

УДК 159.923:316.6:159.947

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-2\(227\)-133-140](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-2(227)-133-140)



**ПІНЧУК ОЛЕНА ВАЛЕНТИНІВНА,**

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця  
відділу психології малих груп та міжгрупових відносин,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна

**Olena Pinchuk,**

PhD, Senior Researcher, Department of Psychology of Small Groups and Intergroup Relations,  
Institute of Social and Political Psychology

National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

**E-mail:** [Olenipinchuk@gmail.com](mailto:Olenipinchuk@gmail.com)

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

## КОНСТРУЮВАННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**А** Розглянуто психологічну компетентність як ключовий механізм забезпечення стійкості особистості в умовах воєнної дезорганізації життя. На основі положень конструктивістської парадигми сформульовано структурно-функціональну модель конструювання суб'єктності, що складається з рефлексивно-управлінського, когнітивного, автономного та проєктного компонентів. Визначено, що ініціюючим етапом відновлення стійкості є рефлексивна зупинка, яка дозволяє особистості вийти з позиції «об'єкта» та розпочати активну реструктуризацію моделі світу. Доведено, що за змістом стійкість пов'язана зі здатністю до самодетермінації та проєктного мислення, які дають змогу долати розгубленість і «депривацію майбутнього». Обґрунтовано, що суб'єктне конструювання реальності є стратегічним ресурсом, який забезпечує ментальну цілісність і збереження людської гідності в ситуаціях граничної невизначеності.

**Ключові слова:** психологічна компетентність; суб'єктність; стійкість; війна; ситуація невизначеності; самовизначення; проєктивне мислення

### CONSTRUCTION OF SUBJECTIVITY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE INDIVIDUAL

**С** The article examines psychological competence as a key mechanism for fostering individual resilience amid wartime disorganization of life. Based on the tenets of the constructivist paradigm, a structural-functional model of subjectivity construction has been formulated, comprising reflexive-managerial, cognitive, autonomous, and projective components. It is determined that the initiating stage of restoring resilience is a reflexive pause, which allows the individual to emerge from the position of an "object" and begin an active restructuring of their world model. It is proven that the essence of resilience is inherently linked to the capacity for self-determination and projective thinking, which enable the overcoming of bewilderment and "future deprivation". It is substantiated that the subjective construction of reality serves as a strategic resource that ensures mental integrity and the preservation of human dignity in situations of extreme uncertainty.

**Keywords:** psychological competence; subjectivity; resilience, war; situation of uncertainty; self-determination; projective thinking

**Актуальність проблеми.** Сучасна соціокультурна ситуація в Україні зумовлена тривалою воєнною агресією, яка ставить перед психологічною наукою завдання переосмислення механізмів особистісної стійкості. Традиційні адаптивні стратегії, спрямовані на «повернення до норми», виявляються недостатніми в умовах, де сама норма зазнала докорінної трансформації. Ми пропонуємо розглядати стійкість не лише як статичну властивість психіки, а й як динамічний процес конструювання суб'єктності. Психологічна компетентність у цьому контексті постає як здатність особистості здійснити перехід від реагування на виклики до активного проєктування власної реальності, зберігаючи внутрішню цілісність у ситуаціях невизначеності.

В основі нашого підходу лежить теорія самодетермінації, яка в умовах війни виявляє свою специфіку. Традиційно самодетермінація пов'язується з автономією та вільним вибором. Проте, коли держава і суспільство перебувають у стані екзистенційної загрози, особиста автономія входить у резонанс із суспільною необхідністю. Ми стверджуємо, що

найвищим проявом суб'єктності сьогодні є інтеріоризація національних цінностей. Це процес, за якого захист Вітчизни та патріотичний обов'язок перестають бути зовнішнім тиском («примусом») і стають внутрішнім вольовим актом. Конфлікт між особистою свободою та мобілізаційними вимогами розв'язується через усвідомлене прийняття відповідальності за долю країни як за власний життєвий проєкт, який, можливо, виявиться довшим за життя твого покоління.

**Аналіз вивчення проблеми.** Психологічна компетентність в умовах повномасштабної війни та екзистенційної загрози життю українців виходить за межі володіння навичками адаптації. Ми розглядаємо це, як світоглядну позицію. Конструктивістська парадигма тут переплітається з екзистенційним вибором людини, яка опинилася перед обличчям катастрофи: виживати чи жити? Адже життя і виживання – це про різне. Поняття «життєтворення» та простого біологічного виживання варто чітко розмежовувати через їхню докорінну ціннісну відмінність. Ці стани багато в чому протилежні. Якщо стратегія виживання замикає

особистість у вузькому колі дефіцитарних потреб, де панують емоції страху та пасивна адаптація, то повноцінне проживання життя навіть під час війни вимагає вольового переходу на рівень вищих сенсів.

У першому випадку людина відчуває себе лише об'єктом, чії дії диктуються переважно зовнішнім тиском. Вона втрачає суб'єктність. Натомість, у другому – життєтворення особистість повертає собі роль автора, чие самовідчуття базується на внутрішній свободі, здатності до складного етичного вибору та активному проектуванні власного майбутнього попри будь-яку невизначеність.

Навіть за сприятливих обставин, коли людина знаходиться у відносно безпечному місці в Україні чи виїхала за кордон, війна неминуче руйнує раніше вибудовані життєві плани та сподівання. Майбутнє стає невизначеним, а горизонт планування катастрофічно зменшується. Коли зникає бачення перспектив, які завжди були найкращим мотиватором, людині стає дедалі важче працювати, чинити опір обставинам і щоденно боротися з труднощами і стресами у виснажливому сьогоденні.

Проте саме в точці зовнішнього тиску в особистості з'являється шанс на спротив, на прояв стійкості й внутрішньої сили, про яку у спокійніші часи можемо й не знати. Психологічна компетентність у такому разі може стати допоміжним інструментом збереження суб'єктності та проектування майбутнього всупереч катастрофі.

