



Наукові перспективи
Видавнича група



Наукові інновації та передові технології

Державне управління

Економіка

Право

Педагогіка

Психологія



4(56) 2026

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

***«Наукові інновації та
передові технології»***

*Державне управління, економіка,
право, педагогіка, психологія*

№ 4(56) 2026

Київ – 2026

ISSN 2786-5274 Print
УДК 001.32:1 /3](477)(02)
R30-04851

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4\(56\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4(56))

«Наукові інновації та передові технології»

Державне управління, економіка, право, педагогіка, психологія: журнал. 2026. № 3(55) 2026. С. 3909.

Журнал започаткований у 2021 році з метою розвитку вітчизняного наукового людського капіталу, соціальних наук та журналістики

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 24962-14902Р від 13.09.2021 р.*

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 06.04.2026, № 3/4-26)*

Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання»



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290 журналу присвоєно категорію "Б" із права

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89 журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та торгівля, 015 - професійна освіта

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.

Головний редактор:



Дибкова Людмила Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інформатики та системології Київського національного економічного університету ім. Вадима гетьмана (Україна)

Редакційна колегія:

- **Бабчук Олена Григоріївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, (Україна)
- **Беньковська Наталя Борисівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної підготовки Інституту Військово-Морських Сил Національного університету "Одеська морська академія" (Україна)



ЗМІСТ

СЕРІЯ «Управління та адміністрування»

- Антонова Л.В., Драган І.О., Шульга А.А.** **42**
ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ НА СИСТЕМУ БАНКІВСЬКОГО РЕГУЛЮВАННЯ В УКРАЇНІ У КОНТЕКСТІ ПОСИЛЕННЯ КІБЕРСТІЙКОСТІ ФІНАНСОВИХ УСТАНОВ
- Бельська Т. В., Коляда Т. А., Калашнікова Х. І.** **58**
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ ДО МІЖНАРОДНИХ БЕЗПЕКОВИХ ОБ'ЄДНАНЬ: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ
- Бульба В.Г., Покотило Т.В.** **71**
ПУБЛІЧНА МОЛОДІЖНА ПОЛІТИКА В УМОВАХ КРИЗОВИХ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ
- Вакун О. В., Бугера О. Ю.** **83**
СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
- Гайдар І. В.** **92**
ЕФЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ГРОМАДСЬКОСТІ ТА ОРГАНІВ ПУБЛІЧНОЇ ВЛАДИ ЯК ЗАПОРУКА СТАЛОГО РЕГІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ
- Гайдученко С. О., Кондратенко Н. О., Коляда Т. А.** **106**
СТРАТЕГІЇ ЕФЕКТИВНОЇ МІЖВІДОМЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСАХ БЕЗПЕКОВОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ
- Горбата Л. П., Ляшенко А. Г.** **119**
ЕЛЕКТРОННЕ ВРЯДУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДКРИТОСТІ ТА ПРОЗОРОСТІ ЕКОНОМІЧНОГО УПРАВЛІННЯ НА МІСЦЕВОМУ РІВНІ
- Добрянська О. М.** **133**
АДАПТИВНІ МОДЕЛІ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ ТА ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: СТРАТЕГІЇ ГНУЧКОГО МЕНЕДЖМЕНТУ





- Шпілевська М.М., Матвійчук В.М., Кравчук М.В.** 2073
ТЕРАПЕВТИЧНІ АЛГОРИТМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ МЕДИЦИНИ В СИСТЕМІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ УСКЛАДНЕНЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДЕФІЦИТНОСТІ: КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ РЕВМАТИЧНОЇ ХВОРОБИ, АСОЦІЙОВАНОЇ З ХРОНІЧНОЮ ТОНЗИЛЯРНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ
- Шпілевська М.М., Матвійчук В.М., Кравчук М.В., Дуб І.М.** 2084
ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ВЕРИФІКАЦІЯ КЛІНІЧНИХ СТРАТЕГІЙ
- Шуляк А.С.** 2094
ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS УЧНІВ У ОСВІТЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ
- Ярмолевич О.І.** 2103
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ ЗА ДОПОМОГОЮ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ
- Ящик О.Б., Білоус П.В.** 2116
ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АВТОМАТИЗОВАНОГО ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ В ОСВІТЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

- Kalenychenko R.A., Moroz I.M., Krasylnyk Yu.S.** 2128
FEATURES OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION AS THE BASIS OF MOTIVATION FOR DEVELOPMENT AND PROFESSIONAL MATURITY OF EDUCATIONAL INSTITUTION
- Krynuchko V.V.** 2138
FEATURES OF THE BODILY LOCUS OF CONTROL IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF SENSE OF COHERENCE
- Абасалієва О.М.** 2154
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУП ПІДТРИМКИ ЗА ПРИНЦИПОМ «РІВНИЙ РІВНОМУ» У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ



