



АРХІТЕКТУРА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ БЕЗПЕКИ ТА МІЖНАРОДНЕ РЕГІОНОЗНАВСТВО

Альманах Лабораторії міжнародного регіонознавства Lab-IRS

*Випуск 3. Подолання продовольчої та енергетичної криз:
торгівля та логістика*



Co-funded by
the European Union

«Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them».

«Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність».

Альманах Лабораторії міжнародного регіонознавства Lab-IRS «Архітектура європейської безпеки та міжнародне регіонознавство» є зібранням мікродослідницьких проєктів. Він формується для оприлюднення студентських портфоліо, виконаних у рамках вивчення курсу «Архітектура європейської безпеки: нові виклики та загрози». Альманах має три випуски на навчальний рік, кожний з яких відповідає одному зі змістових модулів навчального курсу.

Альманах розміщується на сайті Lab-IRS та є у вільному доступі.

Матеріали розміщуються у авторській редакції.

На правах рукопису. Не є засобом масової інформації.

*Відповідальний за випуск: С.О. Федулова,
доктор економічних наук, професор*

Зміст

У. Базилевич	Чи може когнітивний дисонанс виникати у громадянин, коли рішення суперечить європейським цінностям? Як його подолати?	5
В. Баланенко	Охарактеризуйте феномен депривації у контексті соціально- економічних проблем	8
Я. Беденчук	Глобальні проблеми сучасності та реагування ЄС та США на них	11
К. Біла	Які психологічні ресурси можуть допомогти людям адаптуватися до кризових явищ у світовій економіці?	13
Д. Ваніна	Чи може когнітивний дисонанс виникати у громадян, коли політичні рішення суперечать європейським цінностям? Як його подолати?	16
Е. Верезуб	Регіональна політика та роль регіонів в європейському союзі	18
А. Вітер	Енергетична криза в Європі: реформування енергоринку	20
Е. Волок	Економічна взаємозалежність країн та безпекова криза	23
Ю. Волок	Подолання глобальної продовольчої кризи 2022 внаслідок військових дій	26
Є. Воропаєва	Чи можна вважати продовольчу кризу колективною травмою для світової спільноти?	29
Д. Глущенко	Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?	32
М. Грицик	Які можливі кризи в одній країні впливають на безпеку інших країн?	34
С. Іванченко	Як впливають військові конфлікти на інфраструктуру енергетики та безпеку постачання в ЄС?	37
Кудрявцева	Роль психологів у відновленні відчуття безпеки та довіри у постраждалих громадах у зв'язку з воєнною кризою після 2022 року	40
Є. Лихасенко	На вашу думку, які з відмінностей України від стандартів ЄС буде найскладніше подолати. Що потрібно зробити, щоб прискорити цей процес?	43
Д. Лісний	Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?	46
Т. Мазан	Визначте як наукова дипломатія співвідноситься з геополітичним і гео економічним суперництвом держав	50

П. Метелиця	Енергетична тривожність як соціально-психологічний феномен	53
М. Миронова	Як енергетична криза впливає на психологічне відчуття стабільності та безпеки громадян?	58
Є. Охрименко	Як міжнародні економічні санкції впливають на безпекову стабільність країн?	60
А. Рожковська	Подолання глобальної продовольчої кризи 2022 внаслідок військових дій. Які регіони світу найбільше постраждали від глобальної продовольчої кризи через військові конфлікти?	62
М. Руденко	Як економічні санкції та їхні наслідки впливають на психологічний стан як окремих людей, так і цілих суспільств?	64
В. Руденко	Психологічні механізми, які допомагають людині зберігати відданість цінностям у ситуації тиску або кризи	66
К. Самосієнко	Які виклики та загрози стоять перед енергетичною політикою Європейського Союзу в умовах геополітичної нестабільності?	69
П. Собіна	Як страх голоду чи нестачі продуктів може трансформувати поведінку людей і спільнот?	71
А. Тертишник	Яким чином можна стимулювати енергоефективність та зменшення споживання енергії в Європі?	74
М. Ткач	Регіональна політика та роль регіонів в Європейському Союзі. Чи може виникати психологічний конфлікт між регіональною та європейською ідентичністю? Як його подолати?	77
І. Тофелюк	Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?	81
Т. Тютікова	На вашу думку, які з відмінностей України від стандартів ЄС буде найскладніше подолати. Що потрібно зробити, щоб прискорити цей процес?	85
К. Ус	Енергетична тривожність як специфічний соціально-психологічний феномен	88
А. Чміль	Політика «єдності у різноманітті» як чинник формування толерантності та міжкультурної емпатії серед громадян Європейського Союзу	90
Є. Яворська	Як можливі економічні кризи в одній країні впливають на безпеку інших країн?	92

Чи може когнітивний дисонанс виникати у громадянин, коли рішення суперечить європейським цінностям? Як його подолати?

Європейські цінності ґрунтуються на ідеях свободи, справедливості, рівності та поваги до людської гідності. Вони стали основою для створення сучасного демократичного суспільства, де люди мають право на власну думку і вибір. Проте в реальному житті політичні рішення не завжди узгоджуються з цими принципами. І тоді виникає запитання: що відбувається з людиною, коли її переконання про справедливість і мораль стикаються з політикою, яка їм суперечить?

Когнітивний дисонанс – це поняття, яке ввів американський психолог Леон Фестінгер у 1957 році. Воно описує психологічний дискомфорт, який людина відчуває, коли має дві суперечливі думки, переконання або цінності, або коли її поведінка не відповідає власним переконанням. Цей внутрішній конфлікт спонукає людину шукати спосіб зменшити напругу: змінити переконання, виправдати свою поведінку або переоцінити важливість ситуації, щоб відновити внутрішню гармонію. У такі моменти можуть з'являтися заперечення, спроби раціоналізувати події чи навіть агресія, усе це способи захистити свою психологічну стабільність [1].

Когнітивний дисонанс часто проявляється у політичному житті, коли громадяни стикаються з суперечливими переконаннями. Наприклад, багато європейців підтримують цінності демократії та прав людини, але водночас схвалюють дії політиків, які порушують ці принципи, якщо це здається необхідним для безпеки або економічної стабільності. Така ситуація створює внутрішній конфлікт, бо люди прагнуть залишатися вірними своїм ідеалам, але не хочуть визнавати, що їхні дії або підтримка певної політики суперечать цим ідеалам. Це пояснюється тим, що когнітивний дисонанс виникає, коли особа стикається з інформацією або діями, які суперечать її переконанням, і для зменшення цього дискомфорту люди часто змінюють свої переконання або виправдовують свої дії [2].

Подібні процеси спостерігаються і на рівні суспільства. Під час політичної поляризації люди шукають інформацію, яка підтверджує їхні погляди, і ігнорують дані, що суперечать їм. Це називається підтверджувальним упередженням або *confirmation bias* і є одним із механізмів зменшення когнітивного дисонансу [3].

В результаті замість відкритого діалогу з'являється недовіра до інституцій і моральна втома. Таке психологічне становище робить суспільство більш

вразливим до маніпуляцій, оскільки люди легше приймають зручні пояснення замість того, щоб стикатися з внутрішнім конфліктом.

Щоб справлятися з когнітивним дисонансом, люди можуть застосовувати кілька ефективних стратегій. По-перше, освіта та критичне мислення допомагають аналізувати інформацію і не піддаватися упередженням, навіть якщо факти суперечать власним переконанням. Дослідження показують, що навчання способам логічного оцінювання інформації дозволяє громадянам краще контролювати внутрішню напругу і уникати автоматичних виправдань, які знижують дисонанс [4]. По-друге, відкритий діалог та обговорення різних точок зору дозволяють людям бачити альтернативні підходи і усвідомлювати, що суперечливі думки існують не лише у них. Як зазначає Harvard Business Review, така практика сприяє зниженню конфліктності і допомагає підтримувати психологічний баланс [5].

Особисте самоспостереження і рефлексія теж відіграють важливу роль. Людина може свідомо аналізувати власні переконання, переосмислювати свої пріоритети і приймати нові факти без стресу. Крім того, сучасні відеоресурси, такі як TED-Ed або канали на YouTube про психологію, показують, як прості вправи та реальні приклади дозволяють людям зменшувати напругу та уникати зайвої моральної тривоги.

Завдяки цим методам не тільки окремі люди, а й суспільство загалом можуть зменшити соціальну поляризацію і підвищити довіру до інституцій. Коли критичне мислення, відкритий діалог та рефлексія стають частиною культури, це формує більш зріле і відповідальне громадянське суспільство, яке здатне аналізувати політичні події без паніки або автоматичних емоційних реакцій.

Таким чином, когнітивний дисонанс є невід'ємною частиною політичного та соціального життя, адже він виникає, коли наші переконання або цінності стикаються з реальністю, яка їм суперечить. Усвідомлення цього явища допомагає зрозуміти, чому громадяни іноді виправдовують дії політиків або шукають інформацію, що підтверджує їхні погляди, навіть якщо вона суперечить фактам. Водночас існують ефективні способи зменшення дисонансу: критичне мислення, освіта, відкритий діалог, самоспостереження та рефлексія. Використання цих стратегій не лише допомагає окремим людям підтримувати внутрішню гармонію, а й сприяє формуванню більш зрілого та відповідального суспільства, де громадяни здатні аналізувати події без упередженості та маніпуляцій. Таким чином, розуміння і подолання когнітивного дисонансу є важливим кроком для зміцнення демократичних цінностей і довіри в суспільстві.

Список використаної літератури

1. EBSCO. Cognitive dissonance theory. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/cognitive-dissonance-theory>
2. Medical News Today. Cognitive dissonance: Definition, effects, and examples. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326738>
3. Phys.org. Cognitive dissonance helps ingrain political attitudes. URL: <https://phys.org/news/2015-06-cognitive-dissonance-ingrain-political-attitudes.html>
4. Mullainathan S., Washington E. Sticking with your vote: Cognitive dissonance and political attitudes. URL: https://scholar.harvard.edu/files/sendhil/files/sticking_with_your_vote_cognitive_dissonance_and_political_attitudes.pdf
5. Harvard Gazette. The art of political persuasion. URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2015/06/the-art-of-political-persuasion/>

Охарактеризуйте феномен депривації у контексті соціально- економічних проблем

1. Аналіз актуальності обраної теми.

Дослідження феномену депривації в контексті соціально-економічних проблем набуває особливої значущості в сучасних умовах глобальних трансформацій. Актуальність цієї проблематики зумовлена комплексом взаємопов'язаних факторів, що визначають характер суспільних процесів як на національному, так і на міжнародному рівнях.

Насамперед, слід зазначити, що в умовах зростаючої соціально-економічної нерівності, загострюваної наслідками глобальних криз, проблема депривації стає одним із ключових викликів для сучасних суспільств. За даними Світового банку, незважаючи на загальне зниження рівня крайньої убогості в глобальному масштабі, значна частина населення планети продовжує відчувати різні форми депривації, що перешкоджає реалізації їхніх базових прав і можливостей.

Особливої актуальності дослідженню депривації надає її безпосередній зв'язок із проблемами безпеки. Як зазначається в сучасних дослідженнях, деприваційні процеси можуть виступати каталізатором соціальної напруженості, радикалізації та конфліктів. У контексті європейської безпеки цей аспект набуває особливого значення, оскільки соціально-економічна депривація окремих груп населення створює сприятливий ґрунт для поширення екстремістських ідеологій і дестабілізації суспільно-політичної ситуації.

Актуальність теми посилюється також у зв'язку з трансформацією підходів до розуміння безпеки в сучасному світі. Якщо традиційно безпеку розглядали переважно у військово-політичному вимірі, то сьогодні все більше визнання отримує концепція безпеки людини, в рамках якої особлива увага приділяється соціально-економічним аспектам, зокрема проблемі депривації. Цей підхід відображено в стратегічних документах Європейського Союзу та інших міжнародних організацій, що підкреслює значущість досліджуваної проблематики.

Нарешті, актуальність теми визначається необхідністю розробки ефективних механізмів подолання депривації в контексті досягнення цілей сталого розвитку ООН. Боротьба з бідністю і нерівністю, забезпечення доступу до якісної освіти та охорони здоров'я, створення гідних умов праці – усі ці завдання безпосередньо пов'язані з подоланням різних форм депривації і потребують комплексного наукового осмислення.

Таким чином, дослідження феномену депривації в контексті соціально-економічних проблем має значний науковий і практичний інтерес, що визначає актуальність обраної теми.

2. Есе. Феномен депривації в контексті соціально-економічних проблем.

Депривація як соціально-економічний феномен – це стан недостатнього задоволення потреб індивіда чи соціальної групи, який сприймається як позбавлення або обмеження доступу до матеріальних і нематеріальних ресурсів, необхідних для повноцінного функціонування в суспільстві. Феномен має багатовимірний характер і проявляється в різних сферах життєдіяльності: економічній, соціальній, політичній та культурній.