**Метою статті** є теоретичні підходи до створення моделі психологічної компетентності як здатності до конструювання суб'єктності й організації життєдіяльності в умовах життєвої невизначеності та необхідності відповідати на виклики війни. Ми прагнемо розкрити механізми, які дозволяють особистості відновити здатність планувати майбутнє, «зшити» перервану часову лінію життя (розділену на «до початку війни» і «під час війни») та зберегти внутрішній суверенітет через проектне мислення. Розглянуто також проблему прийняття рішень в етично неоднозначній ситуації.

**Методи дослідження.** У роботі застосовано комплексний науковий інструментарій, де провідне місце посідає суб'єктно-генетичний підхід, що дозволяє розглядати особистість навіть в умовах невизначеності, як активного творця власного життя, а не об'єкта зовнішніх впливів. Теоретична основа дослідження вибудовується через метод аналізу та синтезу. За допомогою цих інструментів розкладаємо психологічну стійкість на окремі компоненти: когнітивну, проектну, автономну компетенції. Тільки після такої деконструкції знову об'єднуємо їх у цілісну модель, де кожен елемент підтримує загальну життєздатність системи в умовах тиску.

Важливою частиною методології є метод рефлексивного аналізу, який використовуємо для опису моменту зупинки інерційного мислення через питання з рефлексії та цілепокладання. Саме цей акт усвідомленої зупинки стає точкою переходу від неусвідомленого руху чи дії до активного проектування з наступним виконанням власного проекту, коли людина виходить за межі автоматичних реакцій на стрес.

У цьому підході майбутнє – це не даність. Конструктивістський метод дозволяє нам трактувати сьогодення, як відкритий простір для створення майбутнього.

**Викладення основного матеріалу.** Тривала напруженість воєнного стану в Україні спричиняє емоційне й фізичне виснаження людей і суспільства, не в останню чергу через переживання життєвої невизначеності. Відтак, розроблення новітніх психологічних моделей і технологій подолання кризи майбутнього стає не просто актуальним науковим напрямом, а й критично необхідним інструментом пошуку способів підтримки стійкості та продовження конструктивної життєдіяльності в умовах, що не мають аналогів у минулому досвіді.

Життєва невизначеність постає як сукупність радикальних зовнішніх трансформацій, що руйнують звичний уклад і вимагають від людини нетипових когнітивних стратегій і поведінки. Така ситуація суб'єктивно переживається як складна і важка подія, обтяжена конфліктами, нестабільністю та дефіцитом адаптаційних ресурсів для вирішення завдань. Наслідком стає необхідність глибокої трансформації особистості, що в емоційній сфері переживається, як внутрішній дискомфорт, а в когнітивній – через розгубленість і кризу ідентичності. Зауважимо, що ідентичність відноситься до минулого досвіду і раніше прийнятих рішень, тому у новій ситуації теж може потребувати перегляду. Ю. Швалб та ін. наголошували, що «самовизначення розгортається через прийняття рішень у побудову діяльності, тобто побудову того, яким Я буду. Бо будь-яка діяльність, будь-яке прийняття рішень це завжди про майбутнє. Ідентичність і поведінка – про минуле. Прийняття рішень і розгортання діяльності – завжди про майбутнє» [6, с. 28].

Феномен «депривації майбутнього» є руйнівним для особистості. Спираючись на досвід В. Франкла, можна стверджувати, що людина, яка втратила віру в майбутнє, приречена на внутрішній розпад [2]. Натомість психологічна компетентність із конструювання суб'єктності дозволяє створити «проект майбутнього», який виходить за межі особистого благополуччя і включає в себе долю нації. Це те, що В. Франкл називав самотрансценденцією – здатністю людини виходити за межі самої себе заради чогось більшого. Сьогодні це «більше» для кожного українця закарбоване у цінностях свободи та суверенітету, що робить акт самовизначення актом причетності до історії свого народу.

В англомовній науковій літературі концептуальний розгляд здатності людини бути автором власного життя зосереджений навколо поняття «самодетермінація» (self-determination). Цей термін виходить за межі простої мотивації, позначаючи фундаментальну здатність особистості набувати спроможності бути суб'єктом свого буття. Центральною у цьому дискурсі є Теорія самодетермінації (SDT), сформульована Р. Раяном, Е. Десі, стверджує, що автономія є вродженою психологічною потребою, а не просто культурним конструктом. На відміну від розуміння незалежності як відокремленості, самодетермінація тут трактується як внутрішня згода особистості зі своїми діями, що забезпечує автентичність існування. Дослідження Р. Раяна, Е. Десі підкреслюють, що самодетермінована поведінка характеризується відчуттям вибору та внутрішнього схвалення [20].

Коли людина діє автономно, її активність впливає з глибокого усвідомлення власних цінностей і потреб, а не

з реакції на зовнішній тиск. У цьому контексті автономія виступає як критична сфера психічного, що підтримує свободу особистості. Автори доводять, що соціальне середовище може або підтримувати, або блокувати цю суб'єктність, проте сама здатність до самодетермінації залишається ядром психологічного здоров'я та стійкості.

Паралельно з Р. Раяном, Е. Десі значний внесок у розуміння суб'єктності зробив А. Бандура через свою теорію агентності (human agency). Він стверджує, що бути агентом – значить навмисно впливати на функціонування себе та обставини життя [7]. Агентність включає в себе передбачливість, саморегуляцію та саморефлексію. Це дозволяє особистості не просто реагувати на події, а активно моделювати майбутнє, виходячи за межі безпосередніх стимулів середовища. Така позиція безпосередньо корелює з нашою моделлю проєктного мислення, де людина виступає архітектором власної життєвої траєкторії.