- Аркатова А.В.** 2163
ІНТЕГРАЦІЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В ТРЕНІНГИ ДІЛОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ВПЛИВ НА ЗМЕНШЕННЯ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ У КОМАНДНІЙ ВЗАЄМОДІЇ
- Басенко С.В.** 2171
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
- Белікова О.А., Григор'єва Л.В., Щур В.А., Поліщук С.П.** 2186
ІНКЛЮЗИВНІ МЕТОДИКИ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА
- Білозерська С.І., Пляцко О.Ю.** 2200
АКСІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗРІЛОЇ ЮНОСТІ: ДУХОВНО-МОРАЛЬНИЙ ВИМІР
- Бондаревич С.М., Пирогова В.В., Сівченко К.Р., Холонецька Д.О.** 2213
АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ
- Бочелюк В.Й., Панов М.С.** 2230
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА: ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ТА ВИКЛИКИ УПРАВЛІНСЬКОГО ПРОСТОРУ
- Варнавська І.В., Московченко В.В.** 2241
ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ І МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНОГО ЖИТТЯ» (ХЕРСОНСЬКИЙ КЕЙС)
- Вацлавів В.О.** 2254
КОНФЛІКТНА СУТНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ КОНТРОЛЮЮЧИХ ОРГАНІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ
- Галян А.І.** 2267
АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ



УДК 159.923:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4\(56\)-2241-2253](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-4(56)-2241-2253)

Варнавська Інна В'ячеславівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, м. Кропивницький, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

Московченко Валентина Валеріївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук Херсонського державного аграрно-економічного університету, м. Кропивницький, <https://orcid.org/0000-0003-1669-7503>

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ І МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНОГО ЖИТТЯ» (ХЕРСОНСЬКИЙ КЕЙС)

Анотація. Стаття присвячена комплексному аналізу феномену «синдрому втраченого життя» як специфічного деструктивного стану особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. На прикладі м. Херсона розкрито механізми трансформації життєвого простору особистості, що супроводжуються руйнацією базових екзистенційних констант: безпеки, передбачуваності та суб'єктності. Херсонський контекст визначено через призму «подвійної травми» – досвіду окупації і подальшого існування в статусі прифронтового міста під постійними обстрілами, що створює ефект «замкненого кола», де майбутнє залишається заблокованим, а минуле травмує ідеалізованими спогадами.

У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично виявлено три рівні деструкції особистості, що утворюють каркас синдрому втраченого життя: когнітивно-часовий (фрагментація часової перспективи), емоційно-вольовий (перехід від страху до емоційного заціпеніння та апатії) та просторово-соціальний (криза територіальної ідентичності та «екологічний шок»). Центральним руйнівним механізмом синдрому визначено відмову від особистої суб'єктності та формування стану «навченої безпорадності», за якого індивід переходить зі статусу автора власного життя до статусу об'єкта хаотичних зовнішніх обставин.

Окрему увагу приділено виявленню психологічних маркерів «завмерлого життя», серед яких виокремлено побутову деградацію простору, психологію «евакуаційної сумки», соціальну атомізацію та ритуалізацію тривоги через надмірну інфо-залежність. Авторами доведено, що ці прояви свідчать про психологічну капітуляцію особистості перед непереборними обставинами воєнної реальності.



У статті запропоновано авторську матрицю виходу із синдрому втраченого життя, що базується на етапності відновлення психологічного здоров'я: від стабілізації рутини до проєктування майбутнього. Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності розробки територіально-специфічних програм реабілітації, які враховують унікальний досвід мешканців прифронтових територій. Результати роботи можуть бути використані для відновлення соціального капіталу регіону та збереження людського потенціалу в умовах екзистенційних криз.

Ключові слова: синдром втраченого життя, Херсон, воєнний конфлікт, суб'єктність, екзистенційна криза, прифронтове місто, психологічна резильєнтність, територіальна ідентичність.

Varnavska Inna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences of Kherson State Agrarian and Economic University, Kropyvnytskyi, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

Valentina Moskovchenko Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Behavioural Sciences, Kherson State Agrarian and Economic University, Kropyvnytskyi, <https://orcid.org/0000-0003-1669-7503>

THE TRANSFORMATION OF LIFE PERSPECTIVES AND MECHANISMS OF PERSONAL ADAPTATION IN THE CONTEXT OF 'LOST LIFE SYNDROME' (THE KHERSON CASE)

