



УДК 159.923.2

## **Social media posts as a psychological resource in a crisis situation**

**Дописи у соціальних мережах як психологічний ресурс у кризовій ситуації**

**Zaretska Olha**

Ph.D. in philology, leading researcher

**Зарецька Ольга Олександрівна**

кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1168-0051>

[olgazaretska@gmail.com](mailto:olgazaretska@gmail.com)

Laboratory of cognitive psychology of G.S. Kostiuk Institute of Psychology,  
National Academy of Educational Sciences of Ukraine

01033, 2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine

Лабораторія когнітивної психології Інституту психології імені  
Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України

вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033

### ***Abstract***

*The problem of finding a psychological resource is extremely urgent in the crisis conditions of wartime. The social media are a possible source of psychological resources. The purpose of the work is to analyze the role of social media as a psychological resource in a crisis situation. Facebook and Instagram posts in the form of a "crisis narrative" served as empirical material. The concept of "crisis narrative" is used for narratives containing a description of the author's experiences in connection with problems caused by crisis changes in his life. More than 40 crisis posts (text, visual, and hybrid) were analyzed using content analysis methods. Reducing the traumatic effect of the crisis environment is impossible without a person overcoming internal uncertainty, accepting the realities of war, and constructive adaptation. Social media posts in the form of a crisis narrative are considered an available form for expression in words or other semiotic form of a person's experience of a crisis situation. One of the constructive forms of experiencing a crisis in the form of creativity*



*is the publication of experiences embodied in a narrative in social media, which helps to reduce the anxiety and uncertainty of the person by connecting the reactions of like-minded people. Characteristic features of the posts are increased emotionality, sincerity, categoricalness, sometimes even aggressiveness, dialogicity and focus on finding a congruent addressee, counting on the psychological support of the circle of social media "friends". The peculiarity of social media posts is a combination of resource and creative possibilities: the need for a resource activates creativity, the possibilities for which are embedded in the very essence of social media. The resource potential of crisis posts is based on such a feature of social media as the ability to rally like-minded people around the thoughts or emotions expressed in the post, which provides the function of psychological support.*

**Keywords:** *crisis situation, psychological resource, crisis narrative, social media, social media post, psychological support, life competencies of the individual, Facebook, Instagram.*

### **Анотація**

*Проблема знаходження психологічного ресурсу є вкрай актуальною у кризових умовах воєнного часу. Користування соціальними мережами розглядається як можливе джерело психологічного ресурсу. Мета роботи полягає у аналізі ролі соціальних мереж як ресурсу у кризовій ситуації. Емпіричним матеріалом послуговували дописи у соціальних мережах фейсбук та інстаграм у формі «кризового нарративу». Поняття «кризового нарративу» було введено раніше для нарративів, що містять опис переживань автора у зв'язку із проблемами, породженими кризовими змінами у житті. Методами контентного аналізу було проаналізовано більше 40 кризових дописів: текстові, візуальні і гібридні. Зменшення травмивної дії кризового оточення неможливе без подолання особою внутрішньої невизначеності, прийняття реалій війни і конструктивної адаптації. Дописи у соціальних мережах у формі кризового нарративу розглядаються як доступна форма для виразу в слові чи іншому семіотизованому вигляді переживання особою кризової ситуації. Однією з конструктивних форм*



*переживання кризи у формі творчості є оприлюднення втілених у наратив переживань у соціальній мережі, що сприяє зменшенню тривожності і непевності особи за рахунок підключення реакцій однодумців. Характерними рисами дописів є підвищені емоційність, щирість, категоричність, інколи навіть агресивність, діалогічність, орієнтованість на пошук співзвучного адресата, розрахунок на психологічну підтримку кола «друзів» по соціальній мережі. Особливістю дописів у соціальних мережах є принципове поєднання ресурсних і творчих можливостей: потреба у ресурсі активізує творчість, можливості для якої закладені у саму суть соціальних мереж. Ресурсний потенціал дописів кризового плану спирається на таку особливість соціальних мереж, як спроможність згуртовувати однодумців навколо думок чи емоцій, виражених у дописі, що забезпечує функцію психологічної підтримки.*