Важливим аспектом англійських досліджень є зв'язок між самодетермінацією та концепцією «справжнього Я» (true self). Дослідники позитивної психології М. Селігман та ін. [21] наголошують, що реалізація потенціалу особистості можлива лише за умови високого рівня автономії. Свобода тут розуміється не як відсутність обмежень, а як здатність діяти згідно зі своїми сутнісними характеристиками навіть у репресивних або невизначених умовах. У працях С. Керніса підкреслюється, що автентичність і самодетермінація є головними предикторами добробуту, оскільки вони дозволяють людині зберігати внутрішню цілісність під час криз [14].

Окремої уваги заслуговує екзистенційно-гуманістичний напрям у психології, де свобода та відповідальність розглядаються як дві сторони одного процесу самовизначення, і стверджується, що людина «приречена на свободу», що саме через акти вибору вона конструює свою сутність. В англійській літературі це часто описується як здатність до «автономного функціонування», що забезпечує захист психіки від апатії та безпорадності.

Аналіз англійських психологічних джерел дозволяє констатувати, що самодетермінація є ключовою сферою психічного, яка забезпечує й підтримує свободу особистості через її здатність бути суб'єктом власного буття. Провідний акцент у цих дослідженнях робиться на тому, що суб'єктність не є статичною рисою, а динамічним процесом постійного самовизначення. Ю. Швалб також вважає, що самодетермінація виступає як внутрішній гарант незалежності від зовнішнього примусу, дозволяючи людині перетворювати ситуацію невизначеності на простір для реалізації свідомих намірів [4; 5].

Отже, здатність до самодетермінації є фундаментальним механізмом, що знаходить замість зрушених нові сенси та загалом життєву перспективу особистості, перетворюючи її на «менеджера» власної долі.

Водночас істотних змін зазнає мотиваційна структура, де переглядаються ключові цінності й переконання, та дієва сфера, де неможливість діяти як раніше викликає фрустрацію, а пошук нових рішень ускладнений. Соціальна активність при цьому може набути крайніх форм: від повної самоізоляції до хаотичного пошуку контактів, що свідчить про необхідність

пошуку способів взаємодії зі світом у критичних умовах – з одного боку. А також використання соціуму й активності, як ресурсу та засобу емоційної саморегуляції.

Однак саме в цих складних і руйнівних для особистості та її способу життя умовах активізується механізм розвитку, що лежить у постійній необхідності вирішення задачі пошуку сенсу, про що зазначав В. Франкл [2]. В умовах граничного тиску середовища, яким є війна, єдиною зоною абсолютної суб'єктності залишається «остання людська свобода» – право людини обирати власне ставлення до обставин. Для українського контексту це означає, що віднайдення сенсу в стійкості й спротиву жорсткому ворогу стає не лише етичним вибором, а й стратегією збереження цілісної психіки. В. Франкл довів, що той, хто знає «навіщо» здатний витримати будь-яке «як». Отже, усвідомлення вищого сенсу національного спротиву перетворює зовнішню необхідність на внутрішній вольовий проєкт особистості та суспільства.

Згідно з концепцією В. Франкла, тривала відсутність сенсу призводить до стану «екзистенційного вакууму», який у воєнний час може маскуватися під депресію, агресію або повну апатію. В умовах, коли звичні соціальні структури руйнуються, особистість часто стикається з відчуттям марності будь-яких зусиль. Проте саме тут проявляється критична роль психологічної компетентності з конструювання суб'єктності. В. Франкл наголошував, що питання про сенс життя не повинно бути абстрактним; навпаки, це саме життя ставить питання людині, а вона відповідає на нього своїми вчинками [там само].

Для сучасної людини в Україні «відповідь» на цей виклик полягає у переході від пасивного очікування до активного творення власного життя та соціального простору навколо себе. Це й є точкою перетину індивідуальної самодетермінації та соціальної відповідальності. Коли суб'єкт обирає діяти всупереч обставинам (через професійну діяльність, волонтерство чи підтримку родинних зв'язків), він не просто виконує чужі вимоги – він заповнює екзистенційний вакуум власноруч сконструйованими сенсами.

Такий підхід дозволяє по-новому поглянути на жертвність і героїзм. Це не втрата себе, а найвищий ступінь самореалізації особистості, яка знайшла сенс, що перевищує її біологічне існування. Отже, звернення до спадщини В. Франкла дозволяє обґрунтувати стійкість не як «терпіння», а як «дієве ствердження життя».

Конструктивна компетенція, на нашу думку, необхідна під час війни та інших життєвих катастроф, оскільки вона відповідає за творчий процес збирання свого способу життя заново після його руйнування.

Війна знищує звичні контексти, залишаючи особистість у порожнечі, де старі ціннісні опори більше не працюють, а нові ще не знайдені. Конструктивізм дає засоби і силу знаходити сенси для подій, що відбуваються, створюючи власний змістовний простір. Якщо суб'єктивний зв'язок із сенсом дії втрачається, зникає і зв'язок із майбутнім. Цей стан апатії та розпачу особливо гостро проявляється у тих, хто через війну втратив дім, своїх близьких, здоров'я.

У цій ситуації мотиваційно-цільова сфера стає вирішальним інструментом як створення, так і утримання

життєвої перспективи. Адже вона дозволяє наділити сенсом поточні події та є основою для соціальної взаємодії. Однак, якщо соціальні вимоги не співпадають із сенсами людини і стають формою зовнішнього тиску, це лише посилює внутрішній конфлікт і відчуження.

Системна зв'язність різних мотивів забезпечується не прямо, а опосередковано – через Я-концепцію та фундаментальний конструкт життєвого самовизначення особистості. Унікальне поєднання змісту мотиваційної сфери та ступінь її актуалізації формують динамічну архітектуру особистості, створюючи її неповторність. За усталених умов мотиваційні комплекси функціонують автоматично, проте в ситуаціях граничної невизначеності чи загрози звичні механізми дають збій. Це спонукає людину до усвідомленого вибору та розбудови нової мотиваційної структури, де ключовим психологічним інструментом прийняття життєво важливих рішень стає акт самовизначення [6].

