ініціативи з інтеграції психотерапії у державну систему охорони здоров'я, захист прав жінок на отримання якісної психологічної допомоги, доступність реабілітаційних програм у громадах, інституалізація програм психопрофілактики для дітей та молоді (American Psychological Association, 2021).

Надзвичайно важливо закріпити правові гарантії конфіденційності й недискримінації, забезпечити фінансування неурядових центрів допомоги, інтегрувати міжнародні протоколи супроводу жінок із психічними розладами у роботу медичних і соціальних закладів.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

Консолідація українського суспільства в умовах війни та відновлення неможливою без системної уваги до психічного здоров'я жінок - ключового ресурсу стійкості кожної сім'ї, освітньої та професійної спільноти.

Необхідними заходами є:

1. Впровадження мультидисциплінарних центрів підтримки жінок із РХП, де працюють команди психологів, психіатрів, дієтологів, юристів і соціальних працівників. Це дозволить забезпечити комплексний супровід і своєчасну інтервенцію (Harchuvannya.../Кисельов О.І., 2022).

2. Державна та місцева підтримка програм психоедукації, формування позитивних моделей поведінки у родинах, розробка інформаційних кампаній проти стигматизації психічних розладів.

3. Інтеграція психологічних знань у шкільні та університетські програми, просвітницькі заходи для лідерів думок, освітян, медиків, працівників гуманітарної сфери (World Health Organization, 2022).

4. Розвиток мережі онлайн-сервісів підтримки для жінок у регіонах, де традиційні послуги недоступні; створення спеціалізованих кризових ліній.

5. Залучення жінок із досвідом подолання РХП до громадської активності, волонтерства, наставництва для інших - це створює позитивний приклад у суспільстві та руйнує стигму.

6. Стимулювання досліджень з питань психічного здоров'я у жінок в умовах війни та розробка національних протоколів профілактики й лікування РХП з урахуванням українського досвіду (Simpson S., Smith E., 2023).

7. Забезпечення правового супроводу, захисту від дискримінації, конфіденційності допомоги та прав на повернення до повноцінного життя після проходження терапії.

Таким чином, стратегії підтримки жінок із розладами харчової поведінки - це не лише турбота про окрему особу, а й внесок у психічну стійкість нації, безпеку й майбутнє України.



**Коробка Ілля Миколайович**

доктор філософії з психології,  
науковий співробітник відділу  
психології політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної  
психології НАПН України

e-mail: [ilya.korobka97@gmail.com](mailto:ilya.korobka97@gmail.com)

orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-7253-1896>

## ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Невизначеність і нестабільність в суспільстві, що спричинені повномасштабною війною, розв'язаною РФ проти України, занурюють людину в специфічні психологічні стани, пов'язані зі ставленням до невизначеності (її сприйняттям, переживанням, стратегіями опанування), що позначається на соціальній взаємодії, на готовності чи спроможності людей до гуртування.

Розуміння впливу ставлення до невизначеності на соціальну взаємодію як одного з ключових елементів соціальної згуртованості актуалізує проблему толерантного ставлення до невизначеності як психологічного ресурсу соціальної згуртованості та посилення здатності протистояти внутрішнім і зовнішнім загрозам в умовах суспільної нестабільності й невизначеності.

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

На фоні загострення воєнних дій, виникнення внутрішніх проблем, зовнішніх негативних впливів та посилення невизначеності внутрішні суперечності в суспільстві можуть загострюватися та спричинити проблеми у взаємодії як на рівні суспільства, окремих соціальних груп, спільнот, так і на індивідуальному рівні як готовність чи спроможність людей до гуртування.

В таких умовах соціальна взаємодія може супроводжуватися протиріччями чи навіть конфліктами світоглядів, цілей та інтересів, що посилюватиме тенденцію послаблення довіри та негативно позначатиметься на соціальній згуртованості. Водночас у невизначеності можуть існувати й відкриватись нові можливості, вибори та свободи, встановлюватись нові, як внутрішні, так і зовнішні опори, взаємозв'язки, підвищуватись готовність до гуртування.

У цьому контексті актуальним і перспективним, як в теоретичному, так і в прикладному аспекті є розгляд проблеми ресурсності толерантності до невизначеності в активізації соціальної взаємодії для досягнення згуртованості в умовах внутрішніх і зовнішніх загроз.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Вважаємо, що в умовах суспільної невизначеності внаслідок війни розвиток здатності бути толерантним до невизначених умов життєдіяльності, виявляти суб'єктність щодо її застосування, може постати одним із вагомих психологічних ресурсів активізації соціальної взаємодії для досягнення згуртованості, підвищення стійкості та здатності протистояти внутрішнім і зовнішнім загрозам.

Психологічні ресурси в умовах невизначеності й непередбачуваності, як свідчать дослідження (Володарська Н. Д, 2024; Павленко Г. В., 2020; Штепа О.С., 2013; Mastenbroek N. & Jaarsma A., 2014 та ін.), відіграють ключову роль в опануванні цих умов та подоланні їх наслідків. Вони постають засобами трансформації сприйняття таких умов, є своєрідними мотиваторами, обумовлюючи активність індивіда, що забезпечують успішне здійснення діяльності в несприятливих умовах.

Як психологічний ресурс позиціонуються властивості, які, як стверджують дослідники (Штепа О. С., 2013), дають змогу особистості впоратися зі складними життєвими ситуаціями й знизити їхній негативний вплив. Зазначається, що психологічні ресурси проявляються через взаємодію людини із суспільством, яка відбувається в певних життєвих умовах та є пусковим механізмом для актуалізації конкретних ресурсів (Павленко Г. В., 2020).

В умовах посилення невизначеності, як особливого тла суспільного життя внаслідок повномасштабної війни, розв'язаної РФ проти України, серед психологічних ресурсів соціальної взаємодії та підвищення готовності людей до гуртування, важливе місце, на нашу думку, належить толерантності до невизначеності.

Толерантне ставлення до невизначеності, перетворюючи невизначеність із джерела загрози на джерело множинності можливостей та вибору, що виявляється у здатності до проактивного реагування – застосовування конструктивних стратегій опанування ситуацій невизначеності, готовності активно впливати на умови середовища тощо, дозволяє адаптуватися до невизначеності й нестабільності, зберегти гнучкість, довіру, єдність, співпрацювати та ставати запорукою стійкості.

Коли невизначеність сприймається людьми як спільний виклик, толерантне ставлення до невизначеності сприяє формуванню почуття єдності, а готовність довіряти й співпрацювати підвищує рівень взаємопідтримки, укріплення зв'язків, сприяє згуртованості та дозволяє швидше відновлюватися після кризових подій. Тоді як інтолерантне ставлення до невизначеності може посилювати страх, недовіру до інших, вразливість до маніпуляцій, через страх перед невідомим сприяти униканню ширшої взаємодії, відмові від участі. Таке ставлення до невизначеності є фактором ризику для соціальної активності, може спричиняти

пасивність, зростання рівня тривожності, підвищену агресію та провокувати виникнення ризикогенної соціальної взаємодії.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

В умовах суспільної невизначеності й нестабільності та загроз національній безпеці важливо сприяти розвитку здатності бути толерантними до невизначених умов життєдіяльності (через освіту, культуру, лідерство) та виявляти суб'єктність щодо її застосування, що передбачає, зокрема, проведення психологічної просвітницької роботи серед різних верств населення щодо розуміння сутності толерантного та інтолерантного ставлення до невизначеності, специфіку їхнього впливу на соціальну взаємодію та усвідомлення того, що у невизначеності можуть існувати й відкриватись нові можливості, вибори та свободи, встановлюватись нові, як внутрішні, так і зовнішні опори, взаємозв'язки, що сприятиме активізації соціальної взаємодії для досягнення згуртованості, підвищення стійкості та здатності протистояти внутрішнім і зовнішнім загрозам.

