

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ
УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня
вищої освіти, групи м209П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

Валентин ГАЙЧУК

Керівник: к. психол. н., ст. викл.,

Оксана СТРІЛЬЧУК

Рецензент: к. психол. н., доцент,

Ольга ФРОЛОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Екологічна свідомість як предмет психологічного дослідження: структура, типологія, функції	9
1.2. Психологічні механізми трансформації свідомості в екстремальних воєнних умовах	14
1.3. Феномен екоотривожності та стратегії подолання: теоретичний аналіз	22
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	35
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження	35
2.2. Аналіз рівня та структури екологічної свідомості українців	40
2.3. Дослідження взаємозв'язків між екологічною тривогою та стратегіями подолання труднощів	47
Висновки до другого розділу	57
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	59
3.1. Теоретичне обґрунтування та структура тренінгової програми «Екологічна рівновага»	59
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми	64
Висновки до третього розділу	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Українське суспільство вже понад десятиліття живе в умовах збройної агресії, а тотальне вторгнення Російської Федерації у лютому 2022 року перетворило війну на повсякденну реальність для мільйонів громадян. Поряд із людськими втратами та руйнуванням інфраструктури, ця війна завдає безпрецедентної шкоди природному середовищу України. Підлив Каховської греблі, обстріли промислових об'єктів та нафтобаз, мінування сільськогосподарських угідь, забруднення водойм та ґрунту – масштаби екологічних наслідків агресії важко переоцінити. За оцінками експертів, відновлення екосистем триватиме десятиліття, а деякі втрати є незворотними.

Ця ситуація для автора дослідження ставить гострі питання перед психологічною спільнотою. Населення України не лише переживає воєнний стрес, а й усвідомлює масштаби екологічної катастрофи, що розгортається на наших очах. Люди спостерігають загибель тварин, знищення лісів, забруднення річок — і це не може не позначитися на їхньому психологічному стані. Виникає специфічна ситуація подвійного стресу для психіки, коли страх за власне життя поєднується з тривогою за майбутнє рідного краю.

Питання екологічної свідомості має давню історію вивчення у вітчизняній психології. Фундаментальні дослідження В.О. Скребця та Г.Л. Вербицької [10] заклали підвалини для розуміння психологічних механізмів взаємодії людини з природним середовищем. О.В. Чуйко та О.В. Іванова [11] розкрили зв'язок між екологічною психологією та проблемами раціонального природокористування. А.М. Львовичкіна [12] досліджувала ціннісні детермінанти екологічно орієнтованої поведінки особистості. Ці та подібні роботи створили міцну теоретичну основу для розуміння структури та функцій екологічної свідомості.

Західна психологічна наука в цей же час останніми роками зосередилася на емоційному вимірі екологічних проблем. С. Клейтон та Дж. Майерс [29] обґрунтували концептуальні основи психології збереження природи як окремої галузі знань. Особливу увагу привертає феномен екологічної тривоги (екотривоги), систематичне вивчення якого розпочалося відносно недавно. С. Клейтон та Б. Каразія [37] розробили валідний набір інструментів для вимірювання цього конструкту. П. Піхкала [41] проаналізувала роль екотривоги в освітньому контексті та запропонувала підходи до її конструктивної обробки. М. Ояла та її колеги [40] провели ґрунтовний огляд досліджень тривоги та горя, пов'язаних з екологічною кризою.

Однак у науковій літературі є суттєва прогалина. Переважна більшість досліджень екологічної тривожності проводилася в умовах мирного часу та стосувалась, перш за все, досвіду, пов'язаного з глобальною зміною клімату. Ситуація, коли екологічна катастрофа є прямим наслідком військової агресії, коли руйнування природи відбувається тут і зараз, а не в невизначеному майбутньому, залишається практично невивченою. Немає даних про те, як саме українці переживають екологічний вимір війни, які стратегії подолання вони використовують для подолання екологічної тривоги та як це впливає на їхню загальну адаптацію.

Практична проблема теж гостра. Психологічні служби, волонтерські організації, кризові центри працюють переважно з наслідками воєнної травми в її «класичному» розумінні. Програми допомоги людям з високим рівнем екологічної тривожності практично відсутні. Психологи не мають ні діагностичних інструментів для виявлення екологічної тривожності, ні перевірених методів роботи з нею. Така ситуація потребує виправлення, оскільки нелікована екологічна тривожність може ускладнити загальну адаптацію населення та знизити якість життя.