Це вже не адаптивна реакція, а інтелектуальна робота з подолання когнітивної дезорганізації. Через когнітивне впорядкування людина перетворює невизначеність на свідомо сформований життєвий намір, що дозволяє відновити контроль над власним життям.

В основі цього процесу лежить динаміка особистісних конструктів, описана Дж. Келлі [13]. Згідно з його теорією, людина діє як дослідник, що конструює реальність через систему антиципацій. У ситуації катастрофи здатність особистості до ревізії старих і створення нових конструктів стає вирішальною. Суб'єкт, що володіє конструктивною компетенцією, здатний самостійно визначити значення подій, що відбулися для нього особисто, не очікуючи цього від зовнішнього світу або ж в нашому випадку від інформаційного середовища та власного соціального оточення. Такий акт конструювання значень робить особистість менш вразливою до зовнішнього впливу.

У цьому контексті конструктивну компетенцію доцільно розглядати також через призму ідей Ж. Піаже щодо акомодатії та асиміляції [19]. В умовах війни вона виступає як вищий рівень акомодатії: людина не просто пасивно підлаштовується під середовище, а трансформує власні когнітивні структури для створення життєздатної моделі світу. На нашу думку, саме така перебудова дозволяє подолати розгубленість.

Із такої позиції можемо вважати конструктивну компетенцію фундаментом суб'єктності, адже суб'єктом може вважатися особистість, здатна самостійно визначити сенси власного існування посеред руйнації. Це точка перетину інтелекту та волі, де розрізнені факти воєнної дійсності зшиваються у цілісний життєвий наратив, що дозволяє перейти від реагування до проєктування, від пасивної позиції до активної, від виживання до повноцінного життя.

*Рефлексивне управління мисленням:  
цілепокладання та фільтрація деструктивних конструктів*

Вища форма конструктивної компетенції виявляється не лише у створенні значень, а й у здатності до селекції власних думок. В умовах хаосу особистість має оволодіти навичкою

«ментального вето». Існують категорії роздумів – зокрема, нескінченне моделювання невідвотної катастрофи або самозвинувачення у неможливості змінити глобальний хід подій, які можна визначити як «думки, що краще не думати». Це не є формою витіснення; навпаки, такий підхід є актом свідомого збереження когнітивного ресурсу для розв'язання життєво важливих задач.

Ключовим інструментом такої селекції виступає рефлексивна зупинка через питання: «Навіщо?». У даному випадку: «Навіщо я про це думаю? Чи моє думання на щось впливає?». Такі рефлексивні питання є фільтром, що дозволяє оцінити прагматичну спрямованість і думки, і дії, та перервати те, що розвивається хаотично, бездумно, небажано.

Як приклад такого небажаного розвитку подій візьмемо звичайний скандал. Для французького філософа Ж. Бодрієра скандал – це не порушення моралі, а специфічна ігрова форма. На відміну від економічного обміну, де кожен прагне вигоди, скандал (як і спокуса) – це «ставка на все», «гра без межі ставок» або «запаморочлива гра». Це гра, де ставки постійно зростають, поки не стають символічними, виходячи за межі здорового глузду [8].

На нашу думку, секрет того, що в одних родинах конфлікти проходять більш-менш цивілізовано, а в інших – набувають вигляд скандалу якраз у тому, що перші володіють навичкою рефлексивної зупинки, а другі «грають в гру без обмежень ставок», не ставлячи питання «навіщо?»

Здатність задаватися питанням про мету перед тим, як зануритися у певні новини чи роздуми, є ознакою психогієни, володіння навичками критичного мислення та рефлексії. Цей механізм відмови від думок, які виснажують, сприяє стійкості та зберігає ресурси особистості. Ми переконані, що конструкт цілепокладання у ситуації війни перестає бути віддаленою точкою і стає способом організації поточного моменту.

Наступна схема наочно ілюструє, як рефлексія розриває коло безпорадності та перетворює невизначеність на простір для цілеспрямованої діяльності (рис. 1):



Рис. 1. Схема-алгоритм суб'єктного проєктування в умовах невизначеності

На рис. 1 представлено логічний алгоритм переходу від пасивного перебування в обставинах до активного проєктування власного життя. А також від сьогодення до бажаного майбутнього. Даний рефлексивний цикл перетворює хаос «Ситуації» на впорядковану «Нову реальність» через послідовні питання-фільтри.

Схема демонструє процес розриву інерційного плинину подій і вихід суб'єкта у позицію управління. Логіка розгортається у три фази:

1. Фаза аналізу (ситуативний рівень): «Що відбувається?» та «Ситуація»: початкова точка, де ми зупиняємося, фіксуємо зовнішній контекст і свої первинні реакції. «Що я роблю або чого не роблю?»: критична рефлексія поточної активності (або бездіяльності), що дозволяє усвідомити свою роль у поточному стані.

2. Фаза рефлексивного фільтра (ціннісний рівень): «Чого я насправді хочу?» та «Навіщо воно мені потрібно?»: центральні питання, що виступають фільтрами цілепокладання. Вони відсікають деструктивні думки та визначають екзистенційну вартість майбутньої дії. «Що я можу?»: оцінка внутрішніх і зовнішніх ресурсів, перевірка бажань на реалістичність. «Наскільки це екологічно?»: перевірка безпечності та екологічності можливих дій.

3. Фаза проєктування (активний рівень): «Що я буду робити? Як досягати мети?»: перехід до конкретного планування, де абстрактний намір стає дорожньою картою кроків. «Нова ситуація. Як дізнаюся, що мету досягнуто?»: формування критеріїв успіху та візуалізація фінального результату, що завершує акт творення нової реальності.