**Кочубейник Ольга Миколаївна**

доктор психологічних наук,  
психології політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної психології  
НАПН України.

e-mail: [kochubeynyk@gmail.com](mailto:kochubeynyk@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0001-6460-8494

## «ДИСКУРСИВНІ МІНИ»: ПОЛЯРИЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА ЯК ЗАГРОЗА НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ УКРАЇНИ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Поляризація суспільства у контексті агресії проти України постає не лише як соціокультурне явище, а й як чинник, що безпосередньо впливає на стан національної безпеки. Загострення ціннісних, ідеологічних та регіональних розбіжностей, поширення ворожих наративів у медіапросторі, а також зниження рівня довіри до інституцій влади формують середовище, сприятливе для дестабілізації держави зсередини. У цьому контексті деструктивні інформаційні практики виступають своєрідними "дискурсивними мінами", що непомітно закладаються у суспільний дискурс і з часом можуть призводити до глибоких кризових явищ.

Одним із ключових психологічних механізмів впливу ворожих інформаційних стратегій є поляризація суспільної думки, яка виступає потужним інструментом дестабілізації внутрішнього соціального простору. Ворожі дискурси цілеспрямовано активують напружені або історично чутливі теми — мова, релігія, політичні орієнтації, трактування історії, ставлення до війни, інтеграції в НАТО тощо — із метою формування бінарних опозицій у громадській свідомості.

На рівні колективної психології це призводить до розмежування населення на умовно ворожі групи (наприклад, «патріоти» vs. «зрадофіли», «воєнні» vs. «миротворці»), формуючи штучно загострене сприйняття «своїх» і «чужих» у межах одного суспільства. Подібна дихотомізація мислення знижує здатність до утворення єдиного порядку соціальності та підвищує вразливість людей до емоційно забарвлених маніпуляцій.

Крім того, поляризація спричиняє емоційну радикалізацію, що проявляється у посиленні нетерпимості, фрустрації, агресії та недовіри до інакшості. Внаслідок цього зростає ризик соціального конфлікту, руйнується горизонтальна довіра між громадянами та підривається потенціал до колективної мобілізації в умовах національних викликів. Таким чином, поляризація виконує функцію психологічного фрагментатора суспільної єдності, що в контексті війни чи інформаційної агресії може мати кумулятивний деструктивний ефект.

Очевидно, що основні внутрішні загрози національній безпеці України, пов'язані з втручанням ворожих дискурсів в інформаційний простір, охоплюють як інформаційно-психологічну, так і соціополітичну площину. Можна стверджувати, що в умовах війни інформаційна сфера стала одним із ключових фронтів, де розгортається боротьба за свідомість громадян. Спрямовані інформаційні атаки мають на меті послабити національну єдність, делегітимізувати інституції та дестабілізувати внутрішню ситуацію в країні.

Одним із головних напрямів таких атак є підриив довіри до державних інституцій. Через поширення дезінформації та маніпулятивних наративів формуються сумніви щодо легітимності виборів, ефективності армії, доброчесності влади та незалежності засобів масової інформації. Це призводить до руйнування вертикалі державного управління та підвищує вразливість суспільства до зовнішнього впливу.

Іншим небезпечним явищем є формування альтернативних реальностей, або інфосферна сегрегація. Завдяки алгоритмам соціальних мереж і цілеспрямованому контенту громадяни дедалі частіше занурюються в інформаційні «бульбашки», де події сприймаються не через призму фактів, а через емоційні реакції. Внаслідок цього руйнується спільне поле значень і цінностей, що унеможливорює формування єдиної суспільної позиції.

Особливо небезпечною є кампанія з делегітимації збройної боротьби за незалежність. Через фейки про воєнні злочини, перебільшення втрат, розповсюдження тверджень про «незаконні» накази або безперспективність опору, ворог намагається підірвати довіру до Збройних Сил України. Паралельно поширюються капітулянтські й реваншистські настрої, що підривають моральну готовність до спротиву.

Також активно використовуються історичні маніпуляції. Перекручення історії України, зокрема подій ХХ століття, героїзація радянського чи імперського минулого, підміна понять у темах геноциду, державності та національної пам'яті формують спотворене уявлення про ідентичність і послаблюють історичну суб'єктність суспільства.

Окремим інструментом дестабілізації виступає деструктивний активізм. Під виглядом легітимної критики влади розгортаються протестні рухи, інспіровані ззовні. У публічному просторі нав'язуються наративи про громадянську війну, утиски меншин, нелегітимність державних органів. Такі дії сприяють поширенню соціальної напруги та знижують рівень політичної стабільності.

Насамкінець, постійна інформаційна атака призводить до психоемоційного виснаження населення. Генерація тривожності, втоми, безпорадності, зниження мотивації до спротиву, посилення взаємного відчуження між громадянами — усе це цілеспрямовано використовується для підриву суспільного духу.

Ці загрози мають довготривалий і системний характер. Ефективна протидія їм можлива лише за умов формування стійкої інформаційної політики, розвитку критичної медіаосвіти та інтеграції гуманітарної безпеки як ключового елементу загальної системи національної безпеки.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Для мінімізації загроз, пов'язаних із ворожими дискурсами в інформаційному просторі, та для консолідації українського суспільства, необхідно використовувати усі можливі ресурси.

По-перше, особливої уваги потребує розвиток критичного мислення та медіаграмотності. Впровадження програм медіаосвіти на всіх рівнях — у шкільній, позашкільній та вищій освіті — має стати пріоритетом державної освітньої політики. Громадяни повинні вміти розпізнавати маніпуляції, фейки та інформаційні атаки, а також критично оцінювати джерела інформації. Важливо підтримувати громадські ініціативи, які займаються просвітництвом у цій сфері.

По-друге, необхідно посилювати психологічну стійкість і навички емоційної саморегуляції. У суспільстві мають поширюватися знання щодо психологічного самозахисту від тривоги, паніки та інформаційного перевантаження. Програми ментального здоров'я мають охоплювати різні вікові та соціальні групи, зокрема ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та інших постраждалих від війни.

Третьою важливою складовою є формування колективної ідентичності та довіри. Громадська комунікація повинна базуватись на наративах позитивної ідентичності — «ми як громадяни», «ми як нація», що об'єднує в умовах кризи. Водночас важливо визнавати регіональні та культурні відмінності в межах єдиного національного проекту, що сприяє єдності.