**Ключові слова:** *кризова ситуація, психологічний ресурс, кризовий наратив, соціальні мережі, допис у соціальній мережі, психологічна підтримка, життєві компетентності особистості, Фейсбук, Інстаграм.*

**Вступ.** У кризових умовах воєнного часу проблема знаходження психологічного ресурсу постає як вкрай *актуальна*. Її торкаються практично всі психологічні розробки, і кожен реально працюючий засіб має бути ретельно досліджений і оприлюднений.

Одним із таких засобів є користування соціальними мережами. Дослідження функціонування соціальних мереж, в принципі, неосяжна тема. Зважаючи на ту роль, яку відіграють соціальні мережі у сучасному суспільному житті, і на час, який приділяє відстеженню все нових і нових дописів значна частина населення, увага психологічної науки до дослідження дописів у соціальних мережах, зокрема, до наративів, є виправданою і актуальною

Суспільно прийняті форми наративної практики під час кризового періоду воєнного часу зазнають суттєвих змін, в першу чергу, за рахунок переосмислення і переорієнтації усього дискурсу. Зауважимо, в цій тезі йдеться практично про всі дискурси.



**Мета роботи** – аналіз ролі соціальних мереж як ресурсу у кризовій ситуації. В архітектуру таких соціальних мереж, як фейсбук та інстаграм, закладено можливості для того, щоб ресурсна функція могла виконуватися.

**Матеріали та методи дослідження.** Емпіричний матеріал, що став об'єктом спостереження, склали «пости» – дописи у соціальних мережах фейсбук та інстаграм – у формі «кризового наративу» (Зарецька, 2016; Зарецька, 2023а); перепости – публікація чужого допису, з посиланням чи без і зі своїми коментарями чи без них; частково – деякі специфічні форми публікацій в цих мережах і ютубі (зокрема, «сторіз», «рілз») і окремі елементи у діалогах з чатів різних соціальних мереж (месенджер, вайбер, телеграм, вотсап) – в основному, для порівняння.

З контенту досліджуваних соціальних мереж було виділено дописи наративного чи автонаративного типу (терміни «нاراتив» і «автонаратив» вживаємо в такому розумінні, як це прийнято в роботах психолого-герменевтичного спрямування (Проблеми психологічної герменевтики, 2004; Crossley, 2009). Віднесення наявних у дописах наративів до кризових відбувалось за таким критерієм: у дописі мали бути опис переживань автора у зв'язку із змінами у житті під час війни або опис подій чи естраординарних ситуацій, що їх пережила людина з початку повномасштабної війни.

Користування соціальною мережею буває активним – з творенням дописів – і пасивним, коли користувач тільки проглядає чужі пости і реагує на них, схвалюючи чи ні (ставиться символ схвалення – «лайк» чи більш диференційовані типи реакції), з мінімальними коментарями чи без них. Міні-текстові реакції на чужі дописи часто робляться просто відповідним символом. Проміжною формою можна вважати перепощення з власними коментарями або активну участь у діалогах, які супроводжують чужий пост у коментарях до нього.

*Об'єктом* спостереження у даному дослідженні була активна частина дописів – авторські кризові наративи, текстові і з використанням візуальних засобів вираження емпатії, які часто мають прояви творчості і вочевидь виконують ресурсну функцію – в першу чергу для самого автора допису.



Методами контентного аналізу було проаналізовано більше 40 дописів, які ідентифікувалися як «кризові». Їх було розподілено на 3 групи: текстові (дописи з Фейсбуку і з текстового оформлення матеріалів Інстаграму), візуальні і гібридні, що поєднували три компоненти (текстові, візуальні й музичні) або два з них. П. Рікер називав такі знакові форми квазітекстами; в сучасній термінології це користувацькі блогосфери, що націлені на вибудовування самоідентичності особистості автора, причому як на індивідуальному, так і на соціокультурному рівнях (Boyd, 2006; Гуцол, 2022).