Зауважимо, що питання «Навіщо?» і «Для чого?» не можна замінити на «Чому?», бо таким чином ми не потрапляємо в рефлексію цілепокладання, а займаємося самовиправданням, породжуючи безліч причин та історій, які можуть становити особисту й літературну цінність, однак не дають нам вийти в проєктне мислення.

Важливим аспектом тут є розвиток метакогнітивної обізнаності за Д. Гакером [12]. Знання про власне пізнання та здатність спостерігати за процесом мислення збоку дозволяють вчасно зупинити нав'язливі думки (румінації). Питання «Навіщо я про це думаю?» – активує метакогнітивний контроль, перетворюючи людину на суб'єкта, який бере на себе відповідальність за власний емоційний стан. Це переводить когнітивну компетенцію у площину управління ментальним ресурсом, де особистість сама визначає не лише свої дії, а й зміст свого мислення задля збереження цілісності.

*Механізми прийняття рішень у ситуаціях моральної неоднозначності та невизначеності*

Аналіз когнітивно-конструктивної компетенції був би неповним без урахування західних досліджень специфіки прийняття рішень у «сірих зонах» етичного вибору. У сучасній когнітивній психології та нейрофілософії особливе місце посідає теорія подвійного процесу (Dual-Process Theory) Дж. Гріна. Згідно з цією моделлю, моральне рішення в екстремальних умовах є результатом конкуренції між двома когнітивними системами: безпосередньою емоційною реакцією та повільною раціональною системою, що оперує утилітарною логікою [11]. В умовах війни ця внутрішня конкуренція загострюється, перетворюючи кожен вибір на акт конструювання індивідуальної етичної відповіді, де, на думку Л. Колберга, раціональний прорахунок наслідків може вступати в конфлікт із базовими гуманістичними установками [17].

Суттєвим доповненням до розуміння когнітивної гнучкості суб'єкта є дослідження впливу невизначеності

на ефекти фреймінгу. Праці П. Кусева та колег доводять, що в ситуаціях моральної дилеми з високим рівнем невизначеності стандартні психологічні механізми уникання ризику перестають працювати [16]. У ситуаціях гуманітарної катастрофи людина стає схильнішою до активних, навіть ризикованих дій, якщо сприймає бездіяльність як гарантовану втрату.

Розгубленість, спричинена невизначеністю, долається через формування специфічного евристичного мислення (Eristic Reasoning). Як зазначає дослідник Р. Курдоглу з колегами [15], у ситуаціях, де інформація про майбутнє цілком відсутня, адаптивною стратегією стає здатність діяти на основі внутрішньої переконаності та ціннісних орієнтирів. Це дозволяє «пробиватися» крізь хаос, перетворюючи когнітивну порожнечу на простір для вольового вчинку. Такий підхід корелює з ідеями суб'єктивного зважування ризиків А. Швалба, де оцінка ймовірностей інтегрується із самовизначенням особистості, її власною оцінкою втрати, за наступними критеріями: відновлювальна-невідновлювальна; компенсована-некомпенсована; втрата погіршує якість життя чи не погіршує тощо. Отже, оцінка наслідків втрати постає як алгоритмізована задача, а також форма автономії, де людина сама визначає, що конкретно вона втратила і яким чином можна компенсувати? [3].

Звісно, коли йде мова про втрату близької людини, домівки, про ситуацію життєвої катастрофи, то більшість цих питань не підходить. Але сама думка, що про частину випадків життєвих негараздів можна поговорити, а саме: завести діалог, почати обережно розплутувати клубок емоцій, може бути корисним доповненням до «скарбнички» психологів.

Одним із найскладніших аспектів конструювання суб'єктності є здатність до етичного вибору під тиском. Класичні експерименти Ст. Мілгрема продемонстрували вразливість людської етики через феномен «агентного стану» (agentic state) – стану, за якого індивід знімає із себе моральну відповідальність, перекладаючи її на авторитетну фігуру або систему («я просто виконував наказ»). У воєнний час цей ризик стає критичним. Людина-об'єкт схильна виправдовувати егоїстичні мотиви або жорстокість «обставинами» [18]. Натомість суб'єктна стійкість вимагає утримання «людського в людині» всупереч тотальному тиску.

Етичний вибір суб'єкта в умовах війни – це не обов'язково самопожертва, це радше етика відповідальності за інструмент. Людина усвідомлює, що її ресурс, її безпека та психологічне здоров'я є необхідним інструментом для служіння більшій меті. Отже, турбота про себе трансформується з егоїзму на стратегічну дію заради спільної перемоги.

Розвиток ідей В. Франкла [2] у контексті сучасної війни дозволяє глибше розкрити механізм самотрансценденції як виходу особистості заради цінностей, що перевершують біологічне існування. Для людини, яка перебуває в небезпеці, суб'єктність трансформується у внутрішній суверенітет. Це реалізується через перехід від глобального планування, яке наразі заблоковане об'єктивними обставинами, до стратегії «малих кроків».

У цій оптиці психологічна компетентність постає як спроможність індивіда утримувати власну суб'єктність

через акти волі й дії. Коли зовнішній світ стає територією дегуманізації, самотрансценденція виступає як етичний якір. Такий підхід дозволяє інтегрувати трагічний досвід у структуру життєвого шляху, перетворюючи пасивне очікування на активну присутність у власній долі. Адже суб'єкт зберігає за собою право на визначення цілей у доступних йому межах.

Психологічна стійкість, на думку українського психолога П. Горностая, прямо пов'язана з розвитком історико-культурної компетентності особистості. Учений вважає, що однією з визначальних рис ментальності українців є прагнення до волі є національною ідеєю [1].

*Проектне мислення як інструмент подолання дезорганізації.* Війна руйнує життєву перспективу, створюючи стан «депривації майбутнього». Конструювання суб'єктності передбачає перехід до проектного мислення. Проект – спосіб активного перетворення невизначеності на структуру. Навіть на рівні щоденних справ («малих кроків») людина повертає собі відчуття авторства власного життя. Це захищає від відчуття безпорадності.