Концептуальне осмислення депривації має тривалу історію в соціальних науках. Теоретичні основи цього явища закладені в працях різних дослідників. Особливу значущість в аналізі соціально-економічних проблем отримала концепція **відносної депривації**, згідно з якою відчуття позбавлення виникає не стільки через абсолютний рівень благополуччя, скільки через порівняння свого становища з становищем інших соціальних груп або із власними очікуваннями.

Відповідно до сучасних досліджень:

- Відносна депривація пов'язана з тим, що люди оцінюють своє становище в порівнянні з іншими, і це порівняння може спричиняти відчуття несправедливості та незадоволення.

- Абсолютна депривація характеризується нестачею базових матеріальних ресурсів – їжею, житлом, одягом тощо.

Існують різні типи депривації залежно від сфери прояву:

- **Економічна депривація:** недостатній доступ до матеріальних ресурсів; прояв у бідності, нерівності майна, обмежених можливостях працевлаштування.

- **Соціальна депривація:** обмежений доступ до соціальних послуг — освіти, охорони здоров'я, соціального забезпечення.

- **Політична депривація:** обмеження можливостей участі в політичних процесах та прийнятті рішень.

- **Культурна депривація:** обмеження доступу до культурних благ і цінностей.

Депривація на індивідуальному рівні може спричиняти зниження фізичного та психічного здоров'я, зменшення освітніх і професійних досягнень, формування девіантної поведінки. На рівні суспільства — фрагментацію, ослаблення соціальної згуртованості, зростання напруженості та конфліктності.

Взаємозв'язок депривації з радикалізацією та екстремізмом має особливу небезпеку. Відчуття відносної депривації може сприяти радикалізації, особливо

серед молоді, яка гостро сприймає соціальну несправедливість та обмеження життєвих перспектив.

Реагування на проблему депривації потребує комплексного підходу економічного, соціального та політичного характеру. Необхідні політики, що забезпечують рівний доступ до базових ресурсів, зменшення нерівності, підтримку соціальної інклюзії й розвиток територій з високим рівнем депривації.

Список використаної літератури

1. Іванов І. В. *Архітектура європейської безпеки: історія становлення і розвитку*. – Київ : Наукова думка, 2019. — 352 с.
2. IZA World of Labor. *Relative deprivation and individual well-being* / Xi Chen. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://wol.iza.org/articles/relative-deprivation-and-individual-well-being/long>
3. Greitemeyer T., Sagioglou C. *The experience of deprivation: Does relative more than absolute status predict hostility?* // *British Journal of Social Psychology*. — 2018. — № 3. — С. 515-533.
4. *BMC Public Health. Investigating the relationship between social deprivation and health outcomes in China: using spatial regression analysis approach*. 2025. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22140-5>
5. *Central Statistical Bureau of Latvia. In 2021, 5.3 % of the population was severely materially and socially deprived*. 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://stat.gov.lv/en/statistics-themes/population/poverty-and-inequality/press-releases/12114-material-insecurity>
6. *Socijalno ukljucivanje. Theoretical Concepts of Measuring Poverty and Social Exclusion*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://socijalnoukljucivanje.gov.rs/en/social-inclusion-in-rs/poverty-statistics/theoretical-concepts-of-measuring-poverty-and-social-exclusion/>
7. Hegerty S. W. *Spatial Measures of Socioeconomic Deprivation: An Application to Four Midwestern Industrial Cities*. arXiv, 2021. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://arxiv.org/abs/2105.07821>

Глобальні проблеми сучасності та реагування ЄС та США на них

У ХХІ столітті людство живе в умовах глобалізації, коли держави, економіки та суспільства тісно пов'язані між собою. Розвиток технологій, міжнародної торгівлі та інформаційних мереж зробив світ більш відкритим, але водночас сприяв виникненню глобальних проблем, які неможливо вирішити силами однієї країни. До таких проблем належать екологічні катастрофи, зміна клімату, бідність, демографічні кризи, війни та соціальна нерівність. Саме тому важливу роль у їх подоланні відіграють міжнародні об'єднання та провідні держави світу, зокрема Європейський Союз і Сполучені Штати Америки.

Формування сучасних глобальних проблем розпочалося ще у ХІХ столітті, коли світ переживав індустріалізацію та урбанізацію. Розвиток промисловості сприяв економічному зростанню, однак водночас призвів до забруднення довкілля, виснаження природних ресурсів та посилення соціальних проблем. Пізніше Перша та Друга світові війни показали, що конфлікти можуть мати планетарний масштаб і впливати на життя мільйонів людей. У період Холодної війни глобалізаційні процеси ще більше посилювалися, а транснаціональні корпорації почали відігравати значну роль у світовій економіці та політиці.

Однією з найважливіших глобальних проблем є екологічна криза. Забруднення повітря та води, вирубка лісів, опустелювання та глобальне потепління становлять серйозну загрозу для майбутнього людства. Європейський Союз активно займається питаннями охорони довкілля ще з 1970-х років. Було створено численні програми та нормативно-правові акти, спрямовані на обмеження забруднення та розвиток «зеленої» економіки. Особливе значення має European Green Deal, ухвалений у 2019 році. Його головною метою є перетворення ЄС на екологічно чисту та конкурентоспроможну економіку з мінімальними викидами парникових газів до 2050 року.

США також роблять внесок у вирішення екологічних проблем. У країні було створено Агентство з охорони довкілля (EPA), прийнято закони щодо захисту природи та розвитку національних парків. Водночас екологічна політика США часто залежить від політичної ситуації. Наприклад, Сполучені Штати підписували Паризьку кліматичну угоду, виходили з неї та знову поверталися до участі. Це свідчить про складність пошуку балансу між економічними інтересами та захистом довкілля.

Не менш важливими є соціально-економічні проблеми. У багатьох країнах світу спостерігається демографічний вибух, який призводить до перенаселення, нестачі ресурсів, безробіття та бідності. Особливо гостро ці проблеми проявляються в країнах Африки та Азії. Водночас у країнах Європи існує інша проблема — старіння населення та зменшення кількості працездатних громадян. Це створює навантаження на соціальні системи та економіку.

Європейський Союз проводить активну політику боротьби з бідністю та соціальною нерівністю. Велика увага приділяється розвитку освіти, охорони здоров'я, підтримці сімей та соціально вразливих груп населення. Наприклад, у деяких країнах ЄС створено спеціальні фонди та програми соціальної підтримки. У США боротьба з бідністю часто реалізується через соціальні реформи, благодійні фонди та діяльність відповідального бізнесу. Відомим прикладом є реформа системи охорони здоров'я «Obamacare».

Окремою глобальною проблемою залишаються збройні конфлікти. Війни руйнують економіку, спричиняють гуманітарні катастрофи та масову міграцію населення. ЄС і США декларують підтримку демократії, прав людини та міжнародного права. Вони засудили російське вторгнення в Україну та інші прояви агресії у світі. Разом із тим міжнародна політика часто супроводжується суперечками щодо методів втручання у конфлікти та шляхів досягнення миру.

Отже, глобальні проблеми сучасності мають комплексний характер і стосуються всього людства. Екологічні, соціально-економічні та політичні виклики потребують міжнародної співпраці, спільної відповідальності та ефективної координації дій. Європейський Союз і США відіграють важливу роль у подоланні цих проблем, впроваджуючи екологічні програми, соціальні реформи та підтримуючи міжнародну безпеку. Проте успішне вирішення глобальних проблем можливе лише за умови об'єднання зусиль усіх держав світу та розвитку відповідального ставлення суспільства до майбутнього планети.

Які психологічні ресурси можуть допомогти людям адаптуватися до кризових явищ у світовій економіці?

В світі сучасних подій ранок людини починається не з кави, а з перегляду стрічки новин, після прочитання яких, відчуття втрати опори під ногами стає нормою: інфляція з'їдає заощадження, ринки праці лихоманить, а можливість планування майбутнього звузилась до кількох днів. Коли ми чуємо слово "криза", наша перша реакція – перевірити курс валют та ціни на пальне, так би мовити, підготовка до фінансових проблем – ілюзія контролю.

Насім Ніколас Талеб у своїй книзі «Чорний лебідь» руйнує цю ілюзію: «Життя - це сумарний ефект небагатьох важливих потрясінь. Замисліться наскільки мало вам згодилося б уявлення про світ, якби напередодні 1914 року ви захотіли спрогнозувати розвиток подій. Чи припустили б ви прихід до влади Гітлера і світову війну? А стрімкий крах соціалістичного табору? А наслідки поширення ісламського фундаменталізму? А вплив Інтернету? А обвал ринку 1987 року? Мода, епідемії, ідеї, поява нових мистецьких жанрів і шкіл – усім керує Чорний лебідь. Усім, що має хоч якесь значення. Усвідомити роль Чорних лебедів не важко. Ось вам проста вправа. Згадайте своє життя. Перерахуйте важливі події й технологічні винаходи, що припали на ваш вік, і порівняйте з колись напрогнозованим. Скільки їх «приїхало за розкладом»? Подивіться на особисте життя, згадайте, як вибрали професію, зустріли свою половинку, емігрували, стикнулися зі зрадою, несподівано розбагатіли або впали у злидні. Чи часто ці події відбувалися за планом?» [1]. Тобто, ми не можемо передбачити майбутнє, тому що світ рухають рідкісні, непередбачувані події – Чорні лебіді.

Як це допомагає адаптуватися? Думка Насіма Талеба знімає тягар провини та тривоги за те, що ви не передбачили ВСЕ, щось «пропустили» або «не підготувалися». Психологічна адаптація починається з визнання: «Я не всесильний. Я сліпий щодо майбутнього [1]». Це зберігає ресурс. Наприклад, замість того, щоб, передбачити курс євро, ви будете своє життя так, щоб витримати будь-який курс. Талеб називає це «антикрихкістю – це не те саме, що гнучкість чи міцність. Гнучке витримує удар і лишається таким самим; антикрихкому ж удар іде на користь, воно стає кращим» [2].

Усвідомлення своєї вразливості перед непередбачуваним світом може викликати фрустрацію, але тут на допомогу приходить стоїцизм, який пропонує крутий інструмент – «дихотомія контролю», для роботи з тим, що ми називаємо внутрішнім локусом контролю. Массімо Пілюччі у книзі «Як

бути стоїком» пояснює, як діяти в умовах невизначеності, використовуючи красиву метафору лучника: «Одна метафора стоїків від Цицерона допомагає проілюструвати таку думку: візьмемо, наприклад, лучника, якому треба вразити ціль. Є ряд речей, які залежать тільки від лучника: він вирішує, скільки часу і наскільки інтенсивно йому потрібно тренуватися, він перевіряє стан лука та стріл, оцінює мету та відстань до неї, вибирає момент, коли пустити стрілу. Іншими словами, сумлінний лучник робить все, що залежить тільки від нього, аж до того моменту, коли стріла покидає лук. Але чи влучить стріла в ціль? Це вже залежить не від лучника. Може статися все, що завгодно: раптовий порив вітру змінить напрямок стріли, між стрілою і метою виникне перешкода, наприклад проїде карета, нарешті, сама мета (наприклад, ворожий солдат) може переміститися. Ось чому Цицерон робить висновок: «Саме ж поразка мішені є лише предмет вибору, але не предмет бажання». На перший погляд це твердження може здатися загадковим, але тепер його зміст став для нас абсолютно зрозумілим: стоїчний лучник робить свідомий вибір – спробувати вразити мішень – і виконує все від нього залежне, щоб досягти цієї мети. Але він готовий спокійно прийняти і негативний результат, визнаючи, що результат його зусиль не повністю під його контролем» [3].

Таким чином, перший урок стоїцизму свідчить: зосередити увагу та зусилля там, де ми маємо максимум контролю, а решту залишити на волю Всесвіту. Це чудовий спосіб заощадити масу часу, сил і нервів. Проте навіть розуміння того, що ми контролюємо лише свої дії, не рятує від відчуття вразливості та страху втратити те, що вже маєш, і тут потрібна глибока перебудова мислення – когнітивний рефреймінг, який пропонує Марк Аврелій у книзі Раяна Голідея «Стоїцизм на кожен день»: «Марк Аврелій казав, що нам нічого не належить і що навіть наше життя нам дали на зберігання. Ми можемо видряпувати, з боєм здобувати, заробляти якісь речі, але їх у нас можна забрати в одну мить. Те саме з речами, які ми воліємо вважати «своїми». Вони так само ненадійні: статус, фізичне здоров'я і сила, стосунки. Як вони можуть належати нам, якщо якісь зовнішні сили: доля, невдача, смерть тощо — в одну мить здатні їх у нас забрати? То що ж таки нам належить? Тільки життя - та й то тимчасово» [4].

Цю ж думку підкреслює Епіктет у своєму трактаті «Бесіди»: «Коли ти відчуваєш біль від того, що можеш щось втратити, не вважай цю річ частиною себе, але тільки склом, що може розбитися, тож коли вона впаде, ти про це пам'ятатимеш і не засмутишся. Також коли цілуєш дитину, дружину чи друга, не думай про те, чого ти бажаєш, притримуй свої бажання, зупиняй їх, так як зброєносці полководців-тріумфаторів нагадують їм, що вони

смертні. Нагадуй собі, що твій коханий — не твоя власність, його дано тобі тільки зараз, не назавжди» [5].