Abstract. This article is devoted to a comprehensive analysis of the phenomenon of 'lost life syndrome' (LLS) as a specific destructive state of the personality in the context of prolonged armed conflict. Using the example of the city of Kherson, the mechanisms of transformation of an individual's life space are revealed, accompanied by the destruction of basic existential constants: security, predictability and agency. The Kherson context is defined through the prism of 'double trauma' – the experience of occupation and subsequent existence as a frontline city under constant shelling, creating a 'vicious circle' where the future remains blocked and the past traumatises through idealised memories. The study theoretically substantiates and empirically identifies three levels of personality destruction that form the framework of the LLS: cognitive-temporal (fragmentation of temporal perspective), emotional-volitional (transition from fear to emotional numbness and apathy) and spatial-social (crisis of territorial identity and 'ecological shock'). The central destructive mechanism of the syndrome is identified as the abandonment of personal agency and the formation of a state of 'learned helplessness', in which the individual transitions from being the author of their own life to becoming an object of chaotic external circumstances.



Particular attention has been paid to identifying psychological markers of 'life on hold', including the deterioration of everyday living spaces, the 'evacuation bag' mentality, social atomisation, and the ritualisation of anxiety caused by excessive dependence on information. The authors demonstrate that these manifestations indicate the psychological capitulation of the individual in the face of the insurmountable circumstances of wartime reality.

Despite the depth of these destructive processes, the study identifies 'points of resistance' and resources for community resilience. These include micro-planning as a tool for regaining control over time, territorial solidarity as a means of overcoming disorientation, and collective humour as a specific cognitive defence mechanism. The article proposes an author's matrix for overcoming LLS, based on the stages of psychological recovery: from stabilising routine to planning for the future.

The practical significance of the study lies in justifying the need to develop territory-specific rehabilitation programmes that take into account the unique experiences of residents in frontline areas. The results of this work can be used to restore the region's social capital and preserve human potential in the context of existential crises.

Keywords: lost life syndrome, Kherson, armed conflict, subjectivity, existential crisis, frontline city, psychological resilience, territorial identity.

Постановка проблеми.

Трансформація життєвого простору особистості в умовах повномасштабного воєнного конфлікту є одним із найбільш складних об'єктів сучасного психологічного і соціологічного аналізу. Війна як екстремальна ситуація не лише руйнує матеріальну інфраструктуру, а й спричиняє фундаментальну деструкцію базових екзистенційних констант людини: безпеки, передбачуваності, суб'єктності та цілісності життєвого шляху. В умовах тривалої загрози звичні механізми адаптації виснажуються, поступаючись місцем специфічним деструктивним новоутворенням у психіці.

Одним із найбільш болючих і найменш досліджених феноменів сьогодення постає «синдром втраченого життя». Це специфічний психологічний стан, що характеризується відчуттям безповоротної втрати особистого майбутнього, крахом довгострокових планів та глибокою соціальною дезорієнтацією. Сутність цього синдрому полягає у психологічному «завмиранні», коли індивід перестає сприймати теперішнє як цінність, а майбутнє – як простір для реалізації. У науковому дискурсі ця проблема стає вкрай гострою, оскільки вона виходить за межі індивідуальної травми, трансформуючись у колективну депресію та апатію цілих територіальних громад.

Для Херсона – міста, що пройшло через унікальні за своєю тяжкістю випробування, – цей синдром набуває специфічних, фактично безпрецедентних рис. Херсонський контекст визначається феноменом «подвійної травми». Перший етап – тривала окупація – сформував у херсонців досвід тотальної



несвободи, хронічного страху за життя і вимушеної соціальної мімікрії. Другий етап, що розпочався після звільнення, приніс нову форму випробування – статус прифронтового обласного центру, що перебуває під щоденними, хаотичними артилерійськими, мінометними та авіаційними ударами.

Така динаміка подій створює ефект «замкненого кола»: минуле травмує спогадами про окупацію і втрачену довоєнну ідилію, а майбутнє залишається заблокованим через неможливість безпечного відновлення нормальної життєдіяльності. Жителі міста опиняються у стані «перманентного транзиту», де кожна спроба відбудови побуту чи професійного життя нівелюється черговим актом терору. Це призводить до ерозії смисложиттєвих орієнтирів, коли людина втрачає здатність відповідати на питання «навіщо?» та «що далі?».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання психологічного благополуччя особистості в кризових умовах є об'єктом прискіпливої уваги сучасної науки. Фундаментальні аспекти становлення особистості як суб'єкта подолання складних життєвих обставин викладено у колективній монографії за редакцією С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової та В. Л. Зливкова, де розкрито психологічну теорію і практику роботи з кризовими станами [4]. Особливого значення в контексті воєнних дій набуває вивчення переживання ситуації невизначеності, що було предметом обговорення на конференції під редакцією М. В. Папучі, де акцентовано увагу на дестабілізації життєвого простору особистості [5].

Психологічні наслідки вимушеного переселення та втрати звичного соціального контексту детально аналізують О. Гончарук та М. Ковальчук, вказуючи на глибоку травматизацію через розрив життєвих зв'язків [1].