Отже, на нашу думку, психологічна компетентність із конструювання суб'єктності є інтегративним утворенням, що включає рефлексивне управління, етичну автономію та проектну спрямованість. Вона дозволяє особистості не лише вистояти під тиском війни, а й зберегти здатність до творчого проектування майбутнього. Стійкість сьогодні – це не стійкість металу, що може зламатися, а стійкість живого процесу, який постійно оновлює свої сенси, обираючи суб'єктність.

*Проектне мислення як антитеза невизначеності: від «прожектора» до «митця».* Коли минуле життя більше не може продовжуватися через наше власне рішення або через, як кажуть у юриспруденції, зовнішні обставини непереборної сили, коли ми розгублені, орієнтири втрачені, а мета не досягнута, для людини західної культури – це вкрай неприємна і ненормальна ситуація. Однак не в усіх філософських, світоглядних системах це вважається чимось поганим. Наприклад, у буддистів переживання, коли щось у житті скінчилося, а інше ще не почалося, називається стан Дзен. У перекладі на сучасну мову це означає, що деякі внутрішні, психологічні процеси, наприклад, мислення, вимагають часу, тиші й нашої уваги.

Для розуміння природи проектного мислення звернемося до двох філософських концепцій свідомості, що визначають взаємодію людини зі світом. Перша – феноменологічна метафора свідомості як «прожектора» описує інтенційну спрямованість уваги, яка лише висвічує вже наявні зовні чи у внутрішній реальності фрагменти, роблячи їх доступними для спостереження.

Проектний підхід базується на другій філософській концепції – свідомості як засобу творення нового, чого не було ніколи раніше. У цій традиції, представленій філософами екзистенціалістами, свідомість виступає не як дзеркало чи ліхтар, а як джерело створення чогось нового.

Проектне мислення спрямоване не на те, що існує в наявності, а на те, що наразі відсутнє, але й має бути створене згідно з волею суб'єкта. Здатність бачити «відсутнє» (образ майбутнього, нові форми життєдіяльності) становить серцевину проектної компетентності. Це свідомість митця,

який в умовах гуманітарної катастрофи не шукає опори у зруйнованій реальності, а проектує нову реальність як ціль.

Проектне мислення у межах запропонованої моделі постає як фундаментальна антитеза життєвій невизначеності. На противагу ситуації, коли невизначеність паралізує волю й утруднює усвідомлений вибір і дію – у проектному підході, що виступає інструментом досягнення суб'єктності, ситуація невизначеності, навпаки, стає матеріалом для побудови нового проекту. Проектне мислення є формою психологічної компетентності, що забезпечує перехід від свідомості, яка спостерігає, до свідомості, що проектує.

Коли часова лінія розірвана війною, суб'єкт не намагається підсвітити шлях у тумані – він прокладає цей шлях, вибудовуючи його через вольовий акт. Проектний підхід дозволяє особистості вийти з-під впливу «обставин непереборної сили». Замість адаптації до поточної ситуації, суб'єкт фокусується на реалізації внутрішнього бачення. Це перетворює проектне мислення на інструмент подолання невизначеності, і розгубленість зникає в тій точці, де з'являється чіткий проект творення майбутнього.

*Автономність і самодетермінація: внутрішній етичний каркас і ціннісні опори.* Автономна компетенція функціонує як внутрішні засади цілісності суб'єкта в ситуаціях, де колишні соціальні договори та норми поведінки не працюють. Коли зовнішнє середовище стає агресивним і непередбачуваним, особистість змушена перенести центр тяжіння з екстернальних орієнтирів на інтернальні, зокрема ціннісні структури.

Важливим аспектом автономії є здатність до самодетермінації, що описана у працях Р. Раяна, Е. Десі. Така автономність забезпечує відчуття авторства власних дій. Навіть у полоні важких обставин суб'єкт зберігає за собою право на власне ставлення до того, що відбувається. Цей «внутрішній суверенітет» дозволяє утримувати суб'єктність у ситуаціях, де людину намагаються перетворити на об'єкт маніпуляцій чи засіб досягнення чужих цілей [20].

Етична стійкість у межах нашої моделі розглядається як результат рефлексивної роботи. Особистість не просто має набір цінностей, а й постійно перевіряє їх на життєздатність у ситуації війни. Конструювання нової етики всередині катастрофи – це не обов'язково відмова від загальнолюдських принципів, а їх поглиблення та персоналізація. Моральна автономність і самодетермінація дозволять людині залишатися вірною собі там, де зовнішній світ пропонує лише хаос і неоднозначність.

Розглянемо ще один елемент автономності. Бувають моменти, коли життєва траєкторія не просто змінюється, а обривається. Коли минуле життя не може продовжуватися – або через наш власний вибір, або зовнішні обставини, які ми не можемо контролювати. Для людини західного світу, вихованої на культі результативності та лінійного прогресу, такий стан є вкрай болісним. Розгубленість, втрата орієнтирів, недосягнута мета – у нашій культурі це маркується як «життєва невдача». Ми звикли, що кожна хвилина має бути наповнена рухом, і якщо ціль зникає – ми можемо відчувати, що зникаємо разом із нею.

Однак у японський військовий етичний кодекс Бусідо, де така «зупинка» не вважається проблемою. Адже «у самурая

немає мети, є лише шлях» і цінність дії полягає в самій дії, у бездоганності моменту, а не у фінальній точці, яка може від нас не залежати. Втрата мети для самурая не означає втрату сенсу, бо він розчинений у кожному подиху на шляху.