Актуальність дослідження таким чином визначається: тяжкістю екологічних наслідків російської агресії проти України; недостатнім

вивченням феномену екологічної тривожності в умовах реальних військових дій; відсутністю науково обґрунтованих програм психологічної допомоги особам з дезадаптивними формами екологічної тривожності; потребою у відповідних інструментах та методах роботи в практичній психології.

Об'єкт дослідження: екологічна свідомість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості екологічної свідомості українців у воєнний період.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей екологічної свідомості та екотривожності українців у воєнних умовах; розробка та апробація тренінгової програми для корекції дезадаптивної екотривожності.

Були визначені такі дослідницькі завдання :

1. Провести теоретичний аналіз феномену екологічної свідомості та екотривоги в контексті сучасних психологічних досліджень.
2. Емпірично дослідити рівні та структурні компоненти екологічної свідомості українців у воєнний період.
3. Визначити зв'язки між екологічною тривожністю та особистісними стратегіями подолання труднощів.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність навчальної програми «Екологічна рівновага», спрямованої на гармонізацію екологічної свідомості та формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з досліджуваної проблеми; порівняння різних теоретичних підходів до розуміння екологічної свідомості та екотривоги;

емпіричні — психодіагностичне тестування з використанням таких методів: шкала Нової екологічної парадигми (NEP) Р. Данлепа для

вимірювання рівня екоцентризму; шкала екологічної тривожності С. Клейтона та Б. Каразії для діагностики екотривожності; опитувальник стратегій подолання COPE К. Карвера для визначення способів подолання стресу; формувальний експеримент для перевірки ефективності навчальної програми;

статистична — описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, розподіл частот); t-критерій Стюдента для порівняння незалежних вибірок та оцінки ефективності навчання; коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення зв'язків між змінними.

Емпірична основа дослідження. Зазначимо: дослідження проводилося дистанційно за допомогою платформи Google Forms з січня по лютий 2025 року. Такий формат було обрано через безпекову ситуацію та необхідність включення респондентів з різних регіонів України. Вибірка складалася зі 156 осіб віком від 18 до 45 років, з яких 87 жінок та 69 чоловіків. Географічне охоплення дослідження включало всі регіони України, включаючи внутрішньо переміщених осіб.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

Набуло подальшого розвитку (з опорою на попередні дослідження О. В. Стрільчук) розуміння феномену екологічної тривожності в умовах війни, що супроводжуються масштабними екологічними руйнуваннями; описано специфіку «подвійної травматизації», коли військовий та екологічний стрес взаємно підсилюють один одного;

Уточнено характер зв'язку між рівнем екологічної тривожності та стратегіями подолання в українського населення під час війни; виявилось, що високий рівень екологічної тривожності пов'язаний зі стратегіями уникнення та емоційно орієнтованим подоланням, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії виступають захисним фактором;

Розроблено та апробовано освітню програму - тренінг «Екологічна рівновага», метою якої є гармонізація екологічної свідомості та формування адаптивних способів подолання екологічної тривожності.

Практична значущість результатів зумовлена тим, що розроблена навчальна тренінгова програма «Екологічна рівновага» готова до впровадження в практику психологічних служб, громадських організацій та волонтерських об'єднань. Програма може бути використана практикуючими психологами для групової роботи з особами, які відчують високий рівень екологічної тривожності внаслідок військових подій. Матеріали дослідження можуть бути корисними для навчання психологів, а також для розробки освітніх програм у галузі екологічної психології.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 56 назв, 27 з яких іноземними мовами. Дисертація містить таблиці та рисунки, що ілюструють результати емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ

Дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей екологічної свідомості українців в умовах війни та розробку тренінгової програми для гармонізації екоотривожності. Теоретичні положення та емпіричні результати дослідження дають підстави для таких висновків:

1. Теоретичний аналіз літератури показав, що екологічна свідомість є складним психологічним утворенням, яке включає когнітивний (екологічні знання та уявлення), емоційно-ціннісний (ставлення до природи, екологічні цінності) та поведінковий (готовність до проєкологічних дій) компоненти. В умовах війни екологічна свідомість зазнає суттєвих трансформацій під впливом феномену «подвійної травматизації» — поєднання безпосередньої загрози життю від бойових дій та переживання масштабного руйнування довкілля (екоциду). Специфіка воєнної екоотривожності полягає в тому, що вона пов'язана не з абстрактними глобальними загрозами, а з конкретними, видимими, близькими екологічними катастрофами (підлив Каховської ГЕС, мінування територій, забруднення водойм).
2. Емпіричне дослідження серед 156 осіб (вік 18-45 років) виявило високий рівень екоотривожності українців у воєнний період ($M=3.59$ за п'ятибальною шкалою). Найвищі показники зафіксовано за субшкалою «Руйнування природи» ($M=4.15$), що відображає реакцію на реальні екологічні наслідки війни. Встановлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки демонструють вищий рівень екоотривожності порівняно з чоловіками ($p<0.001$). Щодо екологічних цінностей, переважає середній рівень екоцентризму (57% вибірки), високий екоцентризм характерний для 25% респондентів.
3. Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування дезадаптивних патернів реагування на екологічний стрес.