Четвертим напрямом є розвиток комунікативної культури та практик діалогу. Суспільство має навчатися ненасильницькому спілкуванню, конструктивному вирішенню конфліктів і вмінню чути «іншого». Створення публічних майданчиків для діалогу між різними групами є запорукою демократичного розвитку та зниження соціального напруження.

Разом з тим, інформаційна безпека неможлива без належного правового регулювання. Одним із ключових завдань є удосконалення законодавства щодо протидії дезінформації, інформаційно-психологічним спецопераціям та ворожим наративам. Важливо посилити відповідальність за поширення фейків і мови ворожнечі, забезпечити прозорість медіавласності та дотримання журналістських стандартів.

Захист цифрового середовища також потребує послідовної роботи. Сюди входить блокування інформаційних ресурсів, що координуються з території держав-агресорів, виявлення бот-мереж і фейкових акаунтів у співпраці з соціальними платформами, а також проведення державних і громадських кампаній з цифрової гігієни.

Правова відповідь на ворожу пропаганду має базуватися як на національному, так і на міжнародному законодавстві. Необхідний системний моніторинг публічного дискурсу на предмет розпалювання ворожнечі, а також правова підтримка жертв інформаційного насильства.

Окремо слід виділити підтримку громадянського суспільства. Спрощення процедур для діяльності громадських організацій, що протидіють дезінформації, надання грантів та розвиток партнерства між державними та неурядовими структурами дозволяє створити більш ефективну систему реагування на інформаційні загрози.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

Консолідація українського суспільства у протидії ворожим дискурсам є стратегічним завданням, що потребує багаторівневого та системного підходу. Успішне виконання цього завдання можливе лише за умов узгодженої взаємодії державних інституцій, громадянського суспільства, освітніх структур, медіа та культурної сфери. Насамперед, важливо сформувати спільний гуманітарний простір. Це означає проведення інтегративної державної гуманітарної політики, що формує об'єднавчий загальнонаціональний наратив. Важливо підтримувати спільну ідентичність у межах єдиного українського культурного поля та здійснювати критичне переосмислення історії з опорою на цінності гідності, солідарності та прав людини.

Інформаційна політика має будуватися на принципах прозорості та довіри. Держава повинна вести професійну, чесну і стратегічну комунікацію з громадянами, а також сприяти публічній присутності експертного середовища, здатного протистояти маніпуляціям.

Не менш важливою є розбудова психологічної стійкості населення. Це передбачає запуск загальнонаціональних програм психологічної допомоги для вразливих груп — внутрішньо переміщених осіб, військових, молоді. Освіта з емоційної грамотності може стати частиною навчальних програм, навчаючи громадян розпізнавати власні реакції на стрес і інформаційні маніпуляції.

Паралельно має розвиватися правовий захист інформаційного простору. Оновлення законодавства у сфері інформаційної безпеки має враховувати гібридний характер сучасних загроз. Важливо забезпечити баланс між свободою слова та відповідальністю за поширення ворожих наративів, мови ворожнечі та фейкової інформації. Судова система повинна мати ефективні механізми реагування на інформаційні злочини.

Громадянська освіта та міжрегіональний діалог відіграють ключову роль у зменшенні соціальної дистанції та подоланні культурних бар'єрів. Це можна досягти шляхом системного впровадження громадянської освіти, організації освітніх обмінів, а також підтримки горизонтальних ініціатив на рівні громад, міст та онлайн-спільнот.

Окрему увагу слід приділити формуванню державної стратегії гуманітарної безпеки. Така стратегія має включати постійний моніторинг інформаційного поля, виявлення ворожих дискурсів на ранній стадії, а також поєднувати інструменти як репресивного, так і просвітницького характеру. Надзвичайно важливо інституційно зміцнити взаємодію між силовими структурами, гуманітарними відомствами та громадськістю.

Насамкінець, консолідація суспільства потребує створення позитивного, об'єднавчого наративу. Наратив спротиву і гідності має ґрунтуватися не лише на протидії ворогові, а й на цінностях відповідального громадянства, сили спільноти, справедливої держави та перемоги, яка охоплює не лише військову, але й гуманітарну складову.

Ці заходи повинні реалізовуватись не лише як реакція на інформаційні атаки, а як проактивна, довготривала політика формування інформаційного та психологічного «іmunітету» українського суспільства до деструктивних впливів.

**Лобач Анна Ігорівна**

практичний психолог,  
Дитячо-юнацька спортивна школа №1  
м. Кам'янець-Подільський,  
Хмельницька область  
e-mail: [lobachanna35@ukr.net](mailto:lobachanna35@ukr.net)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ ЗАСАДИ ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ І КОНСОЛІДАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

У сучасних умовах національна безпека України постає як багатогранне поняття, яке охоплює не лише військовий і політичний виміри, а й психологічну стабільність суспільства. Зокрема, середовище спортивної школи є мікромоделлю суспільства, де формуються майбутні громадяни, лідери, захисники та амбасадори українських цінностей. Як психолог, який щодня працює з молоддю, вважаю важливим висвітлити ключові внутрішні загрози, що мають прямий або опосередкований вплив на національну безпеку.

- Психоемоційне виснаження молоді. Постійна тривожність, страхи, інформаційне перевантаження, переживання за рідних у зоні бойових дій — усе це викликає глибокі психологічні наслідки в молоді. Особливо вразливими є підлітки, які не мають сформованих механізмів подолання стресу. Такий стан веде до втрати мотивації, дезадаптації та соціального відчуження.
- Інформаційні маніпуляції та вплив деструктивних ідеологій. Сьогодні молодь активно споживає контент із соціальних мереж, що містить ризик потрапляння під вплив фейків, пропаганди та антиукраїнських наративів. Це не лише підриває довіру до державних інституцій, а й може спричинити знецінення

національних символів, втрату ідентичності та сприйняття чужих культурних кодів як "більш привабливих".

- Ослаблення інституту родини та недостатність емоційної підтримки. У багатьох родинах сьогодні панує тривожна атмосфера, викликана фінансовими труднощами, втратою житла чи роботи. Батьки не завжди мають ресурс для підтримки дітей, а отже, школа та спортивні секції стають єдиними осередками психологічної стабільності.
- Поширення девіантної поведінки та залежностей. На тлі внутрішньої нестабільності, втоми та відсутності перспектив спостерігається зростання кількості випадків уживання психоактивних речовин серед молоді. Це призводить до руйнування потенціалу нації як фізично, так і морально.
- Еміграційні настрої серед молоді. Невизначеність щодо майбутнього змушує частину молоді розглядати варіанти навчання або життя за кордоном. Втрата активної, мотивованої частини молодого покоління — це стратегічна втрата для держави.

У цьому контексті роль спортивної школи, як і інших освітньо-виховних закладів, надзвичайно важлива. Ми не лише тренуємо тіла, але й формуємо характер, цінності та силу духу. Наше завдання як психологів — забезпечити молодь необхідною підтримкою, сприяти формуванню психологічної стійкості, командної єдності та відчуття причетності до національної ідеї.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

На мою думку, в умовах тривалого протистояння з зовнішнім агресором ключову роль у збереженні національної безпеки відіграють саме психологічні та правові ресурси. Вони не менш важливі, ніж озброєння чи військова стратегія,

адже працюють із внутрішнім станом суспільства — його витривалістю, єдністю та довірою до інституцій.