У буддійській філософії час, коли стара карма (наслідки минулих вчинків) уже вичерпалася, а нова ще не почала розгортатися, називається особливим станом порожнечі. Це простір між двома життями. Відомий буддійський учитель і публіцист Ч. Трунгпа [22] у своїх працях про «священний шлях» описує це як стан «відкритого неба» або «безнадії», яка, парадоксально, є звільненням. Коли ви більше не сподіваєтеся повернути минуле і не біжите стрімголов у майбутнє, ви нарешті опиняєтесь у дзен – у точці абсолютної чистоти і присутності. У цій онтологічній паузі відсутність зовнішньої мети перетворюється на найвищу форму свободи, дозволяючи насолоджуватися неоформленістю життя. Цікаво, що цей опис близький до західного розуміння «свободи».

Американський письменник і психотерапевт М. Епштейн [10], який поєднав буддизм із психоаналізом, зазначає, що такий період «міжкармічного поза часом», коли стара ідентичність уже померла, а нова ще не народилася – це мить, коли ми по-справжньому вільні від звичок, очікувань і соціальних ролей. Замість того, щоб заповнювати цю порожнечу панікою, буддійська традиція пропонує нею

насолоджуватися.

Відома вчителька та публіцистка П. Чодрон у своїй праці «Коли життя стає руїнами. Дієві поради для важких часів» наголошує, що саме в такі періоди ми стаємо максимально близькими до істини. Вона стверджує: «Те, що ми називаємо перешкодою, насправді є моментом, коли ми нарешті зустрічаємося з реальністю віч-на-віч». Стан, коли ми «підвисли» у порожнечі, – це не помилка системи, а рідкісна можливість перестати «бігти». Авторка закликає навчитися «розслабитися в невизначеності» [9].

Як зазначає М. Епштейн, розпад звичної ідентичності дозволяє нам «думати без мислителя», тобто спостерігати за життям без фільтрів минулих упереджень [10]. Це не пауза в житті, а саме життя у своїй первинній чистоті, де відсутність орієнтирів дає можливість обрати будь-який напрям. Таке ставлення до хаосу й невизначеності в своєму житті в послідовників буддизму базується на глибокій довірі до зовнішньої сили. Ми можемо називати її по-різному: божественне, Всесвіт, космос, доля тощо. Можемо мати віру або бути атеїстами, але й складно дорослій людині, особливо у важкі часи війни і невизначеності, не рахуватися з тим, що існує те, на що вона не впливає.

Переходимо до структурно-функціональної моделі психологічної компетентності з конструювання суб'єктності як інтегративного утворення (табл. 1):

Таблиця 1

Модель психологічної компетентності

Психологічна компетентність	Опис
<b>Рефлексивно-управлінська компетентність (ініціація)</b>	Перехід до суб'єктності починається з усвідомленої зупинки. Людина має вийти зі стану автоматичного реагування на стрес. <b>Позиція особистості:</b> Спостерігач. <b>Дія:</b> Рефлексивна зупинка («Що відбувається?» «Навіщо це мені?»). Це перетворює людину на суб'єкта, який бере відповідальність за свій емоційний стан та свої дії.
<b>Когнітивно-конструктивна компетентність</b>	Компетентність, що відповідає за «збирання» реальності після її руйнації. <b>Позиція особистості:</b> Дослідник. <b>Дія:</b> Семантична реінтеграція досвіду. Людина починає «збирати» нову картину світу, надавати сенс тому, що сталося, і вибудовувати нову логіку подій.
<b>Компетентність автономії (суверенітет, самодетермінація)</b>	Внутрішня опора, що забезпечує суверенітет особистості. <b>Позиція особистості:</b> Автономний агент. <b>Дія:</b> Самодетермінація. Визначення власних цінностей («Хто я в цій війні?», «Які мої цінності?»). Це створення внутрішнього каркаса, який дозволяє особистості чинити спротив зовнішньому тиску.
<b>Проектна компетентність (свідомість митця)</b>	Інструментальний рівень, який перетворює невизначеність на простір для діяльності. <b>Позиція особистості:</b> Автор / Митець. <b>Дія:</b> Перехід від свідомості-«прожектора» (що лише фіксує наявне) до свідомості-«творця». Проектування майбутнього. Повернення суб'єктності через стратегію «малих кроків».

У табл. 1 представлено чотири ключових компетентності, які в синергії забезпечують стійкість особистості перед викликами війни.

Суб'єктність у даній концепції – це не статична риса, а динамічний процес:

1. Рефлексія зупиняє хаос.
2. Конструювання створює новий сенс.
3. Автономія дає етичну опору.
4. Проєкт прокладає шлях у майбутнє.

**Висновки.** Встановлено, що ключовим механізмом збереження ментальної стійкості в умовах війни є перехід особистості з позиції об'єкта («жертви обставин») у позицію суб'єкта («автора життєвого сценарію»). Психологічна компетентність у цьому контексті визначається не як адаптація до існуючих умов, а як здатність до активного конструювання власної реальності та сенсів навіть у стані граничної невизначеності.

Синтез ідей самодетермінації та екзистенційного підходу

В. Франкла дозволяє констатувати: у ситуації граничної невизначеності вищою формою свободи є прийняття відповідальності. Коли особистість свідомо ідентифікує свій життєвий сценарій із захистом національних цінностей, вона набуває не лише ментальної стійкості, а й фактичного суверенітету, перетворюючи трагічний досвід війни на простір для реалізації найвищих людських смислів.

Доведено, що проєктне мислення виступає фундаментальною антитезою життєвій невизначеності. На відміну від феноменологічного «прожектора», що лише

фіксує наявне, проєктне мислення функціонує як свідомість митця – воно проєктує те, що наразі відсутнє, перетворюючи порожнечу невизначеності на матеріал для побудови нового життєвого проєкту.

Виявлено, що найвищим проявом суб'єктності в умовах екзистенційної загрози є самотрансценденція – вихід за межі дефіцитарних потреб індивіда заради вищих сенсів. Інтеріоризація національних цінностей (свободи, суверенітету) перетворює зовнішню необхідність на внутрішній вольовий проєкт особистості.