Текстові наративи достатньо легко було ідентифікувати як кризові – опис яскравих емоційних переживань автора у зв'язку з кризовою ситуацією і був очевидною метою написання відповідного поста; гібридні форми визначалися як кризові, якщо вони вочевидь малювали образними засобами переживання автором складної кризової ситуації. Найчастіше це послідовність фото з написами на них чи відео у музичному супроводі з творчості сучасних українських гуртів, зазвичай на воєнну тематику, і з прозорими символами – носіями концептуального задуму автора посту. Основою може бути, навпаки, музична форма, що ілюструється відеорядом або текстом поезії тощо. В мінімалізованій формі це фото і яскравий метафоричний підпис під ним. Поєднання різних «мов» (в семіотичному смислі) у такому дописі, як правило, достатньо органічне і додає додаткові смислотворчі можливості для автора посту. Творчі форми гібридних дописів потрошку оформлюються в окремий жанр, особливо в інстаграмі. Можна аргументувати доречність вживання терміну «наратив» щодо таких утворень.

Наприклад, невеличке відео у інстаграмі: молода художниця прямо в кадрі пише фарбами загадкову квітку під суворо-тривожний чоловічий спів; середину квітки вона зафарбовує чорним, а далі червоним по чорному починає палати слово «незламність». В контексті зими 2022/2023 років, на тлі постійних відключень світла у країні, відкриття пунктів обігріву і підтримки під назвою «пункти незламності», ідея такого гібридного твору читалася однозначно і справляла сильне враження (Зарецька, 2023а).

**Результати.** Кризові наративи як авторські дописи, породжені й ініційовані



індивідуальною кризовою ситуацією конкретної особистості, – не унікальні явища для соціальних мереж. Проте в умовах воєнного часу переживання ризиків, невизначеності, нових проблем, з якими люди досі не стикалися, стають масовими (Чепелева, 2021; Зарецька, 2023с). Пережиті страшні події війни, якщо особа була їхнім свідком чи учасником (вибухи, розтрощені будівлі, поранені або загиблі люди, страшні картини страждань і горя) – це все незагоєні рани, наявність яких вимагає пролонгованого переживання і проживання цього травматичного горя. Особи з розвиненою потребою вилити свої переживання у текст у такому стані не просто схильні, а *потребують* породження усних чи письмових текстів-описів, для яких і вживається термін «кризовий наратив» (Зарецька, 2016).

За таких умов смислова система особистості руйнується, виникає смисловий хаос (Чепелева, 2021). Можливість опанування цієї, за висловом Н. В. Чепелевої, смислової «какофонії», залежить від соціокультурних ресурсів особистісного досвіду і відбувається через пошук смислу і вибудову на його основі переконливого для себе наративу.

Зменшення травмивної дії неможливе без подолання внутрішньої невизначеності, прийняття реалій війни і конструктивної адаптації. «Прийняття» реалій травмуючої ситуації може стати смислом майбутнього існування особистості в кризовій реальності, базою для переосмислення свого індивідуального досвіду, активної роботи з індивідуальним дискурсом і конструктивного пошуку нових життєвих і особистісних проєктів у «кризовому» контексті буття – тобто основним напрямком самоконструювання особистості (Зарецька, 2016; Чепелева, 2021; Зарецька, 2023с; Зарецька, 2023b; Готич, 2023; Чепелева, Смульсон, Рудницька, Зазимко та ін., 2022; Crossley, 2009]. Зауважимо, що це позиція постнекласичного герменевтичного підходу і наративної психології, з погляду яких соціокультурний світ постає як світ значень, що транслюються культурою та інтерпретуються людьми в їх повсякденному житті (Bruner, 1991; Carr, 1986; Hammack, 2008; Crossley, 2009; Проблеми психологічної герменевтики, 2004; Чепелева, Смульсон, Рудницька, Зазимко та ін., 2022).