Як психолог, що працює з молоддю в спортивній школі, я щодня бачу, наскільки важливим є розвиток психоемоційної стійкості. Уміння справлятися зі стресом, підтримувати внутрішню рівновагу, залишатися вмотивованими — це те, що тримає дітей і дорослих «на плаву» в умовах турбулентності. Саме тому психопросвіта та доступ до фахової психологічної допомоги мають бути частиною державної політики безпеки. Особливої уваги потребує молодь — вона ще формується і найбільш вразлива до емоційного вигорання, розчарування, радикалізації чи втрати віри в себе та свою країну.

У сучасній Україні великою силою є волонтерський рух. Саме ініціативи взаємодопомоги, менторські програми, підтримка ветеранів, родин загиблих, переселенців створюють емоційне поле взаємної довіри. Такі соціальні зв'язки зміцнюють моральну тканину суспільства і підвищують його стійкість до внутрішніх загроз.

Окремо наголошу на ролі культури, освіти та спорту у формуванні національної ідентичності. Патріотичне виховання — не гасла, а відчуття причетності, гідності, гордості за свою країну. Це формує в людині внутрішній захист від дезінформації, ворожої пропаганди, духовного занепаду.

Правові ресурси не менш значущі. Без справедливості не буде довіри, а без довіри — єдності. Упевненість громадян у тому, що їхні права захищені, що суди працюють чесно, що держава не зрадить — це найсильніший бар'єр проти внутрішнього розкладу. Тому доступ до безоплатної правової допомоги, розвиток правової грамотності в молоді, посилення законодавчого захисту дітей, жінок, ВПО, ветеранів — усе це не просто соціальні послуги, а складові безпеки. Важливим чинником я вважаю також розвиток місцевого самоврядування. Там, де громади відчувають свою відповідальність і мають реальний вплив, люди

менше схильні до розчарування, протесту чи еміграції. Це — про власність на своє життя і країну.

На завершення можу сказати, що поєднання психологічного супроводу та правового захисту створює основу для здорового, згуртованого та надійного суспільства. Саме такий тил забезпечує нашу стійкість на фронті. Саме на такому фундаменті ми збудуємо майбутнє — сильне, гідне, справедливе.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

На мою думку, в умовах затяжної війни та внутрішніх соціальних викликів необхідні заходи з консолідації українського суспільства мають базуватися на чотирьох головних принципах: довіра, участь, підтримка і спільна відповідальність. Перш за все, вкрай важливо відновити довіру до державних інституцій. Люди мають відчувати, що закон один для всіх, що їхні права захищені, що з ними рахуються. Це означає — прозорість рішень, дієва боротьба з корупцією, справедливість у розподілі ресурсів. Без цього будь-які соціальні кампанії залишаться на рівні декларацій. Другим ключовим напрямом я вважаю реальне залучення громадян до процесів ухвалення рішень. Громади мають отримати більше повноважень — не лише формально, а й у вигляді реальних інструментів участі. Бюджети участі, громадські ради, відкриті консультації з владою — це все формує у людей відчуття впливу і причетності.

Не менш важливою є системна підтримка тих, хто постраждав найбільше: ветеранів, переселенців, родин загиблих. Вони не мають залишатися наодинці зі своїм болем. Наявність центрів психологічної допомоги, адаптаційних програм, можливості працевлаштування, навчання — це не тільки про соціальну справедливість, це про згуртованість. Ще одним із критично важливих заходів я вважаю інвестиції у молодь. Потрібні програми, які дають перспективу: сучасна

освіта, розвиток громадянських компетенцій, підтримка молодіжних ініціатив. Молоді люди не повинні шукати майбутнє за кордоном — вони мають будувати його тут, відчуючи підтримку держави і суспільства.

Окремо хочу підкреслити значення національної пам'яті та спільної історії. Консолідація не можлива без чесної розмови про минуле, без визнання героїв і втрат, без культивування гордості за українську ідентичність. Це варто робити через освіту, культуру, медіа — не шляхом нав'язування, а шляхом змістовного діалогу. І, звісно, потрібні широкомасштабні національні кампанії з популяризації єдності, солідарності, взаємопідтримки. Це можуть бути телепроекти, просвітницькі програми, культурні події, які надихають і об'єднують. Люди мають відчувати не лише спільну біду, а й спільну надію.

Підсумовуючи: консолідація суспільства — це не миттєва дія, а тривалий процес, який вимагає політичної волі, професійного підходу й щирої участі кожного. Але саме вона є ключем до нашої перемоги не лише на фронті, а й у майбутньому відновленні держави.



**Паньков Володимир Сергійович**

Аспірант відділу політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної психології  
НАПН України

e-mail: [volodymyr\\_pankov@protonmail.com](mailto:volodymyr_pankov@protonmail.com)

## НА ПЕРЕХРЕСТІ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ: ЯК ЗАГРОЗИ РУЙНУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ БЕЗПЕКУ

*1. Якими, на Вашу думку, є основні внутрішні загрози національній безпеці в умовах сьогодення?*

Минуло майже 34 роки з моменту проголошення Акту незалежності та утворення самостійної української держави. За ці понад три десятиліття молода держава Україна та її громадяни пройшли крізь низку складних випробувань і соціальних трансформацій, що, на жаль, і сьогодні продовжують ставити під сумнів не лише стабільність державного устрою, а й саме існування України як політичної спільноти та цілісної нації.

Серед ключових чинників, які визначають непросту соціальну динаміку останнього десятиліття, варто назвати війну з Російською Федерацією, що триває з 2014 року, пандемію COVID-19, повномасштабне військове вторгнення у 2022 році, глобалістичні виклики та глибокі зміни у сфері інформаційної безпеки. Ці події й процеси характеризуються високою мірою невизначеності, руйнівним потенціалом і непередбачуваністю наслідків, що призводить до хронічного стану соціального стресу та тривоги на рівні як індивідуальної, так і колективної психіки.

Особливої складності ситуації надає стрімкий розвиток інформаційних технологій, які водночас створюють передумови як для посилення суспільної мобілізації, так і для масштабного маніпулятивного впливу на масову свідомість. Сьогодні ми не лише спостерігаємо, але й безпосередньо переживаємо на собі

вплив ворожої інформаційної стратегії, спрямованої на фрагментацію українського суспільства, розпалювання недовіри, підриву внутрішньої солідарності та лояльності. Це стосується як деструктивного втручання у сферу міжособистісної взаємодії, так і цілеспрямованого послаблення віри громадян у спроможність державних інституцій забезпечувати безпеку, справедливість і безпечне майбутнє.