### Список використаних джерел

1. Горностаї П. Історико-культурні передумови психологічної стійкості українців. *Проблеми політичної психології*. 2025. № 18 (32). С. 42–61. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol18-Year2025-227>
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. 2-ге вид. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 159 с.
3. Швалб А. Психологічні особливості суб'єктивної оцінки ризику в професійній діяльності фахівців екстремального профілю : дис. ... д-ра псих. наук. / Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. Харків, 2020.
4. Швалб Ю. Поняття «катастрофи» в контексті психології життєдіяльності особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. № 1 (15). С. 114–128.
5. Швалб Ю. Психологічна складова катастрофічних подій. DOI: <https://doi.org/10.59416/GAKS5447>
6. Швалб Ю., Варавка Л., Вернік О., Дячок О., Кирпенко Т., Павленко О. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.
7. Bandura A. *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature*. Wiley, 2023.
8. Baudrillard J. *The Consumer Society: Myths and Structures*. (Revised ed.). SAGE Publications Ltd, 2023.
9. Chödrön P. *How we live is how we die*. Shambhala Publications, 2022.
10. Epstein M. *The zen of therapy: Uncovering a hidden kindness in life*. Penguin Press, 2022.
11. Greene J. D. *Moral tribes: Emotion, reason, and the gap between us and them*. Penguin Books, 2014.
12. Hacker D. J., Dunlosky J., Graesser A. C. (Eds.). *Handbook of metacognition in education*. (3rd ed.). Routledge, 2024.
13. Kelly G. A. *The psychology of personal constructs* (Vols. 1-2). Norton, 1955.
14. Kernis M. H., Goldman B. M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2011. № 44. P. 1–64.
15. Kurdoglu R. S., et al. (2023). Eristic reasoning in decision-making under extreme uncertainty. *Journal of Management Inquiry*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/10564926231185974>
16. Kusev P., et al. Influence of uncertainty on framed decision-making with moral dilemma. *PeerJ*. 2018. No. 6. e4848. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.4848>
17. Kohlberg L. *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row, 1981.
18. Milgram S. *Obedience to authority: An authoritative view*. Harper & Row, 1974.
19. Piaget J. *The psychology of intelligence*. Routledge, 2023.
20. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. (2nd ed.). Guilford Press, 2024.
21. Seligman M. E., Railton P., Baumeister R. F., Sripada C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. № 8 (2). P. 119–141.
22. Trungpa C. *Shambhala: The sacred path of the warrior*. Shambhala Publications, 1984.

### References

1. Hornostai, P. (2025). Istoryko-kulturni peredumovy psykholohichnoi stiiokosti ukraintiv [Historical and cultural prerequisites for the psychological resilience of Ukrainians]. *Problemy politychnoi psykholohii [Problems of Political Psychology]*, 18 (32), 42-61. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol18-Year2025-227> [in Ukrainian].
2. Frankl, V. E. (2022). *Liudyna v poshukakh spravzhnogo sensu [Man's search for meaning]*. (2nd ed.). Kharkiv: Klub Simeinoho Dozwillia [in Ukrainian].
3. Shvalb, A. (2020). *Psykholohichni osoblyvosti subiektyvnoi otsinky ryzyku v profesiinii diialnosti fakhivtsiv ekstremalnoho profilu [Psychological features of subjective risk assessment in the professional activity of extreme profile specialists]*. (D. diss.). Kharkivskiy nats. un-t imeni V. N. Karazina. Kharkiv [in Ukrainian].
4. Shvalb, Yu. (2022). Poniattia «katastrofy» v konteksti psykholohii zhyttiediialnosti osobystosti [The concept of "catastrophe" in the context of the psychology of individual life activity]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky [Psychological Sciences: Problems and Achievements]*, 1 (15), 114-128 [in Ukrainian].
5. Shvalb, Yu. (2022). *Psykholohichna skladova katastrofichnykh podii [The psychological component of catastrophic events]*. DOI: <https://doi.org/10.59416/GAKS5447> [in Ukrainian].
6. Shvalb, Yu., Varava, L., Vernik, O., Diachok, O., Kyrpenko, T., & Pavlenko, O. (2024). *Osoblyvosti osobystisnykh stratehii zhyttiediialnosti v umovakh nevyznachenosti seredovyscha [Features of personal life strategies in conditions of environmental uncertainty]: monohrafiya*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
7. Bandura, A. (2023). *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature*. Wiley.
8. Baudrillard, J. (2023). *The Consumer Society: Myths and Structures* (Revised ed.). SAGE Publications Ltd.
9. Chödrön, P. (2022). *How we live is how we die*. Shambhala Publications.
10. Epstein, M. (2022). *The zen of therapy: Uncovering a hidden kindness in life*. Penguin Press.
11. Greene, J. D. (2014). *Moral tribes: Emotion, reason, and the gap between us and them*. Penguin Books.
12. Hacker, D. J., Dunlosky, J., & Graesser, A. C. (Eds.). (2024). *Handbook of metacognition in education* (3rd ed.). Routledge.
13. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vols. 1-2). Norton.
14. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2011). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 44, 1-64.
15. Kurdoglu, R. S., et al. (2023). Eristic reasoning in decision-making under extreme uncertainty. *Journal of Management Inquiry*. DOI: <https://doi.org/10.1177/10564926231185974>
16. Kusev, P., et al. (2018). Influence of uncertainty on framed decision-making with moral dilemma. *PeerJ*, 6, e4848. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.4848>
17. Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.
18. Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: An authoritative view*. Harper & Row.
19. Piaget, J. (2023). *The psychology of intelligence*. (Revised ed.). Routledge.
20. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (2nd ed.). Guilford Press.
21. Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (2), 119-141.
22. Trungpa, C. (1984). *Shambhala: The sacred path of the warrior*. Shambhala Publications.

Дата надходження до редакції авторського матеріалу: 09.03.2026