Н. В. Чепелева вбачає один із провідних шляхів розвитку особистості у «зануренні» її у дискурсивний соціокультурний простір і створенні на цій базі іншого розуміння світу, осмислення свого призначення і конструювання власного розвитку і життєвого шляху (Чепелева, 2021).

Важлива аналогія: наративами типу кризових наповнена класична література – у роботі [Зарецька, 2023а] їх названо «художніми кризовими наративами». Можливо, саме під впливом таких зразків сформовано особисті дискурси дописувачів тих кризових наративів у соціальних мережах, про які йдеться, і сформована їхня життєва компетентність, що допомогла скористатися цим ресурсом у кризовій ситуації. Адже, як зазначено у (Чепелева, 1921), тексти культури і є тим семіотичним ресурсом, що дозволяє особистості осмислити себе, свій життєвий досвід через надані культурні зразки, норми розуміння та інтерпретації себе і власного життя.

Якщо у особи є потреба і звичка для вираження цього відчуття звертатися до соціальних мереж, знайдений смисл втілюється у відповідному «пості» – у тексті або образах різної семіотичної природи, гібридних формах (Зарецька, 2021). Соціальні мережі виступають тут звичним каналом для вираження в слові чи іншому семіотизованому вигляді своїх відчуттів і думок, їх конструктивного переживання. Це одна з конструктивних форм переживання кризи у формі творчості, яка доступна, в принципі, всім: пошук і знаходження знакової форми для виразу і втілення своїх викликаних кризою почуттів. Цей вплив назовні у знак, мабуть, зменшує біль, тривожність, непевність кризових переживань. Соціальні мережі – мабуть, найбільш доступна площадка для безпечного оприлюднення винайденого смислу, втіленого у знакову форму.

Характерними рисами дописів кризового плану є:

- підвищені емоційність і щирість (це «вплив енергії розпачу» (Зарецька, 2023а));
- категоричність і навіть агресивність (інколи надмірні);
- діалогічність, орієнтованість на пошук співзвучного адресата, у кого



відгукнуться переживання автора, хто зможе їх зрозуміти, прийняти і розділити. Автор цим текстом шукає зовнішні точки опори для переживання кризи (Литвиненко, 2014; Зарецька, 2020).

Хто є адресатом таких емоційних послань? Зазвичай, це тільки вузьке коло «друзів» по соціальній мережі, чиї коментарі під дописом, як правило, підтримують автора. За правилами роботи фейсбука, ці дописи не побачать люди, яких автор допису не включив у число "друзів": коло потенціальних адресатів звужене до однодумців. Очевидна мета автора – оприлюднити серед близьких за настроями «друзів» по соціальній мережі свій автонаратив-відповідь на кризовий контекст життя і отримати від них психологічну підтримку. Допис у формі кризового нарративу побудований, як правило, не як лист до конкретного адресата у приватній переписці – певна доза патетичності, аргументованості, апеляції до дискурсу, що об'єднує цю конкретну спільноту «друзів» по соціальній мережі не залишає сумнівів, що це текст за самою своєю будовою адресований *спільноті*, а не людині. В той же час такого роду тексти не викладають і для «загалу», бо замість психологічної підтримки є ризик отримати несподіваний «удар» – і не тільки від відвертих ворогів чи «тролів».