У цьому контексті однією з найнебезпечніших внутрішніх загроз постає ерозія соціальної довіри — як базової психологічної категорії, що забезпечує єдність соціального простору. Розлад у структурі довіри — до інших людей, до спільноти, до інституцій — неминуче веде до втрати відчуття психологічної безпеки, що призводить до зростання тривожності, дезінтеграції зв'язків і формування ворожого уявлення про світ як про місце постійної загрози. Відчуття психологічної небезпеки та ізоляції не лише знижує здатність до кооперації, але й посилює колективну вразливість перед обличчям зовнішніх і внутрішніх викликів.

Таким чином, феномен недовіри, що продукується як зовнішнім агресором, так і внутрішньою дезорієнтацією в умовах багаторівневої кризи, слід розглядати як глибоку психологічну загрозу національній безпеці.

*2. Які психологічні та правові ресурси можуть мінімізувати загрози національній безпеці та сприяти консолідації українського суспільства?*

Українські та зарубіжні науковці наголошують, що основними передумовами виникнення й підтримання міжособистісної довіри є такі ключові критерії, як передбачуваність, надійність, чесність та ідентичність. У цьому контексті ідентичність виступає важливою умовою формування спільного смислового простору, що ґрунтується на наявності спільних цінностей, уявлень,

ідеалів, а також на відчутті належності до єдиної соціальної чи культурної спільноти.

Інакше кажучи, усвідомлення власної ідентичності та розуміння того, що інші поділяють подібні погляди й цінності, формує відчуття передбачуваності, що є підґрунтям для майбутньої взаємодії та кооперації.

Таким чином, розуміння власної ідентичності, ідентичності іншого та пошук спільних ціннісних орієнтирів постає сьогодні як одне з ключових завдань для українського суспільства.

Однак цей процес має й іншу, значно менш привабливу сторону. Сучасне українське суспільство опинилося в умовах, коли війна вимагає виживання будь-якою ціною, а колективна психіка перебуває під постійною екзистенційною загрозою фрагментації та знищення. У такій ситуації закономірно зростає потреба у чіткому розмежуванні — хто «свій», а хто «чужий», — що виконує адаптивну функцію захисту, проте водночас посилює соціальну поляризацію та емоційну напругу.

Цей стан можна спробувати осмислити крізь призму метафор психоаналітичної концепції Мелані Кляйн, яка розглядала розвиток психіки людини через дві базові позиції — параноїдно-шизоїдну та депресивну. В умовах екзистенційної небезпеки психіка тяжіє до регресу в параноїдно-шизоїдну позицію, що характеризується полярним мисленням, розщепленням світу на «добре» і «зле», «своє» і «чуже». Суб'єкт у такому стані схильний до ідеалізації себе і «своїх», водночас проєктуючи тривогу, страх і агресивні імпульси на зовнішнє середовище, яке сприймається ворожим і загрозливим. Таким чином параноїдно-шизоїдна позиція допомагає нашій психіці захиститись від катастрофічного впливу зовнішньої загрози, проте одночасно вона знижує нашу здатність до толерантності, лояльності та міжособистісної довіри.

Прикладною в контексті аналізу ідентичності є інтерперсональна теорія психоаналізу, яка описує механізми розщеплення та фрагментації частин «Я» через процес дисоціації. Згідно з підходом Гаррі Стек Саллівана, у людини формується цілий психічний апарат, що несвідомо організований навколо уникнення тривоги. З метою адаптації до викликів зовнішнього середовища та зниження внутрішньої напруги, особистість розвиває специфічні структури самості, які виникають у взаємодії з оточенням. Салліван виділяє три основні персоніфікації: «Я-хороший», «Я-поганий» та «Не-Я».

Остання з них — «Не-Я» — формується саме під впливом дисоціації і є репрезентацією тих аспектів досвіду, які супроводжуються інтенсивною тривогою, нездатною до інтеграції. Це первинна персоніфікація, що структурує переживання, яке за своєю природою має аномальний, загрозливий характер. З раннього дитинства індивід отримує неусвідомлені послання про те, яким він не має бути, щоб залишатися прийнятним для значущих інших. У результаті — людина ніби «платить» за прийняття групою відмовою від власних потреб, почуттів або бажань, які суперечать очікуванням оточення чи не можуть бути ними валідизовані.

Продовжуючи розробку цієї ідеї, американський інтерперсональний психоаналітик Філіп Бромберг акцентує увагу на феномені сорому, який виступає афективним бар'єром на шляху вільного прояву суб'єктності у міжособистісній взаємодії. Саме сором, як наслідок можливого виключення або знецінення, значною мірою визначає стратегії самопрезентації та цілісність Я-ідентичності.

Процеси, описані М. Кляйн, Г. С. Салліваном та Ф. Бромбергом, хоч і є переважно несвідомими, на мій погляд, можуть бути метафорично віднесені й до соціальних явищ, які ми спостерігаємо у сучасному українському суспільстві. Під впливом зовнішньої загрози колективна психіка тяжіє до потреби чіткого визначення меж «свого» та «чужого» — це дозволяє відновити відчуття

контролю й безпеки. У такій динаміці соціум прагне до інтеграції та асиміляції індивідів шляхом пропозиції розділити спільні цінності та ідеали, прийняти певне бачення громадянської ідентичності.

Втім, подібне залучення часто відбувається в межах ригідної, чорно-білої картини світу, що істотно ускладнює міжособистісну взаємодію, знижує толерантність до різноманіття та стримує прояв плюралізму. Втрата довіри й базового відчуття безпеки спричиняє підвищену підозрілість і схильність очікувати засудження за прояв справжньої ідентичності, що може призводити до механізмів соціальної та внутрішньої самоцензури. У крайніх випадках це переростає в динаміку пошуку «ворогів» серед своїх або, інакше кажучи, у «полювання на відьом» за інакодумство. Подібні тенденції підривають соціальну згуртованість, сприяють ерозії довіри та створюють ґрунт для глибших внутрішніх загроз національній безпеці.

*3. Якими, на Вашу думку, є необхідні засоби і заходи з консолідації українського суспільства?*

У сучасних умовах консолідація українського суспільства має спиратися не лише на спільну зовнішню загрозу, а й на свідоме формування внутрішньої єдності — як ціннісної, так і психологічної. Серед першочергових заходів слід виділити розвиток механізмів соціальної підтримки, які сприяють відновленню довіри до інституцій та міжособистісної взаємодії. Важливу роль у цьому процесі відіграє просвітницька діяльність, спрямована на укріплення громадянської ідентичності, усвідомлення спільних цінностей, а також створення простору для безпечного діалогу, у якому допускається різноманіття поглядів і досвідів.

Психологічна інтеграція неможлива без визнання травматичного досвіду, прожитого українцями внаслідок війни, окупації, втрат, вимушеного переміщення. Тому широке впровадження індивідуальних і групових

психотерапевтичних практик, кризового консультування та підтримки спільнот, що постраждали від війни, є не лише гуманітарною, але й стратегічною необхідністю. Такі форми роботи дозволяють не лише опрацювати травму, а й відновити довіру до іншого як до джерела підтримки, а не загрози.