Це може звучати жорстко, але для психіки це звільнення. Якщо сприймати фінанси, комфорт, дім та близьких людей як орендовані речі, то їх втрата сприйматиметься не як крадіжка, а як закінчення терміну оренди, що дозволяє зберегти ресурсний стан і рухатися далі.

Така внутрішня свобода від прив'язаності до матеріального є найвищим рівнем адаптації, який дозволяє людині залишатися незламною при будь-яких обставинах.

Список використаної літератури

1. Талеб, Насім Ніколас Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті /пер. з англ. Микола Климчук. 4-те вид. К.: Наш Формат, 2021. 392с.
2. Талеб, Насім Ніколас Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті /пер. з англ. Микола Климчук. 4-те вид. К.: Наш Формат, 2021. 400с.
3. Массімо Пілюччі Як бути стоїком. /пер. з англ. Інна Бодак. К.: Лабораторія, 2025. 224с.
4. Голідей Раян, Генсільман Стівен Стоїцизм на кожен день 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Антоніна Ящук. - К.: Наш Формат, 2022. 464 с.
5. Епіктет Бесіди Давньогрецька філософія. – філософський трактат / 3.24.3. 312с.

Чи може когнітивний дисонанс виникати у громадян, коли політичні рішення суперечать європейським цінностям? Як його подолати?

1. Суспільно-політичне життя часто створює ситуації, у яких громадяни опиняються перед суперечністю між задекларованими цінностями та реальними політичними рішеннями. Це особливо помітно у країнах, що рухаються шляхом європейської інтеграції, європейські цінності говорять про прозорість, рівність та повагу до прав людини, однак політичні рішення не завжди відповідають цим принципам, що може викликати нерозуміння і когнітивний дисонанс.

Когнітивний дисонанс виникає тоді, коли людина стикається з несумісністю між власними переконаннями та зовнішніми обставинами. У політичному контексті це може проявлятися як відчуття недовіри, розчарування або напруга, коли громадяни чують про європейські стандарти, але бачать непрозорість, непослідовність то це не узгоджуються з проголошеними нормами. У результаті виникає внутрішнє питання чому держава декларує певні цінності, але її дії не відповідають їм

2. Виникнення дисонансу може мати різні наслідки. Частина людей стає більш критичною до дій влади, або більш активною в громадянському полі. Зростає запит на чесну комунікацію, аргументованість рішень і послідовність політичних кроків. Усе це впливає не лише на довіру до інституцій, а й на загальний емоційний стан суспільства. Крім того, когнітивний дисонанс здатний поширюватися на ширші соціальні групи. Коли значна частина громадян переживає схожу суперечність, це створює атмосферу недовіри та підвищеної напруги. У суспільстві активізуються дискусії щодо правильності курсу держави, зростає поляризація поглядів. У деяких випадках це може навіть впливати на політичну стабільність, підвищувати протестну активність або змінювати електоральні настрої. Таким чином, індивідуальний дисонанс поступово перетворюється на суспільний феномен.

Когнітивний дисонанс не є неминучим явищем і він може понизитися за певних умов. Одним із найважливіших чинників є прозора та регулярна комунікація влади з громадянами. Коли політичні рішення мають зрозуміле обґрунтування, коли громадянам пояснюють ризики та альтернативи і як ці рішення співвідносяться з європейськими принципами, рівень напруги значно зменшується. Людина краще сприймає навіть складні або непопулярні кроки, якщо розуміє їх логіку. Варто враховувати, що дисонанс може посилюватися через інформаційні маніпуляції. У сучасному медіапросторі політичні рішення часто подаються фрагментарно або з упередженими інтерпретаціями. Це

ускладнює розуміння реальних мотивів влади та створює враження більшої суперечливості, ніж є насправді. У результаті громадяни реагують не на фактичний зміст рішень, а на їх емоційне подання у ЗМІ чи соціальних мережах. Така інформаційна нестабільність робить подолання дисонансу значно складнішим.

3. Подолати дисонанс також допомагає розвиток критичного мислення. Коли громадяни вміють аналізувати інформацію, оцінювати контекст, розрізняти факти й інтерпретації, вони менш схильні до різких емоційних реакцій. Важливою є й громадянська активність бо це дає відчуття впливу на ситуацію і зменшує внутрішню напругу, пов'язану з почуттям безсилля.

Когнітивний дисонанс у громадян може виникати в умовах, коли політичні рішення не відповідають європейським цінностям або очікуванням суспільства. Зменшення цього явища можливе завдяки послідовності та відкритості влади, регулярній комунікації, а також активній позиції громадян. Саме взаємодія держави й суспільства дозволяє мінімізувати суперечності, знизити напругу та підтримувати довіру до демократичних інституцій. У підсумку, саме поєднання державної відповідальності та активної громадянської позиції створює умови, за яких когнітивний дисонанс не руйнує суспільну довіру, а навпаки сприяє розвитку критичності та усвідомленості. Це важливо для демократії, адже системи із високим рівнем громадянської участі легше переживають політичні суперечності та зберігають стабільність.

Список використаної літератури

1. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1957.
2. European Commission. EU values and principles. URL: <https://commission.europa.eu>
3. Dryzek J., Dunleavy P. *Democracy and the Public Sphere*. Oxford University Press, 2009.

Регіональна політика та роль регіонів в європейському союзі

Питання регіональної політики та ролі регіонів у структурі управління Європейського Союзу є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. ЄС є унікальним політичним і економічним об'єднанням, яке поєднує національні інтереси держав-членів із потребами розвитку окремих територій. Регіональна політика спрямована на зменшення соціально-економічних диспропорцій між регіонами, підвищення конкурентоспроможності та забезпечення сталого розвитку. Для України, яка прагне інтеграції до ЄС, вивчення механізмів управління на рівні регіонів має важливе практичне значення, адже допомагає зрозуміти, як поєднати централізоване управління з автономією територій.

Регіони відіграють ключову роль у формуванні політичного, економічного та соціального життя Європейського Союзу. Сучасна модель управління ЄС базується на принципі субсидіарності, що передбачає передачу значної частини повноважень на рівень регіонів і місцевих громад. Це дозволяє забезпечити більш ефективне прийняття рішень, які враховують специфіку конкретних територій.

Однією з центральних інституцій, яка представляє інтереси регіонів, є Комітет регіонів ЄС – консультативний орган, створений у 1994 році. Його головне завдання полягає у забезпеченні участі регіонів у процесі ухвалення рішень на європейському рівні. Комітет складається з представників місцевих та регіональних влад держав-членів ЄС, які висловлюють думку щодо законодавчих ініціатив, що мають територіальний вплив. Це сприяє демократизації управління та зменшенню розриву між «центром» і «периферією» Європи.

Регіони також мають ключове значення у реалізації структурних і інвестиційних програм ЄС. Зокрема, Європейський фонд регіонального розвитку (ЄФРР) та Європейський соціальний фонд (ЄСФ) фінансують проекти, спрямовані на підтримку інновацій, інфраструктури, освіти, зайнятості та соціальної інтеграції. Завдяки цим інструментам посилюється економічна єдність між регіонами, а менш розвинені території отримують додаткові ресурси для подолання нерівності.

У майбутньому роль регіонів в управлінні ЄС імовірно лише посилюватиметься. Зростає значення «розумних регіонів» (smart regions), які використовують цифрові технології для підвищення ефективності управління, розвитку екологічно чистої енергетики та сталого транспорту. Також актуальною тенденцією є розширення міжрегіонального співробітництва, що сприяє обміну досвідом, інноваціями та зміцненню економічних зв'язків.

Варто зазначити, що регіональна політика відіграє не лише економічну, а й соціально-політичну роль. Вона сприяє збереженню культурної різноманітності, підвищує довіру громадян до інституцій ЄС та забезпечує відчуття причетності кожного регіону до спільного європейського простору. Регіони стають активними учасниками процесу європейської інтеграції, представляючи інтереси своїх громад на міжнародному рівні.

Для України досвід ЄС у сфері регіонального управління може бути надзвичайно цінним. Децентралізація, яка реалізується в нашій державі, відповідає європейським підходам і створює передумови для підвищення ефективності місцевої влади. Адаптація української регіональної політики до стандартів ЄС дозволить зміцнити соціальну згуртованість, стимулювати інновації та забезпечити більш збалансований розвиток територій.

Список використаних джерел

1. European Committee of the Regions. Official Website. URL: <https://cor.europa.eu/>
2. European Commission. Regional Policy. URL: https://ec.europa.eu/regional_policy/
3. Державна служба статистики України. Регіональний розвиток у контексті євроінтеграції. URL: <https://ukrstat.gov.ua/>
4. Ігнатенко І. Європейська регіональна політика: досвід для України. – К.: Наукова думка, 2021.

Енергетична криза в Європі: реформування енергоринку

Енергетична безпека протягом десятиліть вважалася стабільним фоном для економічного розвитку Європейського Союзу, проте події останніх років докорінно змінили цей парадигму. Сучасна енергетична криза в Європі, спровокована геополітичною нестабільністю та різким скороченням поставок російських енергоносіїв, оголила критичні вразливості існуючої моделі ринку. Якщо раніше ключовим пріоритетом була економічна ефективність та низька ціна, то сьогодні на перший план вийшли питання стратегічної автономії та стійкості інфраструктури.

Ситуація ускладнюється тим, що криза розгортається на тлі амбітного «зеленого переходу». Європа опинилася перед складним вибором: як забезпечити промисловість та домогосподарства доступною енергією тут і зараз, не відмовляючись при цьому від кліматичних цілей [1]. Реформування енергоринку -це вже не просто технічне коригування правил торгівлі, а фундаментальна перебудова системи ціноутворення, диверсифікації джерел та інтеграції відновлюваної енергетики. У даному есе буде розглянуто причини системного збою європейської енергомоделі та проаналізовано ключові стратегії реформування, які мають перетворити енергетику з «ахіллесової п'яти» ЄС на фундамент його нової безпекової архітектури.

Глибока дестабілізація європейського енергетичного сектору не була випадковою подією, а стала результатом збігу зовнішніх шоків та внутрішніх системних недоліків. Головним зовнішнім фактором виступило використання енергоресурсів як інструменту політичного тиску з боку РФ, що призвело до безпрецедентного дефіциту природного газу [2]. Оскільки європейська економіка протягом десятиліть вибудовувалася навколо дешевого трубопровідного палива, раптове переривання ланцюгів постачання викликало «ефект доміно»: від рекордних цін на біржах до зупинки енергоємних підприємств.

Однак криза висвітлила і глибинну проблему архітектури самого ринку ЄС - принцип граничного ціноутворення (marginal pricing). Згідно з цією моделлю, ціна на електроенергію для всіх виробників встановлюється за останнім (найдорожчим) джерелом, яке було задіяне для покриття попиту. У більшості випадків цим джерелом є газові електростанції. Таким чином, навіть якщо країна виробляє велику частку дешевої енергії з вітру або сонця, споживачі все одно змушені платити за тарифами, що диктуються захмарною ціною на газ. Така прив'язка, що колись стимулювала конкуренцію, в умовах

дефіциту палива перетворилася на пастку, яка переклала тягар волатильності цін на плечі кінцевих споживачів та бізнесу.

Додатковими факторами стали кліматичні аномалії - посухи, що знизили виробіток ГЕС, та проблеми з обслуговуванням атомних реакторів у Франції. У сукупності це створило ситуацію «ідеального шторму», коли традиційні механізми балансування ринку перестали працювати, зробивши реформування системи невідкладним завданням.

Реформа енергетичного ринку ЄС спрямована на створення «буфера» між волатильними цінами на газ та рахунками споживачів. Ключовим інструментом тут стає перехід до довгострокових контрактів, які дозволяють зафіксувати ціну на роки вперед. Основним механізмом реформи є впровадження двосторонніх «контрактів на різницю» (Contracts for Difference, CfD). Суть їх полягає в тому, що держава гарантує виробнику енергії (наприклад, власнику вітропарку) стабільну ціну: якщо ринкова ціна падає нижче встановленої межі, держава доплачує різницю, а якщо ціна злітає вгору - надлишковий прибуток повертається до бюджету і згодом розподіляється між споживачами. Це дозволяє нівелювати різкі стрибки вартості електрики.

Іншим важливим напрямком є популяризація угод про закупівлю електроенергії (PPA) [3]. Це прямі контракти між великими промисловими підприємствами та виробниками «зеленої» енергії. Таким чином, завод може забезпечити себе передбачуваними витратами на електрику на 10–15 років, що критично важливо для планування великого бізнесу. Паралельно з цим, реформа передбачає надання споживачам права на декілька типів контрактів одночасно: наприклад, один за фіксованою ціною для базових потреб, а інший - за динамічним тарифом для зарядки електромобіля в нічні години, коли енергія найдешевша.

Крім внутрішніх механізмів, ЄС зробив ставку на спільні закупівлі газу через платформу AggregateEU. Це дозволяє країнам-членам об'єднувати свій попит і виступати на світовому ринку єдиним покупцем, що значно посилює їхню переговорну позицію перед постачальниками скрапленого природного газу (LNG). Таким чином, реформування охоплює як фінансові інструменти захисту споживачів, так і фізичне забезпечення стабільності постачання через диверсифікацію та солідарність усередині союзу.