У структурі копінгу переважають емоційно-орієнтовані стратегії ($M=3.52$) та уникнення ($M=3.08$), тоді як проблемно-орієнтований копінг виражений найменше ($M=2.94$). Кореляційний аналіз виявив прямий зв'язок екоотривожності з уникненням ($r=0.42$, $p<0.01$) та зворотний зв'язок з проблемним копінгом ($r=-0.34$, $p<0.01$). Ймовірно, це свідчить про формування «паралічу волі» — стану, коли інтенсивна тривога блокує здатність до конструктивних дій, що є ключовою мішенню для психологічної інтервенції.

4. На основі виявлених закономірностей розроблено тренінгову програму «Екологічна рівновага», спрямовану на трансформацію дезадаптивної екоотривожності в ресурс для екологічної дії. Програма базується на інтеграції екопсихологічного підходу (С. Клейтон), когнітивно-поведінкової терапії (Р. Лазарус) та принципів групової динаміки (Л. Карамушка). Структура програми включає 8 занять тривалістю 180 хвилин, що охоплюють нормалізацію екологічних переживань, когнітивну реструктуризацію, розмежування зон контролю та турботи, SMART-планування екологічних дій, відновлення ресурсного зв'язку з природою та формування підтримуючої спільноти.
5. Програму адаптовано до онлайн-формату (платформа Zoom) з урахуванням специфіки воєнного часу: потреби в безпеці (можливість участі з укриття), географічної розосередженості студентства (внутрішня та зовнішня міграція), обмежених можливостей очних зустрічей. Технічне забезпечення включає використання сесійних залів (Breakout Rooms) для роботи в малих групах, інтерактивних дошок (Miro, Jamboard) для спільної візуалізації, Telegram-чату для підтримки між заняттями.
6. Апробація програми серед 62 студентів з підвищеним рівнем екоотривожності (експериментальна група $n=32$, контрольна група $n=30$) підтвердила її ефективність. В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зниження загального

рівня екоотривожності з $M=3.82$ до $M=2.74$ ($t=9.24$, $p<0.001$), що відповідає переходу від високого до помірного рівня. Водночас відбулася реструктуризація копінг-профілю: проблемно-орієнтований копінг зріс з $M=2.89$ до $M=3.72$ ($t=6.58$, $p<0.001$), стратегія уникнення знизилася з $M=3.14$ до $M=2.41$ ($t=5.34$, $p<0.001$). У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено, що підтверджує ефективність саме тренінгової інтервенції.

7. Якісний аналіз групового процесу показав ключові механізми терапевтичних змін: легітимізація екологічних переживань у групі одностудців (подолання відчуття «ненормальності»), когнітивна переоцінка через техніку «Коло впливу» (перехід від глобального безсилля до фокусу на контрольованих діях), соціальна підтримка та формування спільноти для подальшої взаємодопомоги. Суб'єктивна оцінка задоволеності програмою склала 4.7 з 5 балів, 94% учасників готові рекомендувати тренінг іншим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Вид-во ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
2. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. Київ: Міленіум, 2015. 206 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Марич, 2018. 160 с.
5. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія: підручник. Київ: Міленіум, 2018. 587 с.
6. Москалець В. П. Психологія соціального впливу: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 447 с.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
8. Васютинський В. О. Взаємодія та спілкування у малих групах: соціально-психологічний вимір. Київ: Міленіум, 2010. 292 с.
9. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Практична психологія в економіці та бізнесі. Київ: Лібра, 1998. 270 с.
10. Скребець В. О., Вербицька Г. Л. Екологічна психологія: навч.-метод. посіб. Київ: Освіта України, 2014. 234 с.
11. Чуйко О. В., Іванова О. В. Екологічна психологія та раціональне природокористування. Київ: Кафедра, 2013. 180 с.
12. Львовичкіна А. М. Ціннісна детермінація життєвого шляху особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2011. 42 с.
13. Фурман А. В. Психологія життєвого вибору особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 462 с.