Необхідною умовою для реальної консолідації є також перехід від чорно-білих схем мислення до складніших форм соціального сприйняття, що визнають легітимність інших позицій і досвідів. Формування толерантності, емпатії, здатності до співпереживання та поваги до інакшого має стати частиною освітніх, культурних і комунікаційних стратегій держави. У цьому контексті надзвичайно важливим є створення інклюзивного суспільного дискурсу, в якому різноманітність не є загрозою, а ресурсом для оновлення і зростання.

Таким чином, заходи з консолідації мають бути багатовимірними: включати психологічну реінтеграцію, розвиток горизонтальних зв'язків, розбудову довіри до інституцій, а також ціннісне об'єднання навколо ідеї гідності, свободи та відповідальності. Лише в такому випадку українське суспільство матиме шанс подолати наслідки фрагментації, повернути внутрішню суб'єктність та сформувати стійкий фундамент для майбутнього.

***Сіверс Зінаїда Феодосіївна***

кандидат юридичних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник  
відділу психології політико-правових відносин,  
Інститут соціальної та політичної психології  
НАПН України, м. Київ, Україна  
*e-mail:* [nok55@ukr.net](mailto:nok55@ukr.net)  
ORCID ID: 0000-0002-2950-0741

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ РЕСУРСИ, ЩО ЗДАТНІ МІНІМІЗУВАТИ ЗАГРОЗИ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ ТА СПРИЯТИ КОНСОЛІДАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Національна безпека у ХХІ столітті дедалі частіше залежить не лише від воєнної спроможності держави, а й від її здатності консолідувати суспільство навколо спільних цінностей, довіри й правових норм. У контексті російсько-української війни перед українським суспільством постали безпрецедентні виклики, пов'язані з психологічною травматизацією, порушенням прав людини, зміною структур довіри й соціальної мобілізації.

Поняття національної безпеки України, в умовах гібридної війни та затяжної соціальної нестабільності, вийшло далеко за межі воєнної сфери. Сучасні виклики охоплюють глибокі внутрішні проблеми, пов'язані з морально-психологічним станом населення, руйнуванням соціального капіталу, деградацією правових інституцій, зниженням довіри до держави.

Традиційні моделі безпеки довгий час нехтували «м'якими» чинниками — довірою, відчуттям справедливості, соціальною згуртованістю. Як наслідок, без достатньої уваги залишались механізми формування колективної суб'єктності, необхідної для опору кризам. Для України, яка пережила Революцію Гідності, анексію територій, повномасштабне вторгнення й масову травматизацію

населення, відсутність стійких психологічних і правових опор посилює вразливість суспільства. В цих умовах особливої гостроти набувають питання консолідація суспільства. Можна сказати, що консолідація українського суспільства є ключовим чинником забезпечення національної єдності, стійкості та безпеки. Цей процес передбачає інтеграцію різних соціальних груп, формування спільної ідентичності та зміцнення довіри до державних інституцій.

У ситуації, коли збройна агресія супроводжується інформаційними, психологічними й економічними ударами, особливої ваги набувають ресурси, що забезпечують не лише фізичну, але й психологічну та правову безпеку громадян. У цьому контексті стратегічна мета полягає не лише в нейтралізації загроз, але й у формуванні стійкої національної ідентичності та легітимного правопорядку. Актуалізується потреба в глибокому аналізі ресурсів, які не лише знижують уразливість до внутрішніх загроз, але й зміцнюють внутрішню єдність нації і можуть слугувати «буфером» проти руйнівних ефектів фрустрації, дезорієнтації та правового нігілізму.

У цьому контексті ключового значення набувають ресурси, які дозволяють суспільству не лише протистояти загрозам, а й формувати підґрунтя для стійкої консолідації. До таких ресурсів можна віднести: психологічні (індивідуальні, колективні, інституційні); правові (конституційні гарантії, верховенство права, доступ до правосуддя).

Поняття "ресурси" в суспільних науках часто асоціюється з матеріальними, кадровими чи інституційними чинниками, однак у психологічному та правовому контекстах йдеться про дещо інше — внутрішні та зовнішні потенціали, які забезпечують адаптацію, стабільність і розвиток соціуму. Психологічні ресурси включають індивідуальні установки, колективну ідентичність, довіру, емпатію, а також механізми подолання травматичних переживань (Hobfoll et al., 2007). У свою чергу, правові ресурси визначаються як здатність держави гарантувати



справедливість, правопорядок і захист прав людини, навіть за умов надзвичайних обставин (Rawls, 1999).

*Психологічні ресурси як чинник стабільності та консолідації.* У психології ресурси визначаються як внутрішні або зовнішні умови, що сприяють подоланню стресу, адаптації та розвитку (Hobfoll, 1989). Можна говорити про декілька рівнів психологічних ресурсів:

- *Індивідуальні психологічні ресурси:* самооцінка, надія, почуття контролю над подіями, здатність до планування майбутнього. У контексті війни ці характеристики формують стресостійкість, що прямо впливає на збереження соціального порядку та уникнення масової дезадаптації (Bonanno, 2004).
- *Міжособистісні ресурси:* підтримка з боку сім'ї, спільноти, наявність довірчих зв'язків. Емпіричні дослідження вказують, що високий рівень горизонтальної довіри (довіри до "своїх", не до влади) пов'язаний зі зниженням рівня паніки та поляризації в кризових ситуаціях (Putnam, 2000).
- *Колективно-психологічні ресурси:* це ті риси, які притаманні соціуму як цілому — колективна ідентичність, історична пам'ять, спільні ритуали. У випадку України важливим ресурсом стала культурна пам'ять про попередні акти спротиву (від УПА до Майданів), яка активує механізми самоконсолідації в умовах загрози.

Ці рівні не діють ізольовано. Наприклад, індивідуальна тривожність може нівелюватися через залучення до спільної справи, що має символічний зміст (збір коштів на дрони, підтримка дітей із прифронтових зон тощо). Такий механізм перетворює особисту тривогу на колективну дію.

*Механізми формування психологічних ресурсів у кризі.* Ключовими є чотири типи механізмів:

- *Смислотворення* — здатність знаходити сенс у випробуваннях. Теорія логотерапії Віктора Франкла (Frankl, 1984) доводить, що навіть у найекстремальніших обставинах (концтабори, війна) люди здатні виживати і зберігати гідність саме завдяки сенсовій структурі досвіду. У сучасній Україні таку роль відіграють, наприклад, громадянські наративи — «захистимо своїх», «боремося за свободу».
- *Наративна інтеграція травми* — перетворення хаотичного досвіду на структуровану розповідь, яка дає змогу зцілення. Це один із головних засобів роботи з колективною травмою. Соціальні мережі, незалежні медіа та документальні ініціативи слугують платформою для колективного переосмислення війни.
- *Довіра як основа безпеки* — згідно з дослідженням Луманна (Luhmann, 1979), довіра є способом зменшення соціальної складності. У воєнний час довіра до ЗСУ, волонтерів і локальних лідерів виконує компенсаторну функцію: навіть якщо є скепсис до влади — віра у горизонтальні структури зберігає відчуття спільності.
- *Ритуали й символи* — психологія групового спротиву показує, що ритуальні дії (співання гімну під обстрілами, національні символи, масові флешмоби) не є тривіальними: вони створюють відчуття єдності та «морального ландшафту». У новітній українській традиції це особливо помітно у фронтових ініціативах — наприклад, символічне повернення українських прапорів у звільнені громади.