Енергетична криза внесла суттєві корективи у сприйняття відновлюваної енергетики: якщо раніше перехід на «зелені» рейки розглядався переважно крізь призму кліматичної відповідальності, то сьогодні він став питанням національної безпеки. План REPowerEU, розроблений як відповідь на енергетичний шантаж, передбачає радикальне прискорення розгортання потужностей сонячної та вітрової генерації. Головна перевага відновлюваних

джерел енергії (ВДЕ) у контексті реформування ринку полягає в їхній нульовій паливній складовій. На відміну від газу чи вугілля, вітер і сонце є безкоштовними ресурсами, що робить собівартість такої енергії стабільною та прогнозованою на десятиліття вперед [4].

Однак масове впровадження ВДЕ вимагає нової інфраструктурної гнучкості. Реформування ринку передбачає масштабні інвестиції в системи накопичення енергії (Battery Storage) та розвиток водневих технологій, які дозволять «консервувати» надлишки енергії, вироблені в пікові години сонячної активності, для використання під час затишшя. Окрім того, реформа стимулює створення «розумних мереж» (Smart Grids), які здатні автоматично балансувати попит і пропозицію. Таким чином, «зелений» перехід перетворюється з екологічного обов'язку на стратегічний інструмент декарбонізації та одночасно – на надійний захист від цінових маніпуляцій на ринку викопного палива [5].

Список використаної літератури

[1] Директива (ЄС) 2019/944 Європейського Парламенту та Ради від 5 червня 2019 року про спільні правила внутрішнього ринку електроенергії. Офіційний вісник Європейського Союзу. 2019. L 158. С. 125–199.

[2] Гетманцев Д. О. Трансформація енергетичних ринків Європи в умовах геополітичних викликів. *Економіка та держава*. 2023. № 4. С. 12–18.

[3] European Commission. REPowerEU: Joint European Action for more affordable, secure and sustainable energy. Brussels, 2022. 28 p.

[4] IEA (International Energy Agency). World Energy Outlook 2023. Paris: IEA Publications, 2023. 524 p.

[5] Bilous O. Energy Security of the European Union in the context of global challenges. *Journal of European Economy*. 2023. Vol. 22, № 2. P. 145–160.

Економічна взаємозалежність країн та безпекова криза

Актуальність теми. У сучасному світі, де домінує глобалізована економіка, питання економічної взаємозалежності держав вийшло за межі суто економічної проблематики і стало невід’ємною складовою стратегічної безпеки. Особливо гостро ця проблема постала після повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році. Саме в цей період міжнародна економічна взаємодія виявилася не тільки інструментом розвитку, а й важелем впливу, шантажу, обмеження або ж стримування.

Актуальність теми зумовлена необхідністю переосмислення ролі економічної інтеграції, адже з одного боку вона сприяє стабільності, а з іншого – створює загрози національному суверенітету та економічній автономії. Це вимагає глибокого теоретичного й практичного осмислення взаємозв’язку між економікою і безпекою в умовах геополітичної нестабільності.

Економічні санкції стали одним із головних інструментів міжнародного впливу на держави, що порушують міжнародний порядок. Їхній вплив полягає не лише в обмеженні ресурсів агресора, але й у демонстрації солідарності країн, які поділяють спільні цінності. Після початку російської агресії проти України, санкції охопили енергетику, фінансову сферу, експорт технологій, замороження активів тощо [5, с. 47]. Такі заходи мали на меті ослаблення воєнного потенціалу росії, але водночас виявили певні обмеження: частина країн обхідними шляхами підтримує економічну взаємодію з агресором, що підриває ефективність санкцій [3, с. 55].

Глобальна економіка настільки щільно інтегрована, що кризи в одній країні можуть мати каскадний ефект у всьому світі. Особливо небезпечними є порушення постачання критичних ресурсів – енергоносіїв, продовольства, добрив. Війна в Україні призвела до дефіциту зерна в багатьох країнах Африки та Близького Сходу, оскільки Україна є одним із провідних експортерів пшениці та кукурудзи [9, с. 26].

Торгівля та інвестиції традиційно вважаються засобами зниження міждержавної напруги через економічну кооперацію. Водночас у ХХІ столітті така взаємодія може виступати як джерело вразливості. Прикладом є енергетична залежність країн ЄС від російського газу, яка стала критичним фактором у розгортанні агресії [6, с. 44]. У відповідь Європейський Союз активізував політику енергетичної диверсифікації, спрямовану на зміцнення стійкості до зовнішнього тиску [4, с. 11].

Європейський Союз у відповідь на виклики глобальної нестабільності сформулював нову концепцію стратегічної автономії, яка не заперечує взаємозалежність, але ставить за мету зменшення критичної залежності від третіх країн у ключових секторах – енергетиці, цифрових технологіях, рідкоземельних ресурсах [6, с. 48]. Стратегічна взаємозалежність, що раніше розглядалась як запорука миру, сьогодні доповнюється вимогою забезпечення суверенітету та стійкості до зовнішніх шоків [8, с. 13].

Військові конфлікти сьогодні мають не лише силовий, а й економічний вимір. Гібридні війни використовують фінансові системи, інструменти санкцій, торговельні обмеження, кібератаки на критичну інфраструктуру [1, с. 7; 2, с. 30]. В умовах глобалізації економіка стає не просто полем бою, а рушієм або стримувачем конфліктів.

У сучасному нестабільному світі економічна взаємозалежність більше не є гарантією миру. Ефективна система санкцій, диверсифікація ланцюгів постачання, контроль над інвестиціями та стратегічна автономія – це не лише інструменти економічної політики, а ключові елементи національної та міжнародної безпеки.

Список використаних джерел

1. Васильєва Т. А. Економічна безпека України в умовах посилення міжнародної взаємозалежності. *Економіка і організація управління*. 2023. № 3. С. 5–14.
2. Гуменюк В. В. Економічна взаємозалежність країн в умовах глобальних викликів: безпековий вимір. *Україна: аспекти праці*. 2024. № 2. С. 27–34.
3. Долішній Б. М. Геоекономічні аспекти національної безпеки України в умовах міжнародної кризи. *Стратегічні пріоритети*. 2022. № 1(60). С. 50–62.
4. Ковальчук, С. І. Глобальні економічні кризи та їхній вплив на регіональну безпеку. *Економіка та держава*. 2024. № 4. С. 8–13.
5. Кулиняк І. І. Вплив санкційної політики на економічну безпеку країн. *Фінанси України*. 2023. № 6. С. 45–58.
6. Лисенко, Ю. В. Стратегічна автономія ЄС: нові підходи до економічної безпеки. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень*. 2023. № 2. С. 41–50.
7. Мельничук, І. Ю. Концепція стратегічної взаємозалежності в умовах гібридних загроз. *Проблеми і перспективи економіки та управління*. 2025. № 1(33). С. 18–26.

8. Погребняк Г. О. Економічна взаємозалежність як чинник ризику для державної безпеки. *Інвестиції: практика та досвід*. 2023. № 20. С. 11–16.

9. Розгон О. Ю. Торгівля, інвестиції та безпека: виклики для країн Східної Європи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Економіка*. 2022. № 5(248). С. 25–30.

10. Семенова, В. І. Економічні механізми посилення безпекової стійкості держави в умовах глобальної взаємозалежності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка*. 2022. Вип. 3(71). С. 37–44.

Подолання глобальної продовольчої кризи 2022 внаслідок військових дій

1. Актуальність обраної теми

Однією з найгостріших проблем сучасності є проблема продовольчої безпеки, що пов'язана із стрімким зростанням населення, наслідками пандемії, кліматичними змінами та військовими конфліктами. Чималий вплив мало повномасштабне вторгнення росії в Україну, що стало каталізатором різкого загострення дефіциту у 2022 – 2023 рр., адже саме тоді відбулось різке скорочення поставок зернових і олійних культур на глобальний ринок. Тому важливо з'ясувати яким чином військові дії впливають на продовольчу кризу, які регіони найбільше постраждали, а також необхідно виявити, які заходи міжнародна спільнота вживає щодо подолання наслідків голоду, а також його запобігання.

2. Текст есе

Військові дії в усі часи негативно впливали на всі сфери життя людини: від особистої до екологічної. Зона бойових дій відзначається численними руйнуваннями сільськогосподарської інфраструктури, мінуваннями, артилерійськими обстрілами, часто пожежами. Усе це призводить до того скорочення обсягів виробництва.

Найбільше страждають від продовольчої кризи країни Африки та Близького Сходу. Це пов'язано із несприятливим кліматом, бідністю, а також частими військовими конфліктами в регіоні. За даними Всесвітнього економічного форуму, понад 3 млрд людей не можуть собі дозволити здорове харчування, а більше 1,5 млрд людей — їжу з мінімальним рівнем основних поживних речовин [3, с. 12].

У відповідь на кризу міжнародною спільнотою було актуалізовано ряд заходів, спрямованих на подолання продовольчої кризи. Всесвітня продовольча програма ООН доставляє продукцію постраждалим громадянам, а також допомагає фінансово. За її даними, постійно голодує близько 811 млн людей у 43 країнах світу [9].

Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (ФАО) оголосила дворічний План реагування та відновлення обсягом 150 млн дол. США для підтримки постраждалих від війни сільських громад України. Цей план передбачає безпосередню допомогу фермерам (видачу насіння, добрив, техніки), розмінування сільгоспугідь і відбудову логістичної інфраструктури. Аналогічні програми реалізуються у багатьох постраждалих країнах.

Окремо варто відзначити ініціативу “Чорноморський зерновий коридор”, завдяки якій вдалось запобігти голоду у багатьох країнах Африки та Близького Сходу. В рамках цієї зернової ініціативи станом на 1.01.2023 року було експортовано понад 18 мільйонів тон зерна та інших продуктів харчування. Не варто забувати і про програму “Grain from Ukraine” – мета якої поставки країнами-учасницями зерна в регіони, що найбільше потерпають від продовольчої кризи [7, с. 43].

Подолання голоду вимагає конкретних, цілеспрямованих та комплексних заходів. Серед яких: безперешкодна доставка продовольства, відновлення виробництва на місцях, інвестиції у відбудову аграрного сектору, навчання сучасним технологіям. Також важливо створити стійке безпекове та правове середовище. Окремим питання є подолання наслідків війни, зокрема, розмінування. Оцінюючи потенційні витрати на розмінування, Mind Intelligence розрахував, що МНС України для цієї мети може знадобитися до 10 млрд дол. США [10, с. 12].

Для запобігання майбутніх продовольчих криз необхідно переглянути глобальну продовольчу політику. Глобальні економічні проблеми являють собою єдину систему, яка вимагає кардинально нових і комплексних підходів до їх вирішення [11, с. 320].

Отже, війна – це кризовий фактор світової продовольчої системи. Міжнародні організації вже зробили чимало для запобігання продовольчої кризи, але повністю вирішити проблему наразі не вдалось. Подолання голоду можливе завдяки створенню сталої моделі розвитку світового агросектору.

Список використаних джерел

1. Бородіна О. М. Воєнні загрози глобальній продовольчій безпеці та перші міжнародні реакції щодо подолання їх наслідків: політекономічний зріз // Економіка України // № 6, 2022. С. 41 – 53.
2. Вініченко І. І., Дідур К. М., Лінник Є. В. Стратегічні напрями забезпечення продовольчої безпеки України // Агросвіт // № 22, 2024. С. 4 – 12.
3. Дребот О. І., Палапа Н. В., Діхтяр І. О. Продовольча безпека – глобальна проблема людства та основні чинники, що впливають на неї // Агроекологічний журнал // № 3, 2024. С. 6 – 17.
4. Колісніченко Н. М. Глобальна продовольча криза, спричинена війною в Україні: виклики для управління // Економіка і організація управління // № 2, 2022. С. 9 – 14.

5. Кучечук Л. В. Світова продовольча безпека: тенденції та виклики // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія Міжнародні відносини. Економіка. № 16, 2022. С. 34 – 40.
6. Кушнірук В. С. Глобальна криза продовольчої системи // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції “Інноваційні та енергозберігаючі технології харчових виробництв” 24. 12. 2024. С. 237 – 240.
7. Мартинець В. В., Опанасюк Ю. А., Самодай В. П. Криза та продовольча безпека: виклики воєнного часу // Економічна наука // № 7, 2023. С. 38 – 45.
8. Мудрак Р. М. Вплив російсько-української війни на глобальне та внутрішнє продовольче забезпечення // Вісник Хмельницького національного університету // № 3, 2022. С. 294 – 298.
9. Родінова Н. Л., Дергач А. В., Гудзь Г. О. Світова продовольча криза як наслідок російсько-української війни // Економіка і суспільство // № 40, 2022. URL <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1463>
10. Свидрук І. І., Клепанчук О. Ю., Підлипна Р. П. Забезпечення продовольчої безпеки засобами відновлення агропромислового ринку України // Вісник Львівського торговельно-економічного університету // Економічні науки. № 69, 2022. С. 106 – 114.
11. Хаєцька О. П. Проблеми та перспективи глобалізації, глобальні проблеми людства // Економічний простір // № 89, 2024. С. 316 – 322.