14. Гончарова Н. О. Екологічна свідомість як чинник гармонізації відносин "людина-природа". Психологія і суспільство. 2019. № 3. С. 78–94.
15. Климчук В. О. Психологічні механізми екологічної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. Вип. 19. С. 123–136.
16. Гошовська Д. Т., Пашко Л. А. Інформаційно-психологічна безпека. Київ: НАДУ, 2011. 137 с.
17. Санніков А. І. Емоційний інтелект і психологічне благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 5. Вип. 14. С. 165–178.
18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
19. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
20. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
21. Вовк М. П. Екологічне виховання особистості у контексті сучасних викликів. Педагогіка і психологія. 2017. № 2. С. 45–52.
22. Співак Л. М. Психологічні аспекти екологічної свідомості молоді. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2016. Вип. 38. С. 176–184.
23. Чернобровкіна В. А. Психологія середовища: нові виміри. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 234–241.
24. Дворник М. С. Екологічна свідомість в умовах глобальних загроз. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 1. С. 89–96.

- 25.Ткач Т. В. Психологічні особливості соціальної тривожності студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. Вип. 1. С. 156–162.
- 26.Яценко Т. С., Глузман О. В. Метод глибинної корекції в подоланні травматичного досвіду. Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 67–78.
- 27.Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.
- 28.Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів. Київ: Фірма "ІНКОО", 2005. 366 с.
- 29.Clayton S., Myers G. Conservation Psychology: Understanding and Promoting Human Care for Nature. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009. 272 p.
- 30.Clayton S.
(Ed.) The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2012. 704 p.
- 31.Gifford R. Environmental Psychology: Principles and Practice. 5th ed. Colville, WA: Optimal Books, 2014. 561 p.
- 32.Lazarus R.
S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
- 33.Swim J.
K., Clayton S., Doherty T., et al. Psychology and Climate Change: Human Perceptions, Impacts, and Responses. Washington, DC: American Psychological Association, 2011. 336 p.
- 34.Leopold A. A Sand County Almanac. New York: Oxford University Press, 1949. 226 p.
- 35.Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 165 p.
- 36.Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.

37. Clayton S., Karazsia B.
T. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*. 2020. Vol. 69. 101434.
38. Dunlap R. E., Van Liere K. D., Mertig A. G., Jones R. E.
New Trends in Measuring Environmental Attitudes: Measuring Endorsement of the New Ecological Paradigm:
A Revised NEP Scale. *Journal of Social Issues*. 2000. Vol. 56. № 3. P. 425–442.
39. Hickman C., Marks E., Pihkala P., et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*. 2021. Vol. 5. № 12. P. e863–e873.
40. Ojala M., Cunsolo A., Ogunbode C.
A., Middleton J. Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis:
A narrative review. *Annual Review of Environment and Resources*. 2021. Vol. 46. P. 35–58.
41. Pihkala P. Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*. 2020. Vol. 12. № 23. 10149.
42. Ágoston C., Csaba B., Nagy B., et al. Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population:
A latent profile analysis. *Current Psychology*. 2022. Vol. 42. P. 16217–16233.
43. Stern P.
C. Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*. 2000. Vol. 56. № 3. P. 407–424.
44. Schultz P.
W. The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*. 2001. Vol. 21. № 4. P. 327–339.

45. Kollmuss A., Agyeman J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*. 2002. Vol. 8. № 3. P. 239–260.
46. Steg L., Vlek C. Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*. 2009. Vol. 29. № 3. P. 309–317.
47. Bamberg S., Möser G. Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 14–25.
48. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.
49. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28.
50. Whitmarsh L., O'Neill S. Green identity, green living? The role of pro-environmental self-identity in determining consistency across diverse pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*. 2010. Vol. 30. № 3. P. 305–314.
51. Næss A. The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary. *Inquiry*. 1973. Vol. 16. № 1. P. 95–100.
52. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2. № 1. P. 1–20.
53. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267–283.

54. Norgaard K.

M. Living in Denial: Climate Change, Emotions, and Everyday Life. Cambridge, MA: MIT Press, 2011. 296 p.

55. Cunsolo A., Ellis N.

R. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*. 2018. Vol. 8. P. 275–281.

56. Стрільчук О. В. Дослідження форм та прояву та форм проекологічної поведінки українців під час війни. *Науковий журнал з соціології та психології “Габітус”*. Київ, 2023. вип. 55. С. 168-172