Важливість соціальної підтримки для відновлення життєвої перспективи особистості підкреслює Н. М. Літвінова, що є ключовим для розуміння механізмів виходу із «завмерлого» стану [3]. Питання саморегуляції особистості, які висвітлює Б. Б. Іваненко, дозволяють оцінити внутрішній ресурс людини до опору деструктивним впливам середовища [2], тоді як праця І. Г. Радула допомагає ідентифікувати депресивні компоненти, що супроводжують синдром втраченого життя [6].

Попри значну кількість розвідок, залишається невирішеною частина проблеми, щодо специфіки поєднання екзистенційної кризи і територіальної травми саме у жителів Херсона, які перебувають у стані «між двома світами» – минулим мирним життям і непередбачуваним прифронтовим сьогоденням. Саме аналізу цього феномену присвячена ця стаття.

Мета статті – теоретичне осмислення та емпіричне виявлення психологічних особливостей «синдрому втраченого життя» у жителів Херсона в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу.

Феномен «синдрому втраченого життя» (далі – СВЖ) у контексті Херсона є не просто реакцією на стрес, а фундаментальною деформацією структури



життєвого шляху особистості. На основі багатомісячних спостережень за динамікою суспільних настроїв, аналізу нарративів місцевих жителів у соціальних мережах і результатів глибоких інтерв'ю, ми виділяємо три ключові рівні деструкції особистості, що утворюють каркас цього синдрому (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Деталізована структура компонентів синдрому втраченого життя

Компонент	Прояви в умовах прифронтового Херсона	Психологічний та соціальний результат
Когнітивно-часовий	Фрагментація свідомості; неможливість планування (горизонт 1–3 години); ідеалізація «минулого життя» та знецінення теперішнього.	Глибока деструкція життєвої перспективи; формування феномену «застиглого часу».
Емоційно-вольовий	Перманентне очікування загрози; апатія («заморожені почуття»); чергування фаз гіперзбудливості та депресивного заціпеніння.	Втрата суб'єктності; параліч вольових зусиль; хронічне виснаження ресурсів саморегуляції.
Просторово-соціальний	Відчуття відчуження від міського простору; руйнація локальних символів; соціальна атомізація (звуження кола домінуючих контактів).	Криза територіальної ідентичності; розвиток «синдрому втраченого дому» при фізичній наявності житла.

Першим і найбільш очевидним маркером СВЖ у херсонців є радикальне звуження часової перспективи. У мирний час людина оперує категоріями років, місяців або тижнів. У сучасному Херсоні часовий обрій стиснувся до інтервалу між виходами та прильотами.

Неможливість планування проявляється у відмові від будь-яких дій, що мають відстрочений результат. Це стосується як побутових справ (закупівля продуктів на тиждень, дрібний ремонт), так і професійної реалізації. Людина перебуває в стані «чекання», де майбутнє сприймається не як простір можливостей, а як зона тотальної невизначеності.

Зацикленість на минулому («до війни», «до окупації») стає формою психологічного захисту. Минуле ідеалізується, воно стає «справжнім життям», тоді як теперішнє сприймається як тимчасовий, ілюзорний відрізок, який потрібно «перечекати». Проте, коли це очікування триває роками, виникає відчуття, що життя «проходить повз», залишаючи людину на узбіччі історії. Це породжує глибоку екзистенційну кризу: індивід відчуває себе актором у п'єсі, яку поставили на тривалу паузу, тоді як в інших регіонах чи країнах «вистава» триває.

А відповідно емоційна сфера херсонців зазнає трансформації, що можна описати як «втому від виживання». Постійний викид адреналіну та кортизолу через артилерійські обстріли призводить до виснаження нервової системи.



Відбувається емоційне заціпеніння, тобто захисний механізм, коли людина перестає гостро реагувати на небезпеку. У Херсоні це часто сприймається сторонніми як «героїзм» або «звичка», але з психологічної точки зору – це небезпечний симптом депресивної деперсоналізації. Людина бачить руйнування сусіднього будинку, але не відчуває страху чи скорботи, лише порожнечу.

Особливо стани апатії можуть миттєво змінюватися панічними атаками або спалахами агресії, спрямованої як на близьких, так і на органи влади чи міжнародні інституції. Це наслідок неможливості розрядити накопичене напруження в конструктивному руслі.

Тому втрата вольового контролю призводить до того, що люди відмовляються від елементарних заходів безпеки або гігієни побуту. Якщо життя все одно «втрачене», то зусилля щодо його покращення здаються безглуздими. Це створює ґрунт для розвитку «навченої беспорядності», коли особистість повністю делегує відповідальність за своє життя обставинам або зовнішнім силам.