Кризові дописи майже ніколи не відзначаються «віртуальною безтілесністю» (Гуцол, 2022): автор допису навпаки «волає» про свої щирі переживання, ніяк їх не маскує і не прикрашає. Він яскраво показує: мені зараз ТАК боляче, мене ЦЕ бентежить, і я не можу з цим впоратися. Тому і звужений вибір адресатів: так волають тільки до своїх, які точно тебе зрозуміють і не засудять. На цьому і базується "ресурсність" допису – її визначає саме перебування потенціальних адресатів у одному "таборі" з автором допису. В коментарях до кризового допису ми ніколи не побачимо протилежної точки зору чи привселюдної дискусії – вони переносяться у приватне спілкування.

Аналіз можливої мотивації авторів кризових дописів дозволив виділити такі її компоненти:

- Потреба у віртуальній психологічній підтримці – як і у багатьох додзвонювачів мережі «телефонів довіри» (Литвиненко, 2014; Зарецька, 2020).



- Звичка і потреба у веденні блога [Гуцол, 2022], у «дискурсивному декларуванні» – саме у соціальній мережі людина має простір для самовираження і самопрезентації.

- Використання площадки соціальної мережі для презентації своїх думок, що не мають іншої «сцени» для оприлюднення – наприклад, роздумів екзистенційного плану щодо ситуації кризи і війни (в широкому смислі) або особистісних спогадів чи роздумів патетичного плану, не мислимих у «побутових» формах комунікації.

З такою ж метою «цитуються» (в термінах Фейсбуку чи Інстаграму, «перепощуються» – відтворюються на своїй сторінці соціальної мережі без змін, з коментарями чи без) чужі співзвучні дописи. Ця розповсюджена форма дописів сприяє тому, що окремі дописи починають «гуляти» по «сторінках» інших користувачів і навіть виходять за межі соціальної мережі, де «народилися», переходячи у приватне листування по чатам. Творча образність кризового нарративу вражає читача і спонукає його розповсюджувати талановиту знахідку.

Дописи кризового плану виконують важливі для особи *функції*. В першу чергу це опанування і організація ще не осмисленої і важкої для прийняття інформації. Зв'язування цієї інформації у текст – наративізація – виконує роль оформлення власної інтерпретаційної рамки, яка допомагає особі опанувати інформаційний тиск нестерпної реальності (Чепелева, 2021).

У роботі (Зарецька, 2023а) аналізується феномен так званого «*полону нарративу*» – власного, виробленого самою особою, чи заспокійливого (керуючого) нарративу Іншого. Як приклад наводяться безумовно ефективні телевізійні «казочки на ніч» в перші тижні війни: професійно побудований і структурований наратив, сповнений очікуваної і тому заспокійливої логіки, відповідні інтонації, певна доза надії – і людина може пережити те, що відбувається і перевертає всі її власні точки опори. Таку ж роль виконує нескінченне прослуховування чи читання коментарів з інтерпретаціями воєнно-політичних подій у медіа: в пошуках структурованої у наратив інформації людина виходить на авторів, які вибудовують прийнятний за її переконаннями наратив, і



далі слухає тільки їх, потроху змінюючи відповідно до перебігу подій свій вже вибудований, обмежено власний – а насправді *суттєво* «вторинний», побудований за чужими «лекалами» – наратив. Слід зауважити, що кризові наративи у соціальній мережі, що стали джерелом нашого спостереження, справляють враження *первинних* авторських творів, породжених щирим переживанням; мабуть, лексичним аналізом це можна і довести. Як правило, «вторинність» наративних сюжетів реалізується у вигляді перепощення чи цитування дописів інших авторів.

Заспокійливий наратив можуть надати близькі, що виконують функцію «жилетки», телефон довіри чи психотерапевт. Залежність від такої «жилетки» обумовлює залежність і від її «носія»; особа може легко потрапити під вплив активного маніпулятора, особливо якщо це авторитетна, значуща особа – критичного ставлення до інформації із-за стресового стану і відсутності відповідної життєвої компетентності мало. «Витравити це в кризовому дискурсі, серед постійної бурхливої боротьби наративів, практично неможливо: завжди десь поруч б'є струмочок з отруйною інформацією, що підживлює панівний, керуючий наратив, що заволодів особою» (Зарецька, 2023а).