Утім, психологічні ресурси не є безмежними. Їхнє виснаження в умовах затяжного стресу може призвести до:

- колективної апатії — зниження мобілізаційної здатності суспільства;
- травматизації нових поколінь — якщо психіка дітей і підлітків не отримує підтримки;

- посилення внутрішньої агресії — зростання рівня домашнього насильства, радикалізація дискурсу, зневіра в інституціях.

Але парадокс війни полягає в тому, що вона не лише руйнує, а й генерує ресурси — через мобілізацію емпатії, патріотизму, солідарності. Але якщо ці ресурси не закріплюються — вони розпорошуються, або ще гірше — трансформуються в агресію (Bar-Tal, 2007).

**Правові ресурси — інституційна основа довіри.** Правова система у кризових умовах є не лише регулятором відносин, а й одним із ключових інструментів забезпечення національної безпеки та соціальної єдності. Її стабільність і справедливість визначають рівень довіри громадян до держави, легітимність інституцій та здатність реагувати на гібридні загрози. В умовах війни особливо актуальними є не лише чинні правові норми, а й *потенціал права як соціального ресурсу*, здатного нейтралізувати фрагментацію, правовий нігілізм і почуття безсилля.

У кризових ситуаціях право виконує щонайменше три базові функції, критичні для суспільної стабільності:

- *регулятивну* (обмеження насильства, регулювання публічних відносин — прозоре регулювання мобілізації, компенсацій, прав ВПО —сприяє збереженню лояльності громадян);
- *репрезентативну* (вираження суспільного договору);
- *інтегративну* (створення основи довіри до держави).

В Україні після 2014 року відбулася поступова еволюція правових інститутів: ухвалення закону про деокупацію, спроби імплементації механізмів «transitional justice», створення Бюро економічної безпеки тощо. Але довіра до судової влади залишається критично низькою, що свідчить про неефективність правових ресурсів як стабілізатора. Водночас варто розрізняти «*право як норма*» і «*право як ресурс*». Друге стає дієвим лише тоді, коли є доступ до правосуддя,

можливість впливати на зміст законодавства через участь і, коли право реалізується незалежно від політичної доцільності.

Правові ресурси — це не лише формальні закони, а й *ефективність, справедливість і передбачуваність правового поля*.

Попри певні успіхи, правова система України в умовах війни стикається з низкою викликів, які знижують її стабілізуючий потенціал:

- *Непослідовність правового регулювання* — часті зміни нормативно-правової бази, суперечливість указів, нестача роз'яснень (наприклад, у сфері мобілізаційної політики чи статусу ВПО).
- *Проблема зловживання надзвичайними повноваженнями* — у низці випадків Укази Президента чи РНБО застосовуються в обхід парламентського контролю, що підриває баланс гілок влади (Venice Commission, Opinion on Emergency Powers in Ukraine, 2023).
- *Обмежений доступ до правосуддя* — в окупованих територіях, а також у зоні бойових дій практично відсутня можливість для реалізації базових правових гарантій.
- *Низький рівень правової культури населення* — згідно з дослідженням USAID (Justice Needs and Satisfaction in Ukraine, 2020), лише 18% українців відчують себе впевненими у своїх правах та можливостях їх захисту. Це створює підґрунтя для зневіри в державі як захиснику.

Національна безпека країни потребує чіткої правової легітимності яка полягає у визнанні громадянами правових норм і державної влади як справедливих і необхідних. Високий рівень довіри до правосуддя корелює з готовністю дотримуватись закону, співпрацювати з владою, брати участь у суспільному житті, а отже — консолідує суспільство.

Підводячи *підсумок* можна зазначити, що:

- національна безпека України набуває нових вимірів, коли криза і війна висвітлюють не лише військові аспекти, а й психологічну та правову складові. Формування психоемоційної стійкості та довіри до правових інституцій виступає фундаментом для консолідації суспільства. Зокрема, психологічні ресурси (індивідуальна стійкість, соціальна підтримка, колективна пам'ять) забезпечують адаптацію населення до негараздів та сприяють мобілізації громадян, тоді як правова система, за умови її реформування, має потенціал бути як регулятором, так і інтегратором соціальних процесів;
- інтегровані підходи, що поєднують психосоціальну підтримку та реформування правового поля, можуть слугувати потужним інструментом як протидії внутрішнім загрозам, так і консолідації суспільства;
- оскільки психологічна стійкість і правова легітимність є динамічними змінними, що залежать від ситуаційного контексту, особливо важливим є:
  - аналіз впливу травматизації та колективної пам'яті на політичну поведінку;
  - вивчення механізмів реінтеграції спільнот із досвідом окупації та бойових дій;
  - визначення індикаторів правової довіри та емоційної згуртованості як елементів національної безпеки.

**Цукур Ольга Григорівна**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник відділу  
психології політико-правових відносин  
Інституту соціальної та політичної психології  
НАПН України  
e-mail: [olga.tsukur@gmail.com](mailto:olga.tsukur@gmail.com)  
ORCID ID: 0000-0003-0886-0091

## ДУХОВНЕ ТА ЦІННІСНЕ РОЗМАЇТТЯ: ШЛЯХ ДО СУСПІЛЬНОЇ ЗЛАГОДИ?

У сучасному глобалізованому світі, де зустрічаються та взаємодіють різні культури, релігії та світогляди, питання співіснування та досягнення суспільної злагоди набуває особливої актуальності. Ціннісне розмаїття стосується різних моральних і етичних систем, що визначають пріоритети та норми поведінки в суспільстві. Воно є природним наслідком історичного, культурного та соціального розвитку різних спільнот та проявляється у відмінностях щодо ставлення до сім'ї, праці, влади, свободи, справедливості. Частіше ціннісне та духовне розмаїття, яке є невід'ємною рисою людства сприймається як джерело конфліктів. Проте, чи справді воно є перешкодою, чи, навпаки, може стати фундаментом для побудови гармонійного та стійкого суспільства? Спробуємо розглянути духовне і ціннісне розмаїття не як загрозу, а як потенційний ресурс для суспільного розвитку у контексті сьогодення.

Повномасштабна війна, розв'язана росією проти України, стала не лише екзистенційною загрозою для держави, а й глибоким духовним випробуванням для всього українського суспільства. В умовах щоденних викликів, втрат та страждань духовні виміри життя набули особливого значення, ставши опорою для виживання, спротиву та збереження національної ідентичності. Наведена теза вказує на значні трансформації, що відбулися у духовному житті українців, зокрема, "підсвічує" вплив війни на релігійність, ціннісні орієнтири, формування

національного міфу та колективну пам'ять. Війна поставила українців перед складними моральними виборами, що у свою чергу, призвело до переосмислення уявлення про добро і зло, справедливість і несправедливість; розкриття глибинних духовних цінностей українського народу, спонукаючи людей до самоосмислення та пошуку внутрішньої міцності; розвитку духовності через відчуття співпереживання, милосердя та взаємодопомоги.