Для жителів Херсона місто історично ніколи не було лише сукупністю географічних координат чи житловою площею. Воно виступало невід'ємною частиною структури «Я», фундаментом територіальної ідентичності. Проте в умовах прифронтового існування цей фундамент зазнає тотальної ерозії. Руйнування ключових об'єктів інфраструктури – набережної, бібліотек, корпусів університетів (зокрема ХДАЕУ), паркових зон – запускає процес психологічного відчуження, за якого рідне місто поступово стає «чужим» і ворожим простором.

Міський простір Херсона наповнений «міцями сили», що в мирний час виконували функцію зовнішніх опор ідентичності. Коли звичні локації – парк Придніпровський, сквер Михайла Грушевського, затишні кафе в центрі міста чи набережна Дніпра – перетворюються на зони смертельної небезпеки, військові об'єкти або руїни, людина втрачає здатність до самоідентифікації через простір.

Цей стан у психології визначається як «екологічний шок» – глибокий психологічний дистрес, викликаний руйнуванням рідного довілля. Для херсонців це виявляється як відчуття втрати будинку – затишку – домівки, навіть у тих випадках, коли власна квартира фізично вціліла. Місто припиняє бути джерелом ресурсу і стає джерелом травми. Кожна руїна на вулиці зчитується підсвідомістю як руйнація власного минулого, що підсилює синдром втраченого життя: якщо зникли декорації мого щасливого життя, то і саме життя в цьому просторі стає неможливим.

Масова евакуація призвела до розриву «соціальної тканини» міста. Херсон зіткнувся з феноменом соціальної атомізації, коли звичні горизонтальні зв'язки (друзі, колеги, сусіди) зникли або трансформувалися у цифрові сурогати. Ті, хто залишився, змушені замикатися у вузькому колі сім'ї або переходити до стратегії «сусідського виживання». Особливо гостро це відчувають представники інтелектуальних та творчих професій. Втрата фахової спільноти, неможливість повноцінно виконувати ролі успішного викладача, активного підприємця чи



лідера думок створює вакуум соціального «Я». Без щоденного підтвердження свого статусу з боку соціуму, людина занурюється в апатію, відчуваючи, що її професійне та особисте життя «поставлено на паузу», що може тривати нескінченно.

Окремим аспектом СВЖ є зростаюча психологічна прірва між жителями, що залишилися під обстрілами, та тими, хто евакуювався. Це призводить до формування специфічного комплексу «покинутості». Для глибшого аналізу просторово-соціальних змін у життєдіяльності херсонців ми систематизували дані у таблиці 2.

Таблиця 2

Трансформація соціально-просторового середовища
Херсона та її вплив на особистість

Фактор змін	Довоєнний стан (норма)	Прифронтовий стан (СВЖ)	Психологічний наслідок
Міський простір	Ресурсний, безпечний, наповнений особистими спогадами.	Джерело загрози, простір руйнувань, мінна небезпека.	Екологічний шок: деструкція територіальної ідентичності.
Соціальні зв'язки	Розгалужена мережа друзів, колег, знайомих.	Атомізація, замкненість, втрата референтних груп.	Соціальна депривація: відчуття самотності серед руїн.
Професійна роль	Реалізація компетенцій, соціальний престиж, розвиток.	Стагнація, перехід до «роботи задля виживання» або безробіття.	Криза компетентності: знецінення попередніх здобутків.
Комунікація з емігрантами	Спільність інтересів, взаєморозуміння.	Взаємні образи, нерозуміння контексту («ситий голодного не розуміє»).	Прифронтове відчуження: агресія або аутизація.
Сприйняття дому	Місце сили, комфорту та приватності.	«Бетонна коробка», що може стати пасткою під час обстрілу.	Втрата відчуття безпеки: життя в стані перманентної тривоги.

У відповідь на ці виклики жителі Херсона часто обирають стратегію соціальної аутизації – свідомого звуження контактів та емоційного відсторонення від міських подій. Людина ніби «будує стіни» всередині власної свідомості, щоб не бачити руйнації міста. Проте така стратегія лише поглиблює синдром втраченого життя, оскільки без соціальної та просторової залученості особистість втрачає стимули до будь-якої активності, крім фізіологічного виживання.

Таким чином, просторово-соціальна деструкція в Херсоні є не просто зміною зовнішніх умов, а агресивним втручанням у внутрішній світ людини, що



потребує негайного втручання фахівців для відновлення зв'язку особистості з її «географією життя».

Центральним і найбільш руйнівним маркером синдрому втраченого життя у жителів Херсона є відмова від особистої суб'єктності. У психологічному вимірі це означає перехід особистості зі стану «автора власного життя» у стан «об'єкта зовнішніх впливів». Людина припиняє сприймати свої рішення як такі, що мають вагу чи вплив на реальність. Її життєвий ритм, емоційний стан і навіть щоденні звички починають повністю диктуватися зовнішніми, часто хаотичними чинниками: траєкторіями ворожих снарядів, графіками подачі електроенергії, розкладом видачі гуманітарної допомоги або повідомленнями в моніторингових каналах.