У кризовій ситуації можна спостерігати і феномен *втечі* з полону керуючого наративу, або навіть з кризового дискурсу у сторонні дискурси чи наративи – як захист від його важких смислів. Це може бути безкінечне читання (детективи, жіночі романи, література про саморозвиток, філософія, психологія, ЗОЖ тощо) чи перегляд фільмів, перебування у соціальних мережах, чатах тощо. Існує і безліч позатекстових форм втечі: багато людей у кризовий період зізнаються, що більше «не можуть» слухати новини, що пригнічують їх.

Другою важливою функцією, що її виконують дописи кризового плану у соціальних мережах, є усвідомлення і доосмислення цінностей, що їх сповідує особа: феномен ціннісного самовизначення людини в період кризових випробувань і, зокрема, актуалізації цінностей особистості з самого початку воєнної кризової ситуації відмічено багатьма дослідниками (Карпенко, 2018; Зарецька, 2022; Зарецька & Романюк, 2022). У (Зарецька & Романюк, 2022)]



зазначено, що саме аналіз нарративної практики, у яку задіяно в даний момент людину, і дозволяє реконструювати семіотичні репрезентації її ціннісних устремлінь, зокрема, виокремити смислові складники ціннісного потенціалу, що є суттєвим концептом сучасного українського дискурсу. Зауважимо, що і емоційно насичені кризові дописи також вносять свій вклад у дискурс ціннісного самовизначення сучасного українського соціуму.

Третьою важливою функцією дописів кризового плану є згуртування однодумців: через авторський кризовий нарратив одного з учасників відбувається кристалізація тих смислів, що об'єднують незримий колектив «друзів».

Через кризові дописи відбувається і цілеспрямована взаємна колективна підтримка однодумців всіма доступними учасникам засобами, в тому числі і технологіями психологічної підтримки, якими зараз насичені соціальні мережі.

Аналіз кризових нарративів і реакцій «друзів» на них виявляє «опрацювання» конкретної кризової ситуації, що її переживає автор допису, у певному «колі» «друзів» автора по мережі – в цьому і полягає вагомий *потенціал психологічного ресурсу*, що має кризовий нарратив. Текстове оформлення вже «опрацьованих» ситуацій формує локальний колективний дискурс, навколо якого гуртується ця множина користувачів мережі. Підтримуюча роль такого спільного досвіду не викликає сумнівів. Функція групової підтримки є домінуючою реакцією цього незримого колективу.

Зауважимо, що можливість використовувати такий психологічний ресурс має особистість, що володіє нарративною компетентністю (Гуцол, 2022) – важливою життєвою компетентністю, причому далеко не тільки у кризовому контексті.

Чи спрацьовує для дописів кризового плану ефект «провокації текстом» (Зарецька, 2018). Коментарі до першого – ініціативного – допису, свідчать, що провокація і «запуск» жанру безумовно відбуваються. Бо, на відміну від дзвінків на гарячі лінії і телефони довіри, пости – це привселюдні тексти, хай і з обмеженою аудиторією.

Унікальною особливістю дописів у соціальних мережах є принципове



поєднання ресурсних і творчих можливостей: потреба у ресурсі активізує творчість, причому у різних формах, можливості для чого закладені у саму суть соціальних мереж. Здається, що ці види «дописної» творчості «заразні»: користувачі соціальних мереж підхоплюють один в одного цей жанр, надихаються, згуртовуються, перепощують пости-знахідки, що їм сподобалися, у чати і таким чином продовжують життя створеного поста навіть поза межами соціальної мережі, що його породила.