В умовах війни духовність українців становить віра в перемогу, прагнення до свободи та суверенітету, відчуття єдності та солідарності, спільний опір агресору, плекання національної ідентичності та культури, а також надія на спільне мирне майбутнє. Ці аспекти формують духовну стійкість нації перед обличчям випробувань і є ключовими для збереження її цінностей та самобутності. Можна виділити наступні об'єднуючі фактори духовності:

1) віра в перемогу та майбутнє (попри труднощі, українці зберігають віру в перемогу та світле майбутнє, що є потужним рушієм для опору);

2) посилення національної свідомості та патріотизму (захист своєї землі, свого суверенітету та народу є глибоко вкоріненим у національній свідомості, зміцнюючи духовну єдність);

3) солідарність та взаємодопомога (в умовах війни спостерігається високий рівень підтримки та взаємодопомоги, що об'єднує українців на всіх рівнях);

4) національна ідентичність та культура (збереження та відродження української мови, культури та традицій стає важливою частиною боротьби, зміцнюючи духовну стійкість);

5) цінності свободи та справедливості (прагнення до свободи, незалежності та справедливості є універсальними цінностями, які об'єднують українців);

6) опір агресору (спільний досвід боротьби та опору формує потужну духовну єдність, яка допомагає долати випробування війни);

7) духовне зростання (випробування війни сприяють духовному зростанню, переоцінці цінностей та зміцненню моральних якостей українців);

8) збереженні історичної спадщини через мистецтво (ці непрості часи є потужним джерелом натхнення для художників, письменників та музикантів. . Таким чином творчість стає способом їх вираження та слугує своєрідною терапією для тих, хто переживає травму, а також способом донести до світу почуття та думки українців про війну);

9) зміна системи цінностей (війна призвела до трансформації суспільної свідомості та системи цінностей, змінюючи ставлення до історичних подій та особистостей).

Разом із тим, хоча війна й згуртовує українців навколо національної ідеї та спільної боротьби за свободу, вона також висвітлює існуючі розбіжності, які можуть ставати джерелом конфліктів та роз'єднання у духовній сфері:

1) поглиблення розбіжностей у світогляді та пріоритетах між людьми, які мають різний досвід війни (той, хто пережив окупацію чи активні бойові дії, може мати інші цінності, ніж той, хто перебуває у відносній безпеці тилу);

2) політичні та соціальні розбіжності (навіть в умовах загальної боротьби за незалежність можуть існувати різні погляди на шляхи досягнення перемоги, лідерів, а також різні рівні довіри до інституцій);

3) різне ставлення до минулого (війна може посилювати як єднання навколо спільних історичних подій, так і роз'єднувати, коли окремі особистості чи події можуть викликати діаметрально протилежні оцінки в залежності від регіональної чи особистісної приналежності);

4) матеріальні інтереси та пріоритети (незважаючи на переоцінку цінностей, яка спонукає цінувати духовне, залишаються люди, для яких матеріальне є більшим пріоритетом, що може створювати розрив з тими, хто фокусується на колективній меті).



Попри наведені розбіжності, ми можемо говорити, що, за певних умов духовне та ціннісне розмаїття може сприяти порозумінню, взаємній повазі та соціальній єдності. Позитивний його потенціал може бути реалізований через такі механізми:

1) міжкультурний та міжрелігійний діалог – ключовий інструмент для подолання упереджень і стереотипів (діалог сприяє вивченню та розумінню чужих традицій, що допомагає побачити спільні моральні основи та універсальні людські цінності, які лежать в основі різних світоглядів (наприклад, повага до людського життя, прагнення до справедливості). Замість монологу чи конфронтації, діалог створює простір для ефективної взаємодії);

2) культурне збагачення (кожна духовна та ціннісна традиція має унікальний досвід вирішення соціальних, етичних та екзистенційних проблем. Взаємодія з цими традиціями дозволяє суспільству перейняти нові ідеї, підходи та погляди, що сприяє його динамічному розвитку. Це стосується не лише мистецтва та філософії, а й соціальних інститутів, освітніх систем та практик добросусідства);

3) формування “громадянської етики” (попри різноманітність вірувань, сучасне суспільство може консолідуватися навколо спільних, світських цінностей, таких як права людини, верховенство права, демократія та свобода слова. Ці універсальні принципи стають точкою перетину для представників різних груп, забезпечуючи мінімальну, але життєво важливу основу для співіснування);

4) формування нової системи цінностей – пріоритет національної єдності та солідарності (цінність свободи, гідності та незалежності стають фундаментальними поняттями, за які суспільство готове боротися і жертвувати);

5) жертовність – символізм жертви та героїзму (жертвовність військових та цивільних стали основою для нового героїчного міфу. Поняття “героїзму”

перестало бути абстрактним, воно увійшло в щоденне життя. Це не лише героїчні вчинки на полі бою, а й повсякденна мужність волонтерів, медиків, рятувальників та звичайних громадян, які допомагають одне одному, що сприяє єднанню);

6) переосмислення ставлення до життя та смерті (смерть, що стала повсякденною реальністю, змусила суспільство по-новому осмислити цінність життя. З'явилося усвідомлення крихкості буття, що, парадоксальним чином, зміцнило волю до життя та боротьби, спільної дії);

5) збереження колективної пам'яті (війна формує спільний досвід, що стає основою нової колективної пам'яті. Розповіді про спротив, опір та героїзм, є основою для творення національного міфу, що консолідує суспільство та надає йому сили. Український спротив є духовним актом, який захищає власні цінності, культуру та свободу від зовнішньої агресії);

6) освіта як ключ до взаєморозуміння (освітні програми сприяють розвитку критичного мислення та знайомству з різними культурами і світоглядами. Це не просто суха інформація, а формування навичок емпатії та діалогу);

7) створення інклюзивних соціальних просторів (заохочення до спільних проєктів, культурних фестивалів та громадських ініціатив, де представники різних груп можуть взаємодіяти на рівних);

8) підтримка та розвиток громадянського суспільства (активні громадські організації, що виступають за права людини, міжрелігійний діалог та соціальну справедливість, відіграють вирішальну роль у протидії агресії та єднанні).

Тож, духовне та ціннісне розмаїття не є неминучим джерелом конфліктів, але й не гарантує суспільної злагоди. Це лише потенціал, який може бути реалізований через свідомі зусилля суспільства. Шлях до суспільної злагоди лежить не в уніфікації цінностей, норм тощо, а у визнанні, повазі та інтеграції відмінностей. Належне управління цим розмаїттям, через освіту, діалог та

інклюзивні практики, дозволяє перетворити його з виклику на джерело сили та розвитку. Успішне багатокультурне суспільство – це не те, де відмінності зникають, а те, де вони стають основою для взаємного збагачення, співпраці та побудови спільного майбутнього. Це складний, але єдиний можливий шлях для розвитку стійкого та гармонійного людства. Наше сьогодення багато в чому суперечливе та не сприятливе для соціального єднання. Але, цілком очевидно, що в багатьох сферах життя бути згуртованою спільнотою ефективніше, ніж вирішувати проблеми й завдання поодиночі.