Чи можна вважати продовольчу кризу колективною травмою для світової спільноти?

Після Другої світової війни було поняття «діти війни» - люди, які провели дитинство в обмеженнях і недоотримували турботу й увагу, оскільки батько міг бути на фронті, а мати працювала на відновлення держави. Через зростання в постійному дефіциті, будучи дорослими, вони більше дбали про матеріальне становище, а не фокусувались на емоційному стані вже своїх дітей. Цей приклад - один з проявів колективної травми. Зараз поняття колективної травми вивчає не тільки психологія, а й епігенетика в контексті того, як спільно пережитий суспільством стрес впливає на функціонування людей і наступні покоління. Проблема колективних травм є актуальною для світової спільноти сьогодення і важливою з погляду розуміння функціонування великих і малих соціальних груп. У психологічній та психотерапевтичній літературі тема колективних травм дістала наразі досить широке висвітлення як у загальному плані, так і щодо вивчення конкретних прикладів, які стосуються травм геноциду, рабства, терористичних нападів тощо. Поняття “колективна травма” може бути співвіднесено з іншими спорідненими поняттями: історична травма, трансгенераційна травма, національна травма, культурна (або культуральна) травма, інформаційна травма [1]. У цій темі важливо розглядати продовольство не лише як матеріальний ресурс, але і як чинник психологічної безпеки. Нестача їжі або страх її втрати формують у людей постійне відчуття загрози, що є характерною ознакою травматичного досвіду. Отже, актуальність розгляду продовольчої кризи в контексті колективної травми зумовлена сучасними глобальними викликами, з якими одночасно стикається значна частина людства. На відміну від локальних катастроф, продовольча нестабільність має тривалий і повторюваний характер. Аналіз цієї проблеми є важливим для розуміння механізмів формування колективних травм у сучасному світі.

Продовольство - найголовніший життєвий ресурс, оскільки за забезпеченістю ним населення можна об'єктивно оцінювати якість життя людей. Саме рівень та якість харчування населення характеризують ступінь соціально-економічного розвитку будь-якої країни та визначають здоров'я та тривалість життя людини, фізичне її існування. У зв'язку зі збільшенням кількості населення у світі, кліматичними кризами,

економічними наслідками COVID-19 та воєнними конфліктами попит на продовольство зростає. Відповідно, росте кількість людей, що знаходяться за межею бідності. Щороку їх стає більше, а приросту виробництва продовольства - менше. Саме тому продовольча безпека мільйонів людей у багатьох частинах світу знаходиться під постійною загрозою. Військова агресія російської федерації проти України значно погіршила ситуацію. Вона може спричинити глобальну продовольчу кризу. Якщо не зупинити війну та не вжити належних заходів, наслідки для найбідніших верств населення будуть катастрофічними. Продовольча безпека – це ступінь забезпеченості людини екологічно чистими та корисними продуктами харчування. У деяких визначеннях продовольчої безпеки вказується, що забезпеченість їжею повинна бути достатньою для того, щоб вести здоровий та активний спосіб життя [2]. Питанням продовольчої безпеки займається Всесвітня продовольча програма (ВПП) – ланка Організації Об'єднаних Націй (ООН) та найбільший підрозділ гуманітарної допомоги у світі. За її даними, постійно голодує близько 811 млн людей у 43 країнах світу. З них гострий дефіцит продовольства відчують 283 млн людей. На межі голодної смерті перебуває 45 млн людей [3]. Серед основних причин дефіциту та відсутності продовольства відзначають:

- Воєнні конфлікти, які, як і раніше, є найбільшою причиною голоду, оскільки 60 відсотків голодуючих у світі проживають в районах, які охоплені воєнними діями;
- Кліматичні кризи, що супроводжуються не тільки загибеллю людей, а й знищенням врожаю та засобів до існування, а також неможливістю людей прогодувати себе.
- Економічні наслідки COVID-19, що довели гострий голод до рекордного рівня;
- Зростання вартості продовольства, оскільки навантаження на глобальні ланцюжки постачання призвели до десятирічного максимуму цін на продукти харчування та паливо;
- Ріст кількості населення. За даними ООН, до 2050 року населення світу становитиме майже 10 мільярдів осіб [4].

Після початку російського вторгнення в Україну у 2022 році Продовольча і сільськогосподарська організація, а також інші спостерігачі на ринках продовольчих товарів попереджали про обвал постачання продовольства та зростання цін [5]. Велика частина занепокоєння пов'язана з нестачею поставок основних сільськогосподарських культур, таких як пшениця, кукурудза та інших культур, що може призвести до зростання цін [6].

Регіони, такі як Східна Африка та Мадагаскар, уже відчували посуху та голод через збої сільськогосподарської системи та зміни клімату, і, як

очікується, підвищення цін погіршить ситуацію [7]. Навіть країни Глобальної Півночі, які зазвичай мають безпечні постачання продовольства, такі як Сполучене Королівство та США, починають відчувати прямий вплив інфляції витрат через відсутність продовольчої безпеки [8].

Таким чином, продовольчу кризу можна розглядати як одну з форм колективної травми сучасної світової спільноти. Масовість проблеми, її тривалі наслідки та постійне відчуття загрози життя, може формувати стан хронічного стресу, тривожності та нестабільності. Продовольча криза виходить за межі економічного явища та набуває психологічного виміру, впливаючи на колективну свідомість і соціальну поведінку людей. Тривале перебування у стані продовольчої небезпеки може закріплювати установки виживання, посилювати соціальну напругу. Саме ці процеси є характерними для колективних травм і створюють ризик формування трансгенераційних наслідків, які можуть проявлятися у наступних поколіннях.

Список використаних джерел

- 1) Горноста́й, П. 2018. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 21, 1 (Груд 2018), 54-68.
- 2) Ulyanchenko, A. V., & Prozorova, N. V. Prodovolcha bezpeka – osnova natsionalnoyi bezpeky derzhavy [Food security is the basis of national security of the state. Songressworld]. Available at: http://congressworld.com.ua/blog_article.php?id=5. (in Ukrainian)
- 3) WFP – saving lives, preventing famine. Available at: <https://www.wfp.org/stories/wfp-saving-lives-preventing-famine>.
- 4) [Almost 10 billion by 2050 – the UN has published a forecast for the population of the Earth]. <https://www.radiosvoboda.org/a/news-naselennya-zemli-prognoz-2050-on/30005095.html>
- 5) Business, Julia Horowitz, CNN. [War has brought the world to the brink of a food crisis](#)
- 6) McDonough, Siobhan (27 лютого 2022). [What the Russian invasion of Ukraine could mean for global hunger](#)
- 7) ["Global Food Crisis" Possible- - "No Precedent Even Close to This Since World War II" • Farm Policy News](#)
- 8) [As Russia's invasion roils supply chains, the world grows hungrier](#)

Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?

Військові дії в останні роки значно посилили вразливість глобальних продовольчих систем: війни руйнують виробництво, підбивають логістику і спричиняють масове переміщення людей, що безпосередньо трансформує попит і пропозицію на міжнародних ринках. У 2024–2025 роках конфлікти залишаються однією з ключових причин гострої виснаженості продовольчої безпеки у десятках країн, причому велика частина людей з гострою нестачею проживає у зонах уражених нестабільністю. Ці факти роблять тему важливою як для міжнародної політики безпеки, так і для економічного планування, гуманітарної допомоги та аграрної політики [1, 2].

Війна - не лише фронт і політика, це й катастрофа для ланцюгів постачання їжі. Ефекти військових дій можна групувати в чотири взаємопов'язані механізми: знищення виробництва, руйнування інфраструктури, торговельні шоки і макроекономічні наслідки.

По-перше, безпосередній вплив на виробництво. Поля мінуються, фермери мобілізовані або змушені тікати, сезонні роботи пропускаються - все це зменшує врожай і продуктивність роботи. На прикладі регіональних конфліктів видно значні падіння виробництва у постраждалих роках, що відразу скорочує локальні запаси та експортні поставки [4].

По-друге, руйнування і блокування логістики. Пошкоджені порти, залізниці, дороги та місця зберігання продовольчих товарів роблять неможливою або надто дорогою доставку продуктів навіть із регіонів, де врожай отримано. Це підвищує транзакційні витрати, прискорює псування продукції й стимулює локальні дефіцити. Навіть якщо виробництво відновлюється, відновлення логістики часто затягується на місяці або роки [3].

По-третє, торговельні й фінансові шоки. Концентрація експорту ключових культур у декількох країнах робить світові ринки вразливими до локальних воєн. Коли великі постачальники зазнають втрат або їхня морська торгівля блокується, ціни на зерно, олії та добрива стрімко зростають, що особливо б'є по імпортно залежним країнам і вразливим верствам населення. Періоди раптового підвищення цін посилюють інфляцію на продукти і знижують купівельну спроможність [3].

В-четверте, гуманітарні й демографічні наслідки. Конфлікти провокують масове переміщення людей - внутрішні переселенці і біженці втрачають доступ до засобів існування, що створює нові осередки гострої продовольчої нестачі. Система допомоги часто не фінансується в потрібній кількості або не встигає за потребою, що загострює кризи і підвищує ризик голоду. За оцінками

міжнародних звітів, велика частина людей з гострою нестачею мешкає саме в країнах, уражених конфліктами [1].

Короткострокові наслідки - спалахи цін, локальні голодні кризи, підвищена нестабільність ринків. Довгострокові - деградація агро-екосистем, відтік робочої сили з місць працевлаштування, втрата інвестицій в сільське господарство і структурні зміни в торгівлі (перенаправлення поставок, зростання ролі альтернативних експортерів). Ці ефекти накладаються на інші змінні - зміну клімату, енергетичні шоки і проблеми з добривами. Це робить продовольчу кризу мульти факторною та складною для вирішення.[4]

Отже, якими можуть бути практичні відповіді? По-перше, підвищення стійкості місцевого виробництва: інвестиції в зберігання, розмінування аграрних площ (якщо є така можливість), забезпечення посівних матеріалів і локальна логістика. По-друге, диверсифікація імпортних джерел і створення регіональних продовольчих резервів з простими механізмами швидкого доступу. По-третє, фінансова підтримка для найуразливіших країн через міжнародні фонди і страхові механізми проти продовольчих шоків. В-четверте, політичні рішення - дипломатичні ініціативи для розблокування коридорів поставок і специфічні санкційні/торгові механізми, що не шкодять гуманітарним потокам. Потрібен підхід “безпека + розвиток + гуманітарка”, бо чисто військові або чисто гуманітарні відповіді самі по собі неефективні.

Як висновок можна підкреслити: військові дії - каталізатор глобальної продовольчої кризи. Вони прискорюють уже наявні проблеми і створюють нові ризики, тому реагувати потрібно швидко й системно. Локальні заходи стійкості мають поєднуватися з міжнародною координацією і фінансуванням. Інакше нестача їжі перестане бути “локальною проблемою” й остаточно перетвориться на постійну характеристику глобальної безпеки.

Список використаних джерел

1. World Food Programme - Conflict and hunger (статистика і аналітика про зв'язок конфліктів і голоду).
2. Global Report on Food Crises (GRFC) 2025 - огляд стану гострої продовольчої нестачі у світі.
3. D. Sarwar et al., Frontiers in Sustainable Food Systems (2025) - аналіз впливу війни в регіоні (РФ–Україна) на світові продовольчі поставання.
4. FAO - «The impact of disasters on agriculture and food security» (розділ про вплив збройних конфліктів на сільське господарство).
5. Nature Communications та інші наукові статті за 2024-2025 рр. - дослідження трансграничних впливів регіональних воєн на торгівлю і ціни на зерно.

Які можливі кризи в одній країні впливають на безпеку інших країн?

У сучасному глобалізованому світі економіки країн тісно переплітаються, відкриваючи нові перспективи для зростання, але водночас посилюючи чутливість до кризових явищ. Економічні кризи, які раніше могли залишатися внутрішньою проблемою країни, нині швидко поширюються на інші держави, впливаючи на фінансову стабільність, міжнародну торгівлю, соціальний добробут та політичні процеси. У цих умовах економічна нестабільність стає ключовим елементом глобальної безпеки. Глобальні кризи останніх десятиліть, продемонстрували їхній системний характер і здатність викликати ланцюгові реакції у світовій економіці. Порушення у фінансовому секторі однієї держави здатні спричинити відтоки капіталу, спад виробництва, зростання безробіття та соціальних конфліктів в інших країнах. Це породжує умови для політичних потрясінь, міграції та загострення міждержавних відносин.