**Висновки.** Дописи кризового плану у соціальних мережах виконують роль культурного нарративу травматичного досвіду і є фактором формування спільного дискурсу і гуртування навколо нього. Ці дописи орієнтовані на гуртування кола однодумців; вони часто мають елемент творчості, особливо у гібридних формах, з візуальним чи музичним компонентом. Але спрямованість на діалог присутня тільки як потенція: автор допису орієнтується на дискурс, що склався серед його однодумців по соціальній мережі. Активну роль грає саме дописувач: своїм дописом він робить вагомий творчий вклад у спільний дискурс. Фокус психологічного ресурсу і на реакції кола, і на творчій складовій кризового нарративу – вона дає конструктивне спрямування енергії розпачу автора допису, яка виливається у його нарративну творчість. Цей фактор грає найбільш конструктивну роль в плані як опанування тиску стресової кризової ситуації на людину, так і в плані особистісного збереження і навіть особистісного зростання (це так зване посттравматичне зростання (Зарецька, 2023а; Готич, 2023; Рудницька, 2022)): кризовий нарратив втілює вироблену самим автором власну розвивальну стратегію у важкому перебігу обставин. Але це стає можливим за умови роботи над своїм досвідом, переосмислення власної системи цінностей, компетентності у роботі з інформацією, гнучкості, готовності до серйозних внутрішніх особистісних перебудов (Зарецька, 2023а) – тобто всього того, що ми вкладаємо у терміни «самопроекування» і «самоконструювання». Важливим чинником є зрілість особистості і наявність у неї багатьох життєвих компетентностей. Дослідження ансамблю необхідних життєвих компетентностей в цьому контексті здається найбільш доцільним в плані подальших розробок



проблеми.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### References

- Boyd, D. (2006). A Blogger's Blog: Exploring the Definition of a Medium. *Reconstruction*. № 6. URL: <http://www.danah.org/papers/ABloggersBlog.pdf>.
- Bruner, J. (1991). The narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, Vol. 18, 1. (Autumn, 1991). 1–21.
- Carr D., (1986). *Time, narrative and history*. Bloomington, Indianapolis: Indiana University Press. 300 p.
- Chepelieva, N. V. (1921). Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu v situatsiakh informatsiinoi nevyznachenosti [Discursive construction of experience in situations of information uncertainty]: *Aktualni problemy psykholohichnoi protydii nehatyvnyim informatsiinym vplyvam na osobystist v umovakh suchasnykh vyklykiv: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy 8 kvitnia 2021 roku*. Maksymenko, S. D. (Ed.). Kyiv: Pedahohichna dumka. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> [in Ukrainian].
- Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in. (2022). *Dyskursyvne konstruiuvannya dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia [Discursive construction of experience in the context of personality development: a monograph]* Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 194 p. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].
- Crossley, M. L. (2009). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham, Philadelphia : Open University Press.
- Hammack, P. L. (2008). Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 12. 222–247. <https://doi.org/10.1177/1088868308316892>.
- Hotych, V. O. (2023). Posttravmatyчне zrostannia: kontseptualizatsiia poniattia, ohliad teoretychnykh modelei [Posttraumatic growth: conceptualization of the concept, overview of theoretical models]. *Psykholohichni studii*. 1. 21–28. DOI



<https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3> [in Ukrainian].

Hutsol, K. V. (2022). Osoblyvosti sformovanosti naratyvnoi kompetentnosti korystuvachiv sotsialnykh merezh [Features of the formation of narrative competence of social media users]. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in. *Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia*. Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 149–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

Karpenko, Z. (2018). *Aksiolohichna psykholohiia osobystosti [Axiological psychology of personality]: monohrafiia*. Ivano-Frankivsk. 720 p. [in Ukrainian].

Lytvynenko, L. I. (2014). Telefonne konsultuvannia v umovakh sotsialno-psykholohichnoi kryzy v Ukraini [Telephone counseling in the conditions of social and psychological crisis in Ukraine]. *Aktualni problemy psykholohii: Zb. naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Maksymenko, S. D. (Ed.). Vyp. 10. T. III. *Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*. Kyiv: Lohos [in Ukrainian].