Тривале перебування в зоні високого ризику, де небезпека є рандомною (випадковою), формує стан класичної «навченої беспорядності» (за М. Селігманом). У херсонському контексті це проявляється у переконанні, що будь-яка активність є марною. Якщо людина не може контролювати власну безпеку, вона підсвідомо відмовляється від контролю над іншими сферами життя – побутом, професійним розвитком, соціальною активністю.

Маркер «побутової деградації простору»: яскравим прикладом у міському середовищі є зміна ставлення до прибудинкових територій. У мирному Херсоні висаджування квітів біля під'їздів, фарбування лавок чи прибирання сміття було ознакою соціальної норми та приналежності до громади. Сьогодні ми спостерігаємо масову відмову від цих дій. Наприклад, на запитання волонтерів чи соціальних працівників, чому херсонці припинили доглядати за прибудинковою територією, найчастіша відповідь: «Навіщо витратити сили, якщо завтра сюди може прилетіти КАБ або дрон? Навіщо садити квіти там, де завтра може бути вирва?». Це не лінь – це втрата зв'язку з майбутнім через простір. Людина не бачить сенсу інвестувати свою енергію в те, що не має гарантії тривалості.

Ще одним маркером «завмерлого життя» є відмова від капітальних рішень. Жителі Херсона живуть у стані постійної готовності до найгіршого, що виражається у специфічній організації побуту: побутовий аскетизм – люди місяцями не замінюють розбиті вікна (залишаючи їх забитими ОСБ-плитами навіть за наявності можливості скління), не роблять дрібний ремонт, не купують новий одяг чи техніку.

А також психологія «евакуаційної сумки» – життя навколо зібраних речей, які стоять біля виходу місяцями, створює відчуття, що людина «тут не живе, а лише чекає на дозвіл піти». Це призводить до того, що домівка припиняє бути місцем відновлення ресурсу, перетворюючись на «транзитний пункт», де життя неможливе.

Маркером СВЖ також є зміна ставлення до праці та соціальної допомоги. Постійна потреба у зовнішній підтримці (продуктові набори, виплати) у поєднанні з неможливістю стабільної роботи в місті формує пасивну життєву



позицію. Наприклад, у деяких районах міста спостерігається зниження мотивації до пошуку дистанційної роботи або волонтерства. Особистість починає ідентифікувати себе виключно як «постраждалу», що автоматично знімає з неї відповідальність за власну активність. Це «завмирання» соціального ліфта – людина не бачить сенсу в навчанні чи здобутті нових навичок, оскільки не вірить, що вони знадобляться в «уявному майбутньому».

Замість продуктивної діяльності люди часто переходять до ритуальної активності, що імітує контроль над ситуацією. Постійне, майже щохвилинне оновлення стрічок новин та моніторингових каналів («що вилетіло?», «куди впало?»). Це стає головним змістом дня. Людина витрачає весь когнітивний ресурс на «відстеження смерті», замість того щоб витратити його на «планування життя».

Отже, соціально-психологічні маркери «завмерлого життя» свідчать про те, що найбільшою загрозою для херсонців є не лише фізичне знищення, а психологічна капітуляція – добровільна відмова від права бути суб'єктом власної долі під тиском непереборних обставин.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика суб'єктності та об'єктності (в розрізі СВЖ)

Ознака суб'єктності (Норма)	Ознака об'єктності (СВЖ - Херсон)	Наслідок для особистості
Планування: "Влітку я поїду у відпустку / зміню роботу"	Очікування: "Якщо не прилетить сьогодні, я просто доживу до вечора"	Параліч волі, зникнення довгострокових цілей.
Інвестиції в простір: Квіти, ремонт, декор дому	Відчуження: "Тут все не моє, тут все тимчасове"	Втрата почуття дому, емоційна бездомність.
Професійна цікавість: Курси, саморозвиток, кар'єра	Пасивне споживання: Пошук гуманітарної допомоги як основна праця	Соціальна деградація, втрата фахової ваги.
Інформаційна гігієна: Перегляд новин 1-2 рази на день	Інфо-залежність: 24/7 у моніторингових чатах	Виснаження нервової системи, гіпертривожність.

Попри тотальну деструктивність синдрому втраченого життя, жителі Херсона демонструють унікальні механізми психологічної резильєнтності. Подолання стану «завмирання» можливе лише через активізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які ми класифікували як «точки опору». Ці ресурси дозволяють особистості повернути відчуття суб'єктності та вийти з ролі безпорадної жертви обставин.