Економічна криза впливає на безпеку інших країн насамперед через фінансову сферу. З початком кризи падає довіра до економіки ураженої держави, що призводить до відтоку капіталу, обвалу національної валюти та руйнування стабільності банківського сектору. Завдяки тісній взаємодії глобальних фінансових ринків ці явища миттєво поширюються на сусідні економіки за допомогою інвестиційних потоків і банківських мереж. Інвестори, уникаючи втрат, вилучають активи не тільки з кризової країни, а й з інших вразливих ринків. Наступний етап поширення кризи охоплює міжнародну торгівлю. Економічний спад у кризовій країні спричиняє падіння внутрішнього попиту, скорочення імпорту та загальне уповільнення економічної активності. Це негативно позначається на торговельних партнерах, які постачають товари й послуги, вони втрачають ключові ринки, що спричиняє зменшення виробництва, зниження доходів і зростання безробіття. Отже, криза перекидається з фінансової сфери до реального сектору інших економік, посилюючи взаємне ослаблення [1]. Також, поглиблення економічних труднощів неминуче провокує соціальні наслідки. Падіння рівня життя, зростання безробіття та інфляція породжують соціальну напругу. Це посилює міграцію та загострює конфлікти в суспільстві. Масовий відтік населення з кризових зон створює тиск на соціальні системи приймаючих країн. Особливої уваги заслуговує енергетичний вимір, який посилює взаємозалежність країн. Криза в державі ключовому постачальнику енергоресурсів спричиняє перебої в поставках або коливань цін. Це створює енергетичну нестабільність для інших

економік, підвищує виробничі витрати, гальмує функціонування та провокує соціальні виклики.

Механізм впливу економічних криз на безпеку інших країн найяскравіше ілюструє аналіз провідних глобальних криз із системним і транснаціональним масштабом. Ці приклади показують, як локальні економічні потрясіння еволюціонують у глобальні виклики завдяки взаємопов'язаності фінансових ринків, торгівлі та політики. Одним з наймасштабніших прикладів є Велика депресія, яка відбувалася у 1929-1933 роках, причиною якої став обвал фондового ринку США. Спочатку це проявилось у стрімкому обвалі акцій та банкрутстві компаній, але завдяки глобальним економічним взаємозв'язкам криза невдовзі охопила Європу й інші частини світу. Зменшення обсягів виробництва й торгівлі спричинило масове безробіття та скорочення доходів громадян. Унаслідок цього посилилася соціальна напруженість, що прискорило політичну радикалізацію в низці держав. Ця економічна криза перетворилася не лише на фінансову проблему, а й на каталізатор змін політичних режимів, загострення міжнародних відносин та підриву світового порядку [2]. Іншим прикладом є нафтова криза 1973-1975 років через дії ОПЕК. Обмеження видобутку нафти спричинило стрибок цін, інфляцію, рецесію та безробіття в залежних від імпорту країнах. Це посилювало геополітичну вразливість, надавши постачальникам інструменти впливу, і показало зв'язок економічних криз з енергетичною безпекою. Значний вплив на глобальну стабільність мала Азійська фінансова криза 1997 року, що розпочалася девальвацією тайської валюти. Відтік капіталу спричинив обвал валют і рецесію в Індонезії, Південній Кореї та інших країнах регіону. Економічні проблеми переросли в соціальну нестабільність, безробіття, бідність і протести, а в деяких державах призвели до зміни влади. Особливо показовою є Глобальна фінансова криза 2008 року, спричинена крахом іпотечного ринку США. Через фінансову глобалізацію вона швидко поширилася світом, обмеживши кредитування, скоротивши виробництво й торгівлю. В результаті виникло безробіття, падіння доходів, протести та політична нестабільність. Криза стала каталізатором безпекових ризиків, послабивши інститути й посиливши міжнародну напругу [3]. Можна також привести приклад пандемії Ковід-19, яка спричинила глобальні обмеження. Скоротилися доходи населення, зросло безробіття, та закривалися бізнеси через, що сталися соціальні труднощі в багатьох країнах. Неможливо не зазначити також і наслідки воєнного конфлікту України та Росії. Через розрив постачаль сировини, стрибок цін на енергоресурси та продовольство, виникла інфляція, посилилася економічна нестабільність та соціальне невдоволення, що вплинуло і на економіки багатьох країн світу.

Економічні кризи не просто фінансові потрясіння, а багатопланові процеси, що еволюціонують у соціальні, політичні та безпекові виклики. Їхня загроза полягає у швидкому поширенні через глобальні ланцюги постачань, фінансові ринки та торгівлю. У глобалізованому світі жодна держава не ізольована, тому економічна стабільність є основою міжнародної безпеки.

Список використаних джерел

1. Король М., Петрус Д., Лапа І. Дослідження впливу глобальних криз на світову економіку. URL: <https://economdevelopment.in.ua/index.php/journal/article/view/853/815>
2. The Great Depression: Overview, Causes, and Effects. Investopedia. URL: https://www.investopedia.com/terms/g/great_depression.asp
3. Фінансова криза 2008 року: крах іпотечного ринку США. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/ekonomika/20250919-finansova-kryza-2008-roku-krah-ipotechnogo-rynku-ssha/>

Як впливають військові конфлікти на інфраструктуру енергетики та безпеку постачання в ЄС?

Військові дії, особливо великомасштабні агресії проти країн з розвинутою енергетичною інфраструктурою, призводять до багатошарових та комплексних проблем для енергетичних систем та безпеки постачання. Навіть якщо конфлікти відбуваються за межами ЄС, наслідки, такі як руйнування інфраструктури, порушення логістики та торговельні обмеження, можуть мати серйозний дестабілізуючий вплив на енергетичний ринок Євросоюзу.

Внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну з 2022 року енергетична інфраструктура країни зазнала значних руйнувань. За оцінками Київської школи економіки (KSE), загальні збитки інфраструктури України за період з лютого 2022 року по листопад 2024 року, включаючи енергетику, транспорт та житловий фонд, сягають мільярдів доларів. Особливо постраждала електроенергетична галузь, де російські війська цілеспрямовано атакували електростанції, підстанції та лінії електропередач. За даними KSE, збитки, завдані об'єктам генерації та розподілу електроенергії, перевищують 9 мільярдів доларів США [1].

Згідно з даними Міжнародного енергетичного агентства (IEA), агресор систематично спрямовував свої атаки на потужні електростанції та ключові елементи інфраструктури передачі електроенергії. Головною метою таких дій було порушення стабільної роботи енергосистеми та зниження її спроможності задовольняти потреби споживачів, особливо в умовах холодного сезону. У відповідь на ці виклики, Україна була змушена провести значні зміни: вдосконалити механізми управління енергетикою, активно розвивати децентралізовані джерела енергії, створювати автономні мікромережі та посилити зв'язок з європейською енергосистемою через ENTSO-E. Ці зусилля допомогли частково відновити стабільність енергопостачання, незважаючи на інтенсивність масованих атак [2].

Вплив війни не обмежується Україною; європейські країни також відчують на собі комплексні загрози, включаючи кібератаки та диверсії проти ключової інфраструктури. Згідно зі звітом EUISS, Росія активно розвідує підводні кабелі та газогони в Балтійському морі, створюючи ризики для стабільності енергопостачання. Пошкодження підводних кабелів та комунікацій, що вже трапляються в деяких регіонах ЄС, свідчать про нагальну потребу в спільних діях для моніторингу та зміцнення енергетичної безпеки [3].

Економічні наслідки воєнних дій для енергетичної системи Європейського Союзу є не менш значущими, ніж фізичні загрози. Різде припинення поставок газу з Росії у 2022-2023 роках змусило європейські країни активно інвестувати у відновлювану енергетику, розширювати інфраструктуру для імпорту зрідженого природного газу (LNG) та шукати альтернативні логістичні рішення. Цей перехід, проте, супроводжувався значним подорожчанням енергоносіїв, періодичним дефіцитом у найактивніші сезони споживання та вимагав переосмислення підходів до забезпечення енергетичної безпеки. За даними Центру європейських досліджень (CSF), за період з 2021 по 2023 рік середня вартість електроенергії в ЄС—майже втричі [4].

Війна мала значний вплив на політику, пов'язану з енергетичним переходом. У відповідь на кризу, ЄС запровадив план REPowerEU, який має на меті зменшити залежність від російських енергоресурсів, прискорити розвиток відновлюваної енергетики та забезпечити стійкість постачання. Однак, експерти DGAP наголошують на тому, що навіть впровадження цих заходів не усуває вразливості Європи до гібридних атак та маніпуляцій на енергетичних ринках [5].

Критичними залишаються ризики, пов'язані з цілісністю морських та підземних енергетичних шляхів. Інциденти, такі як диверсії на газопроводі Nord Stream та пошкодження підводних кабелів між Фінляндією та Естонією у 2022-2023 роках, підкреслюють прямий зв'язок між безпекою енергопостачання та геополітичною стабільністю. У відповідь на це, європейські країни активно інвестують у моніторинг, розробку резервних маршрутів постачання, посилення кіберзахисту систем (SCADA, «розумні мережі») та модернізацію енергетичної інфраструктури.

Таким чином, військові конфлікти мають глибокий і довготривалий вплив на енергетичну інфраструктуру та безпеку поставок в Європейському Союзі. Вони виявили вразливі місця енергосистем, посилили залежність від імпорту та створили нові виклики у сфері кібербезпеки. Водночас, ці виклики стимулюють розвиток відновлюваної енергетики, диверсифікацію джерел енергії та формування єдиної політики енергетичної безпеки.

Список використаної літератури

1. Kyiv School of Economics. “Damages to Infrastructure: Energy Sector Report (2024)”. URL:https://kse.ua/wp-content/uploads/2024/04/01.01.24_Damages_Report.pdf

2. International Energy Agency (IEA). “Ukraine’s Energy System Under Attack” (2024). URL: <https://www.iea.org/reports/ukraines-energy-security-and-the-coming-winter/ukraines-energy-system-under-attack>
3. On a War Footing: Securing Critical Energy Infrastructure. European Union Institute for Security Studies (EUISS, 2025). URL: <https://www.iss.europa.eu/publications/briefs/war-footing-securing-critical-energy-infrastructure>
4. Fabbrini F. “The EU’s Energy Crisis and Strategic Autonomy.” Centre for Studies on Federalism (2024). URL: https://www.fondazioneccsf.it/images/2024/Research-paper/CSF-RP_FFabbrini_EU-Energy-Crisis_October2024.pdf
5. Energy Policy Between War and Peace. DGAP (2025). URL: <https://dgap.org/en/research/publications/energy-policy-between-war-and-peace>

Роль психологів у відновленні відчуття безпеки та довіри у постраждалих громадах у зв'язку з воєнною кризою після 2022 року

Криза, спричинена повномасштабною війною росії проти України 2022 року, поставила життя багатьох українців у режим виживання. Безпека змінилась на постійну загрозу життю через воєнні дії, окупації, обстріли та ризик втратити дім чи роботу, економічно стало важче утримувати бажаний рівень життя.

Проблеми війни торкнулися всіх українців різних груп, які можуть сильно відрізнятися досвідом. Наразі близько 5 мільйона осіб є внутрішньо переміщеними особами (ї їхня кількість зростає) [1], яким довелося стикнутися з невизначеністю та економічним потрясінням. Через вимушеність люди втратили вагому частину того, що було частиною їхнього життя: території, майно, здоров'я і врешті-решт безпеку. Переживання втрати може перейти у психологічну травму. Крім цього, можуть виникати конфлікти між ВПО та приймаючими громадами. Це підриває довіру між людьми та провокує нові конфлікти. Психологи у роботі з даною групою населення мають надати підтримку у проживанні втрати й екзистенційної кризи як наслідок, адже цей процес є неминучим та природнім, від якого не можна позбутися [2].

Найгостріші наслідки зазнали ті громади, які пережили окупацію та активні бойові дії. Крім прямої небезпеки життю, невизначеності, страху, безпорадності та значної недовіри порушуються базові життєві потреби, так як на таких територіях обмежені, а той зовсім стають відсутні критично важливі ресурси, такі як медична допомога, доступ до їжі та питної води, побутові умови (електрика, газ, водопостачання). Особливо критичним є обмеженість у харчуванні та можливий голод, так як в окупації та під час бойових дій постає неможливість постачання та придбання продовольства або його дефіцит, безпосереднє приготування їжі може бути також нездійсненним. Слід зазначити, що український народ неодноразово за свою історію мав досвід голоду й досі проживає наслідки колективної травми з цього приводу. Досвід голодомору має деякі спільні риси з досвідом окупації, адже в обох випадках присутня загроза виживання. В такому випадку люди можуть зазнати певної психологічної регресії, яка є захисним механізмом і проявляється в поверненні до більш примітивної та інстинктивної поведінки заради виживання, віддаляючись від емпатії [3]. Проявляється це у втраті волі, залежності від обставин та окупаційної влади, в крайньому випадку в звернення до співпраці з ворогами, агресії до своїх же людей або ігноруванні чиеїсь потреби в допомозі. Також

люди можуть боятися доносів на одне одного при окупаційній владі. Це є додатковим чинником руйнування довіри до людей та світу в цілому.