Problemy psykholohichnoi hermenevtyky: monohrafiia [Problems of psychological hermeneutics: a monograph] (2004). Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: Milenium [in Ukrainian].

Rudnytska, S. Yu. (2022). Strukturno-protsesualna model naratyvnoho konstruiuvannia dosvidu osobystosti [Structural and procedural model of narrative construction of personal experience]. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Rudnytska, S. Yu., Zazymko, O. V., ta in. *Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti: monohrafiia*. Chepelieva, N. V. (Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 61–69. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2023a) Kryzovyi naratyv u sotsialnykh merezhakh: psykholohichni analiz [Crisis narrative in social networks: a psychological analysis]. *Psykholohichni studii*. Lutsk: Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, 2023. № 2. 84–93 [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2023b). Naratyvy u sotsialnykh merezhakh yak resurs v



umovakh viiny [Narratives in social networks as a resource in war]. *Tezy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy» (3 travnia - 2 chervnia 2023 roku)*. URL: <https://www.newlearning.org.ua/content/opublikovano-tezy-xi-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyy>, [https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska\\_Olha\\_2023.pdf](https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Zaretska_Olha_2023.pdf) [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2020). Osoblyvosti dyskursyvnoi praktyky pry nadanni dystantsiinoi psykholohichnoi pidtrymky [Peculiarities of discursive practice in providing remote psychological support]. *Aktualni problemy psykholohii* : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. *Tom. II: Psykholohichna hermenevtyka*. Vypusk 12. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 71–82 [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2023c) Osobystist u sytuatsiiakh zovnishnoi i vnutrishnoi nevyznachenosti: psykholohichni analiz [Personality in situations of external and internal uncertainty: psychological analysis]. *Vcheni zapysky TNU im. Vernadskoho*, t. 34 (73). 1. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/2.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/2.pdf). DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/02> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O. (2016). Pro osoblyvosti zastosuvannya naratyvnoho pidkhodu u praktytsi kryzovoho konsultuvannya [About the peculiarities of using the narrative approach in the practice of crisis counseling]: *Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy 24 bereznia 2016 roku*. Maksymenko, S. D. (Ed.). Kyiv. 262–268. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf) [in Ukrainian].

Zaretska O. O. (2018). Provokatsiia tekstem yak diievyi zasib rozvytku individualnoho dyskursu samoproektuvannya [Text provocation as an effective means of developmen of individual discourse of self-projection]. *Aktualni problemy psykholohii: Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 2. Psykholohichna hermenevtyka*. Vyp. 11. 73–86 [in Ukrainian].

Zaretska O. O. (2022) Tsinnisni oriientyry v interpretatsiinykh protsesakh [Value



guidelines in interpretive processes]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*. T. 6, 2 (32).  
<http://doi.org/10.31108/3.2022.6.2.1> [in Ukrainian].

Zaretska, O. O., Romaniuk, V. M. (2022). Naratyvy voiennoho chasu: aksiolohichni aspekt [Wartime narratives: an axiological aspect]. *Problemy tsyvilizatsiinoi subiektnosti Ukrainy: misiia nauky i osvity : materialy Vseukrainskoi mizhhaluzevoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii (Kyiv, 29 veresnia – 1 zhovtnia 2022 roku)*. Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. 335–340. URL: [https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoi-subyektnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti\\_publications.pdf?1667396816.7328](https://iod.gov.ua/content/events/37/vseukrayinska-mizhgaluzeva--naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-problemi-civilizaciynoi-subyektnosti-ukrayini--misiya-nauki-i-osviti_publications.pdf?1667396816.7328) [in Ukrainian].

*Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

*Авторське право (с) 2023 Zaretska Olha Зарецька Ольга Олександрівна*

*Отримано: 23.10.2023*

*Відрецензовано: 30.10.2023*

*Опубліковано: 06.11.2023*

*DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.2.5>*