Першою лінією оборони проти СВЖ є стратегія мікропланування. Коли глобальне майбутнє заблоковане війною, психіка потребує опори в малих часових відрізках. Це метод «малих кроків», де успішно виконане короткострокове завдання (на 1–2 години) дає мозку сигнал про відновлення контролю.



Побутові ритуали: звичка готувати повноцінний сніданок, прибирання оселі навіть після обстрілу, догляд за кімнатними рослинами – це не просто побут, а ритуальна дія, що підтверджує: «Я існую, і я керую своїм простором». Так, у Херсоні спостерігається цікавий феномен «стабільного ранку». Попри нічні обстріли, херсонці намагаються вийти за кавою у звичні локації або відчинити свої крамниці о 09:00. Це акт волі, що нівелює відчуття хаосу.

Другою «точкою опору» є відновлення горизонтальних зв'язків. Взаємодопомога сусідів у Херсоні стала засобом подолання соціальної дезорієнтації. Спільне вирішення проблем (ремонт даху, підвезення води, обмін ліками) створює нову соціальну тканину, що замінює втрачені довоєнні зв'язки.

Таблиця 4

Ресурсна карта адаптації особистості до умов СВЖ

Назва ресурсу	Психологічний механізм дії	Приклад реалізації в Херсоні	Вплив на подолання СВЖ
Мікропланування	Відновлення ілюзії контролю через малі часові інтервали.	Планування покупок або прогулянки на наступну годину.	Зменшує тривожність, повертає відчуття дієвості.
Соціальна солідарність	Консолідація зусиль, відчуття «ми-спільноти».	Сусідські чати для взаємодопомоги, спільне прибирання під'їзду.	Долає ізоляцію та депресивну самотність.
Творча сублімація	Перетворення травми в об'єкт мистецтва чи діяльності.	Ведення блогів про життя міста, виготовлення оберегів.	Вихід із ролі жертви в роль творця/свідка.
Коллективний гумор	Когнітивне дистанціювання від джерела небезпеки.	Іронічні коментарі про «прильоти», меми про особливості херсонського побуту.	Діє як емоційна «анестезія», знижує силу страху.

Гумор херсонців у 2024–2026 роках став унікальним об'єктом для досліджень. Це не просто розвага, а потужний механізм когнітивного переструктурування. Висміюючи небезпеку, людина символічно стає сильнішою за неї.

Адже гумор дозволяє об'єктивувати страх. Коли страшне стає смішним, воно втрачає свою паралізуючу силу. Наприклад, іронія щодо «графіків прильотів» або специфічні прізвиська для зброї ворога допомагають мешканцям зберігати критичне мислення.

Для практичного застосування результатів дослідження ми пропонуємо модель виходу із СВЖ, що базується на зміні внутрішніх установок (див. табл. 5).



Таблиця 5

Матриця переходу від «завмерлого життя» до «адаптивної суб'єктності»

Етап переходу	Зміна установки (з "Я-об'єкт" на "Я-суб'єкт")	Конкретні дії для мешканця	Очікуваний результат
I. Стабілізація	"Я не можу зупинити війну, але я можу помити вікно"	Встановлення жорсткої денної рутини (графік сну, харчування).	Зниження базового рівня кортизолу.
II. Соціалізація	"Я не один у цьому стані, ми допомагаємо одне одному"	Участь у волонтерських ініціативах або сусідських групах.	Повернення почуття приналежності до соціуму.
III. Проектування	"Моє життя триває тут і зараз, я маю плани на завтра"	Постановка цілей на короткий термін (тиждень/місяць).	Відновлення часової перспективи.

Отже, ресурси адаптації та шляхи подолання синдрому втраченого життя в Херсоні базуються на синергії індивідуальних вольових зусиль і колективної підтримки. Тільки через повернення контролю над мікропростором та мікрочасом людина здатна вистояти проти масованого тиску воєнної реальності. Описані стратегії не просто допомагають вижити, а закладають підґрунтя для майбутнього посттравматичного зростання, коли досвід подолання кризи стане базою для відновлення не лише окремої особистості, а й усієї громади міста.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження феномену СВЖ на прикладі жителів прифронтового Херсона дозволяє сформулювати низку концептуальних висновків, що мають важливе значення для сучасної психологічної науки та практики.

Доведено, що «синдром втраченого життя» в умовах повномасштабного воєнного конфлікту є не просто стресовою реакцією, а фундаментальною деструкцією екзистенційних констант особистості. Для жителів Херсона цей стан набув унікальних рис через досвід «подвійної травми» – тривалої окупації та подальшого існування в статусі прифронтового міста під постійними обстрілами.

Це створює специфічний соціально-психологічний контекст, де минуле сприймається як втрачений рай, а майбутнє – як заблокована невідомість.