Таким чином, постраждалі громади зазнали різного роду досвіду, який включає в себе економічні труднощі, переїзд, втрату дому, руйнування, проживання окупації, деокупації та бойових дій, порушення базових життєвих потреб, загрозу виживання. Люди стикнулися з невизначеністю, тривогою, відсутністю контролю, страхом знову все втратити або не мати доступу до базових необхідних речей. Перед психологами постає робота як і на індивідуальному рівні, так і на міжособистісному, адже через стигматизацію, помилкові уявлення та відмінності у прожитому досвіді під час війни між людьми різних верств можуть виникати конфлікти.

Перший ключовий аспект в роботі психологів та психотерапевтів на індивідуальному рівні це робота з травмою. Надання підтримки та нормалізація почуттів на ненормальні обставини є першими на шляху до психологічної стабілізації. Роль психологів в тому, аби надати підтримку та засоби для подолання травматичних наслідків. Це можуть бути вправи та техніки на стабілізацію нервової системи у моменти тривоги та напруги; інформування про важливість певних ритуалів, підтримання рутини або розкладу для того, щоб зменшити відчуття невизначеності, надати більше контролю та прогнозованості своєму життю, тим самим повертаючи відчуття безпеки.

Також роль психологів включає в себе міжособистісну та колективну роботу, яка полягає у відновленні та підтриманні соціальних зв'язків після травматичного минулого, що є важливим етапом для відновлення довіри до людей, на чому в своїй роботі наголошує Джудіт Герман. Переживши тяжкі кризові травматичні події, людина може почувати себе ізольовано та самотньо [4]. Довіра є частиною загального відчуття безпеки, тому наступний етап в роботі полягає у створенні безпечного соціального простору, де людина може вільно поділитися своїми переживаннями та історією. Це може бути у вигляді тренінгів, групової терапії та підтримки, де люди вчитимуться взаємодіяти між собою, ділитися одне з одним власними історіями, не піддаючись осуду та відновлюючи довіру до світу й інших. Інша сторона, в якій має бути залучена роль психологів, це психоедукація населення, соціальних працівників, рятувальників та представників влади щодо роботи з тією категорією людей, які є ВПО, пережили окупацію та бойові дії або піддаються постійному ризику для життя в прифронтових зонах, аби не викликати повторної травматизації і відновити довіру до суспільства, забезпечивши той самий безпечний простір.

Важливо залучати людей до активної спільної діяльності, яка б приносила позитивний результат, тим самим відновлюючи віру та надію в хороше, і знову таки надаючи відчуття безпеки через залучення до вагомих справ.

Тому роль працівників з психічного здоров'я є вкрай важливою для відновлення та підтримки ментального здоров'я населення в умовах війн та криз. Важливо, аби люди не почували себе зі своїм горем самотніми чи ізольованими від решти суспільства, тому підтримка одне одного та допомога в цьому психологів є ключовим задля стійкості та об'єднання українців.

Список використаної літератури

1. Кароліна Ліндхольм Біллінг, представниця Агентства ООН у справах біженців <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/4034143-karolina-lindholm-billing-predstavnica-agentstva-onn-u-spravah-bizenciv.html>
2. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни: –2-ге вид., доп. – Київ, Віхола, 2024, 192 с.
3. Рева І. По той бік себе: соціально-логічні та психокультурні наслідки Голодомору і сталінських репресій: Науково-популярне видання. – 2-ге вид., перероб. і доп., Київ, К.І.С., 2019, 272 с.
4. Герман Дж. Д-р Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: пер. З англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів, Видавництво Старого Лева, 2023, 424 с.

На вашу думку, які з відмінностей України від стандартів ЄС буде найскладніше подолати. Що потрібно зробити, щоб прискорити цей процес?

Європейська інтеграція України є не лише стратегічною зовнішньополітичною метою, а насамперед масштабним процесом внутрішніх змін. Вона передбачає адаптацію системи державного управління, правового поля, економічної моделі та соціальних стандартів до норм Європейського Союзу. Водночас цей процес є нерівномірним: у деяких сферах прогрес відбувається досить динамічно, тоді як інші залишаються джерелом стійких розбіжностей. Саме ці проблемні зони можуть стати визначальними для темпів подальшого зближення України з ЄС.

Найбільш складною для подолання залишається інституційна слабкість держави, зокрема проблема корупції та неповного дотримання принципу верховенства права. Європейські стандарти базуються не лише на формальній наявності законів, а на їх стабільному й однаковому застосуванні. В Україні ж тривалий час зберігалася практика вибіркового правозастосування та впливу політичних і бізнесових груп на ухвалення рішень. Попри створення антикорупційних органів та спеціалізованих судових інституцій, їх ефективність значною мірою залежить від політичної незалежності та реальної підтримки реформ. Для ЄС ключовим показником залишається не декларація змін, а їх практичний результат [1].

Другим важливим викликом є обмежена спроможність системи державного управління. Складні бюрократичні процедури, нестача професійних кадрів, нерівномірна цифровізація та часті кадрові ротації у державних органах ускладнюють імплементацію європейських норм. Хоча Україна досягла значного прогресу у сфері децентралізації та розвитку електронних сервісів, проблема інституційної стабільності та ефективної координації між органами влади залишається актуальною. Європейський Союз, у свою чергу, функціонує на основі чіткої адміністративної логіки, орієнтованої на результат і якість публічних послуг.

Суттєві відмінності зберігаються й у соціально-економічній площині. Рівень добробуту населення, продуктивність праці та економічна стійкість України істотно поступаються середнім показникам країн ЄС. Повномасштабна війна значно поглибила ці диспропорції, призвівши до втрати виробничих потужностей, руйнування інфраструктури та зростання бюджетного навантаження. За таких умов виконання економічних критеріїв інтеграції стає

складнішим, а ризик збереження структурної нерівності з ЄС – вищим. Подолання цього розриву потребує масштабних інвестицій, відновлення промисловості та глибшого включення України до європейських економічних ланцюгів [2].

Окремої уваги потребує і питання правової та управлінської культури. Європейські стандарти передбачають прозорість процедур, незалежність судової влади, передбачуваність державної політики та орієнтацію на права громадян. В Україні ж досі відчутний розрив між формальними реформами та реальними практиками їх реалізації. Саме нестабільність судової системи та низький рівень довіри до правосуддя стримують інвестиції й знижують ефективність реформ. Тому глибоке оновлення судової системи та забезпечення її незалежності є одним із ключових завдань на шляху до стандартів ЄС.

Прискорення євроінтеграційного процесу можливе лише за умови переходу від формального виконання вимог до реального впровадження принципів європейського врядування. Йдеться про підвищення підзвітності влади, професіоналізацію державної служби, посилення ролі антикорупційних інституцій та забезпечення політичної конкуренції. Важливим чинником залишається й активне громадянське суспільство, яке виступає механізмом контролю за владою та носієм європейських цінностей [3].

Не менш значущою є підтримка з боку Європейського Союзу. Фінансова допомога, експертний супровід, участь у програмах відновлення та поступова інтеграція до єдиного ринку можуть суттєво прискорити реформи за умови чіткої умовності та регулярного моніторингу прогресу. Такий підхід стимулює не лише ухвалення законів, а й їх реальне виконання.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що найскладнішими для України є не технічні чи економічні відмінності від стандартів ЄС, а інституційно-поведінкові проблеми: слабкість управлінських структур, корупція, нестабільність правової системи. Економічні розриви можна подолати за допомогою інвестицій та відновлення, тоді як зміна управлінських практик потребує часу, політичної волі та глибокої трансформації цінностей. Європейська інтеграція України – це передусім зміна моделі державного управління, і саме від її успіху залежить швидкість руху країни до повноправного членства в ЄС.

Список використаної літератури

1. Kirilova N. Challenges of the Common Security and Defence Policy: Elements of Power in the EU Global Strategy. E-prints LSE, 201U. URL: <https://eprints.lse.ac.uk/125GG7/> (дата звернення: 1G.12.2025).

2. Lehne S. Making EU Foreign Policy Fit for a Geopolitical World. Carnegie Endowment for International Peace, 14 квітня 2022. URL: <https://carnegieendowment.org/research/2022/04/making-eu-foreign-policy-fit-for-a-geopolitical-world> (дата звернення: 1G.12.2025).

3. Ukraine's Path to the EU: Reform, Resilience, and the Politics of Enlargement. Robert Schuman Foundation, 22 червня 2025. URL: <https://www.robert-schuman.eu/en/european-issues/7UG-ukraine-s-path-to-the-eu-reform-resilience-and-the-politics-of-enlargement> (дата звернення: 1G.12.2025).

Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?

У ХХІ столітті, питання продовольчої безпеки та доступу людини до їжі має ключовий та глобальний характер. Нестабільна геополітична ситуація, економічна нестабільність, зростання населення, зміна клімату - все це виступає каталізатором до змін у постачанні харчової продукції по всьому світу. Тому вирішення продовольчої кризи все частіше набуває стратегічного характеру для кожної держави. Так у 2022 році людство зіштовхнулося з гуманітарною катастрофою, спричиненою вторгненням Російської Федерації на територію України. Війна спровокувала зростання цін на харчову продукцію в багатьох країнах. Світ зрозумів, що війна перетворилась на інструмент впливу в геополітичних відносинах та ринках.

Воєнні дії в Україні активізували процеси, які призвели до продовольчої кризи. Зруйновано ферми та зерносховища, заблоковано морські логістичні шляхи, окуповано багато сільськогосподарських угідь, зокрема частина Херсонської області та Запорізької, що становили значу частку зернових та інших культур. За різними оцінками експертів, у 2022 році врожай пшениці в Україні опустився на 30-40% порівнюючи з попередніми роками, що вплинуло на внутрішній ринок та експортну спроможність. «Загальний валовий збір зернових та зернобобових культур зменшився у порівнянні з попереднім роком на 37,4% до 53,864 млн т, площі до збирання - на 23,9% до 12,171 млн га, а середня урожайність - на 15% до 45,8 ц/га.» [1].

Напередодні вторгнення Україна забезпечувала вагому частку світового експорту культур: близько 10% пшениці, 17% ячменю, близько 15% кукурудзи та 40-50% світового експорту соняшникової олії. Вторгнення РФ перетворило найцінніші ґрунти України в поле битви. Російські війська цілеспрямовано знищували сільськогосподарську техніку: елеватори, трактори, іригаційні системи та сховища. Вважається, що найбільш руйнівним наслідком бойових дій є масове мінування угідь. Поля стали непридатними для обробки на декілька десятиліть, тим самим стирається багато гектарів землі з продовольчої карти країни.

Ще одним руйнівним наслідком є блокада транспортних шляхів через порти у Чорному морі. До повномасштабного вторгнення близько 90% експорту агропродукції припадало на морський шлях. Порти Одеси, Миколаєва, Чорноморська фактично були заблоковані Росією, через що мільйони тон зернової продукції на яку чекали багато країн-імпортерів були недоступні. Росія свідомо використовувала це як інструмент шантажу та впливу на міжнародну

спільноту.

Через війну, глобальна продовольча система стикається з дефіцитом калійних та азотних добрив. Подальші санкції проти Росії та Білорусі, які є найбільшими постачальниками добрив, спричинили тривожність на ринках, через що, глобальні ціни на добрива зросли у два рази. «Війна проти України призвела до подальшого зростання цін на всі товари на 12,6% у березні порівняно з лютим 2022 року» [2]. «Продовольча та сільськогосподарська організація Об'єднаних Націй (ФАО) 8 квітня 2022р. повідомила, що ціни на продукти харчування на 34% вищі, ніж у цей же період минулого року» [2]. Країни-імпортери агропродукції та добрив, серед яких Еритрея, Єгипет, Бразилія, Індія, Кенія, Нігерія та інші, що залежать від імпорту, зіткнулися з витратами та ризиком скороченням якості або кількості доступної їжі. «Згідно з доповіддю Продовольчої та сільськогосподарської організації ООН (ФАО) про стан продовольчої безпеки та харчування у світі, через війну в Україні прогнозована кількість людей, які стикнуться з голодом у 2030 році, збільшиться на 23 мільйони» [3].

Першим кроком на шляху подолання продовольчої кризи стала «зернова угода», яка була підписана 22 липня 2022 року. Мета цієї угоди полягала в тому, щоб розблокувати порти для експорту продукції, що дозволило вивезти мільйони тон продукції. «Ф'ючерси на американську пшеницю впали майже на 3% до п'ятимісячного мінімуму в 786 доларів за бушель» [4]. Дипломатія довела, що навіть під час бойових дій, вона здатна вирішувати складні гуманітарні питання. Але дипломатія закінчується, коли Росія вирішує неодноразово саботувати виконання угоди, використовуючи її як інструмент впливу. «Лише через 12 годин після того, як Москва підписала угоду з Україною про дозвіл на експорт зерна, Росія завдала удару крилатими ракетами по головному порту України Одесі, через який мали здійснюватися поставки зерна» [5]. Після серії атак на портову інфраструктуру та саботувань домовленостей, Росія остаточно вийшла з угоди у липні 2023 року. «Станом на 24 листопада 2023 153 судна, що перевозять понад 5,6 мільйона метричних тонн зерна та інших вантажів, пройшли Чорноморським гуманітарним коридором України» [6].