Встановлено, що каркас СВЖ утворюють три взаємопов'язані рівні деструкції: когнітивно-часовий: радикальне звуження часового горизонту до 1–3 годин («від вильоту до прильоту») та фрагментація свідомості, що унеможливорює довгострокове планування; емоційно-вольовий: перехід від гострого страху до «емоційного заціпеніння» та деперсоналізації, що супроводжується виснаженням нервової системи та втратою вольового контролю над побутом; просторово-соціальний: розвиток «екологічного шоку» через руйнацію міських «місць сили» та соціальну атомізацію, що призводить до відчуття відчуження від рідного міста.





Центральним руйнівним механізмом синдрому визначено втрату особистої суб'єктності та формування «навченої безпорадності». Людина трансформується з автора власного життя в об'єкт зовнішніх хаотичних обставин. Побутова деградація простору (відмова від догляду за житлом, «психологія евакуаційної сумки») та пасивна життєва позиція («гуманітарна залежність») є прямими наслідками втрати зв'язку з майбутнім. Ритуалізація тривоги, що виражається в постійному моніторингу новинних каналів, заміщує продуктивну діяльність, виснажуючи когнітивний ресурс особистості.

Незважаючи на глибину деструкції, дослідження виявило потужні внутрішні механізми адаптації, що базуються на синергії індивідуальних вольових зусиль та колективної підтримки: мікропланування виступає як інструмент дефрагментації часу, дозволяючи повернути контроль над реальністю через малі побутові ритуали; територіальна солідарність відновлює розірвану соціальну тканину громади, долаючи відчуття самотності та «прифронтового відчуження»; специфічний колективний гумор виконує функцію когнітивного щита, що дозволяє дистанціюватися від травми та об'єктивувати страх.

Запропонована матриця виходу із СВЖ (стабілізація – соціалізація – проектування) обґрунтовує етапність відновлення психологічного здоров'я. Повернення до суб'єктності можливе лише через послідовне відновлення контролю над мікропростором, реінтеграцію в соціальні групи та поступове розширення часової перспективи від годин до тижнів і місяців.

Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки територіально-специфічних програм психологічної реабілітації, які б враховували унікальний досвід мешканців прифронтових територій. Перспективним напрямом подальших розвідок є вивчення довготривалих наслідків СВЖ для різних вікових груп, зокрема молоді, та аналіз стратегій посттравматичного зростання, які можуть стати фундаментом для повоєнного відновлення соціального капіталу Херсона та області.

Таким чином, подолання синдрому втраченого життя є ключовою умовою збереження людського потенціалу регіону, а виявлені ресурси адаптації доводять високу життєздатність українського соціуму навіть у межових умовах існування.

Література:

1. Гончарук О., Ковальчук М. (2022) Психологічні наслідки вимушеного переселення: огляд досліджень. *Практична психологія та соціальна робота*. № 3. С. 12–30.
2. Іваненко Б.Б. (2020). Саморегуляція особистості навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О.В.. 290 с.
3. Літвінова Н.М. (2022). Соціальна підтримка та її роль у відновленні життєвої перспективи. *Соціальна психологія*. Т. 11, № 2. С. 34–50.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 164 с.



6. Радул І. Г. (2023). Депресивність як психологічний феномен. *Психологічні науки*. Вип.11. С. 163-172.

References:

1. Honcharuk, O. & Kovalchuk, M. (2022). Psykholohichni naslidky vymushenoho pereseleattia: ohliad doslidzhen [Psychological consequences of forced displacement: a review of research]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, (3), 12–30. [in Ukrainian].
2. Ivanenko, B. B. (2020). *Samorehuliatytsiia osobystosti: navch. posib.* [Self-regulation of the personality: a study guide]. Kyiv: FOP Yamchynskiy O. V. [in Ukrainian].
3. Litvinova, N. M. (2022). Sotsialna pidtrymka ta yii rol u vidnovlenni zhyttievoi perspektyvy [Social support and its role in restoring life perspective]. *Sotsialna psykholohiia*, 11(2), 34–50. [in Ukrainian].
4. Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B. & Zlyvkov, V. L. (Eds.). (2017). *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia* [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: a monograph]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].
5. Papucha, M. V. (Ed.). (2023). *Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia sytuatsii nevyperedlenosti: Zbirnyk materialiv XIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (16-17 bereznia 2023 r., m. Nizhyn)* [Psychological features of experiencing a situation of uncertainty: Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference (March 16-17, 2023, Nizhyn)]. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. [in Ukrainian].
6. Radul, I. H. (2023). Depresyvnist yak psykholohichni fenomen [Depressiveness as a psychological phenomenon]. *Psykholohichni nauky*, (11), 163–172. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 22.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.04.2026