Подальшою ініціативою для вивезення зерна стала програма «Шляхи солідарності». Що включало вивезення українського зерна через залізничні та автомобільно-транспортні шляхи. Це дозволило продовжити експорт, хоча не з такою ефективністю, але дало поштовх до розвитку наземної інфраструктури. «Загальна вартість торгівлі через «Коридори солідарності» оцінюється приблизно в 236 млрд євро, з них близько 170 млрд євро припадає на імпорт в Україну» [7].

Після виходу Росії з «зернової угоди», Україна спромоглася на ризиковий крок і оголосила про роботу нового зернового коридору. Завдяки своїм блискучим операціям у Чорному морі, Україна довела, що військове стримування є важливим аспектом безпеки, відстоявши своє право на судноплавство і торгівлю.

Отже, ми робимо висновок, що продовольча криза 2022 року, спричинена вторгненням РФ на територію України стала інструментом впливу на міжнародне суспільство, що негативно вплинуло на глобальну продовольчу безпеку. З іншого боку криза висвітлила крихкість ланцюгів постачання та реальність, де доступ до їжі використовується як зброя. Хоча сьогодні значною мірою вдалося подолати наслідки кризи, ми побачили на що здатна війна, через яку багато людей втратили свій дім, землю, домогосподарства та вільний доступ до їжі. Подолання продовольчої кризи не завжди має довгострокові рішення, приклад цієї кризи показує нам, що домовленості між сторонами не є стійкими. Але з іншої сторони, рішучі політичні дії, прояви стійкості та незламності продемонстрували, що альтернатива агресії та праву сильного може стати консолідація, взаємопідтримка та спільна ідея.

Світ має усвідомити, що в умовах, коли дипломатія втратила силу, єдиним кроком для подолання кризи та досягнення стабільності є спільна рішуча відповідь. Відповідь знаходиться у виборі відповідальності та справедливості, які мають стати фундаментом для побудови нового стійкого суспільства на засадах міжнародного права.

Список використаних джерел

1. Підсумки урожаю 2022 в Україні. *GrainTrade. Новини*. 20.06.2023. URL: <https://graintrade.com.ua/novosti/pidsumki-urozhayu--2022-v-ukraini.html>.
2. Askew K. Ukraine war adds to perfect storm for global malnutrition: 'The food price crisis does not happen in isolation'. *FoodNavigator*. 22.04.2022. URL: <https://www.foodnavigator.com/Article/2022/04/22/ukraine-war-adds-to-perfect-storm-for-global-malnutrition-the-food-price-crisis-does-not-happen-in-isolation/>
3. Cherevko A. Ukraine and the SDGs: How the War Has Influenced Global Development. *United Nations University. News*. 01.03.2024. URL: <https://unu.edu/merit/news/ukraine-and-sdgs-how-war-has-influenced-global-development>.
4. Cooper A. Wheat prices drop to pre-war levels after Ukraine and Russia strike deal to unblock shipments. *BusinessInsider. Commodities*. 22.07.2022. URL: <https://markets.businessinsider.com/news/commodities/food-crisis-wheat-price-russia-ukraine-war-grain-inflation-hunger-2022-7>.

5. Beaumont P. Russia fires missiles at Odesa port hours after signing grain export deal. *TheGuardian. News.* 23.07.2022. URL: <https://www.theguardian.com/world/2022/jul/23/russia-fires-missiles-odesa-port-hours-after-grain-export-deal>.

6. Шрамко Ю. Українським коридором у Чорному морі пройшло вже 153 судна - посол США. *Українські Національні Новини. Агроновини.* 24.11.2023. URL: <https://unn.ua/news/ukrainskym-korydorom-u-chornomu-mori-proishlo-vzhe-153-sudna-posol-ssha>.

7. Lifeline for Ukrainian economy, key for global food security. *European Commission. EU assistance to Ukraine.* 01.10.2025. URL: https://commission.europa.eu/topics/eu-solidarity-ukraine/eu-assistance-ukraine/eu-ukraine-solidarity-lanes_en.

Визначте як наукова дипломатія співвідноситься з геополітичним і геоекономічним суперництвом держав

На сьогодні сучасний світ змінюється в швидкому темпі, і ці зміни відчуються буквально у всьому. Проявляється все через те як держави взаємодіють одна з одною, як конкурують і як намагаються співпрацювати. Наукова дипломатія описує цей процес як всім відомий перехід до багатопольярного світу, який у свою чергу буде супроводжуватися мінливими та нестабільними альянсами і ослабленою багатосторонньою системою [1]. Тобто, старі правила вже не будуть працювати, а нових ще немає. Саме в такому хаосі наукова дипломатія набуває дуже цікавої та неоднозначної ролі. Вона може бути мостом між країнами, інструментом тиску і навіть прикриттям для цілком прагматичних інтересів. Якщо казати в більш поглибленому розумінні, це аж ніяк не нейтральна сфера і розібратися в тому, як вона насправді співвідноситься з геополітичним та геоекономічним суперництвом, дуже важливо.

Перед тим як казати про співвідношення, спочатку варто зрозуміти, самої суті наукової дипломатії та як вона працює. На перший погляд усе просто та зрозуміло, це використання наукової співпраці між країнами як інструмент дипломатії, але насправді тут є один важливий нюанс. Наукова дипломатія це не лише про те, щоб вчені з різних країн разом щось досліджували, це більш про те як наука може допомогти країні досягти її дипломатичних цілей. Тобто, розуміння йдеться більш про захист національних інтересів під час різних переговорів, про зв'язок між знаннями, владою та економікою [2]. Це означає, що наука тут не є основною метою, а є інструментом. І саме тому наукова дипломатія так тісно переплітається з геополітикою та геоекономікою, де вона від початку будується навколо інтересів держави, а не навколо інтересів науки.

Держави підтримують ті наукові напрямки та міжнародні партнерства, які вигідні їм стратегічно. Підтримку будуть отримувати ті співпраці, що пов'язані із національними цілями країни. Тобто, якщо певна галузь досліджень посилює технологічну перевагу або економічні позиції держави, то отримуватиме ресурси та підтримку, а якщо ні, буде залишатися за бортом. Крім того, економіка дедалі більше підштовхувала уряди до перенесення уваги з науки як інструменту розширення знань на паливо для економічних інновацій, а посилення зв'язків між національними інтересами, економікою, наукою та технологіями змінило погляди урядів на міжнародну наукову співпрацю [1]. В більш простому розумінні, раніше наукова співпраця між країнами

сприймалася як щось хороше і корисне для всіх, а зараз уряди все частіше задаються питанням “Чи не посилює співпраця наших конкурентів більше, ніж нас самих?”. Ось тут і виникає нерівність, яке дуже добре ілюструє геоекономічний вимір проблеми. Розвинені країни за допомогою наукової дипломатії спроможні підвищувати свій вплив у світі та залучати найкращі наукові сили з інших держав, тоді як інші країни з меншими ресурсами можуть лише привертати увагу донорів та використовувати через високу вартість обладнання [2]. Фактично сильні держави використовують наукову дипломатію для того, щоб привернути увагу до себе таланти та технології з усього світу, а слабкі, щоб отримати хоч якийсь доступ до ресурсів, яких у них немає. І все це не про рівноправну співпрацю, а про асиметрію, яка відтворює вже існуючу ієрархію між державами, просто в науковому просторі. Наприклад, згадаємо суперечку між США та Китаєм у час пандемії 2020 року. Суперечка виникла через питання про те, звідки з’явився вірус та чому він так стрімко поширився по цьому світу [3]. Здавалося б, це суто наукове питання, яке мало вирішуватися через дослідження, обмін статистичними даними та міжнародна співпраця вчених, але взаємодія геополітики та науки явно вплинула на цю суперечку. Китай блокував доступ міжнародних дослідників до первинних даних і лабораторій, посиляючись на суверенітет та недовіру до західних інституцій. США в свою чергу, використовували наукову риторику для політичного тиску, перетворюючи кожен нову гіпотезу на дипломатичний аргумент у протистоянні з Пекіном. Можна сказати, що обидві держави використовували науку не для пошуку істини, а для просування власних геополітичних інтересів. Наукова спільнота опинилася у пастці цього протистояння, де дані були приховані, співпраця блокувалася, а довіра між країнами руйнувалася саме там, де вона була потрібна. Такий приклад, показує як наукова дипломатія співвідноситься з геополітичним суперництвом, коли національні інтереси беруть в гору над науковою логікою, все перестає бути інструментом співпраці і перетворюється на ще один фронт протистояння між державами. Щодо геоекономічного суперництва між країнами, то також можна навести приклад про Китай та США, які і зараз ведуть відкриту боротьбу за технологічне лідерство у світі. США послідовно обмежують експорт передових напівпровідників та чіпів до Китаю, розуміючи, що саме ці технології є основою для розвитку штучного інтелекту, військових систем та економічного зростання. Де у відповідь Китай інвестує великі кошти у власну науку та технології, намагаючись досягти незалежності від західних розробок. Бачимо, що обидві держави перетворили науку і технології на головну зброю геоекономічного протистояння і це все відбувається під прикриттям розмов про відкриту міжнародну співпрацю. Наукові дослідження сприяють вирішенню

суперечних ситуацій в економіці та торговельних сферах міждержавної взаємодії, але в цьому випадку самі стають предметом суперечок.

Отже, наукова дипломатія і геополітичне та геоекономічне суперництво, це два процеси, які постійно перетинаються між собою. Наука може відкривати двері там, де дипломатія зайшла у глухий кут, але не дивлячись на це може стати ще одним полем битви, якщо національні інтереси беруть гору. Особливо зараз, світ стоїть перед дуже простим, але болісним вибором, або держави зможуть навчитися розділяти науку і політику хоча б у найкритичніших ситуаціях (ядерна безпека, пандемії та зміна клімату), або продовжуватимуть використовувати науку як зброю, втрачаючи при цьому можливість вирішити проблеми, які загрожують усім однаково.

Список використаних джерел

1. Глюкман П. Наукова дипломатія та глобальний стан справ. International Science Council. 2025. URL: <https://uk.council.science/blog/science-diplomacy-and-the-global-state-of-affairs/>
2. Атаманенко А., Мартинюк Н. Наукова дипломатія у глобальному світі: концептуалізація явища. Acta de Historia & Politica: Saeculum XXI. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/364483748_Naukova_diplomatia_u_globalizovanomu_sviti_konceptualizacia_avisa
3. Голубов О. Китай засудив плани США дослідити причини пандемії COVID-19. DW. 2021. URL: <https://www.dw.com/uk/kytai-zasudyv-plany-ssha-rozsliduvaty-prychyny-pandemii-covid-19/a-57688068>

Енергетична тривожність як соціально-психологічний феномен

Вступ

В умовах повномасштабної війни питання енергетичної безпеки для України перетворилося на щоденну екзистенційну загрозу для мільйонів людей.

Європейські дипломати, коментуючи стратегію російських ударів, наголошують, що йдеться не просто про те, щоб змусити людей мерзнути вночі: атаки на енергосистему покликані зруйнувати повсякденне життя - позбавити можливості купити хліб вранці чи вийти на роботу, а також фактично «розділити Україну навпіл в енергетичному сенсі» [1]. У таких умовах очікування зими для мільйонів українців наповнюється не сезонною радістю, а постійним передчуттям блекаутів, холоду й неможливості планувати завтрашній день.

Саме на цьому тлі формується особливий стан - енергетична тривожність, коли думки людей дедалі більше зайняті не розвитком, навчанням чи самореалізацією, а базовим питанням: чи буде світло й тепло, аби просто вижити.

Майбутня зима для країни - це не лише питання температури повітря, а й продовження цілеспрямованих ударів по енергетичній інфраструктурі.

ЮНІСЕФ попереджає, що відсутність електроенергії та пов'язані з цим перебої з опаленням і водопостачанням становлять загрозу не тільки фізичному здоров'ю дітей, а й їхньому психічному благополуччю та навчанню: «життя дітей поглинуте думками про виживання, а не про дитинство» [2].

Поняття енергетичної тривожності

Перш ніж вводити поняття «енергетичної тривожності», доцільно звернутися до тих категорій, які вже усталилися в науковій літературі, - *energy insecurity* (енергетична незахищеність) та *fuel poverty* (паливна / енергетична бідність). Д. Ернандес пропонує розглядати енергетичну незахищеність як стан, коли домогосподарство не може адекватно задовольнити свої базові енергетичні потреби: підтримувати безпечну температуру в житлі, користуватися освітленням, готувати їжу, застосовувати необхідні побутові прилади [3].

Дослідниця виділяє щонайменше три виміри цього явища: економічний (надмірне навантаження витратами на енергію), фізичний (неякісне, «холодне» або перегріте житло) та поведінковий - коли люди вимушено обмежують споживання енергії, живуть у дискомфортних умовах, відмовляються від інших базових потреб, аби сплатити рахунки [3].

Тісно пов'язаним є поняття паливної (енергетичної) бідності, що традиційно використовується в європейських дослідженнях. Класичний підхід, сформований Б. Бордман, описує паливну бідність як ситуацію, коли домогосподарство не може забезпечити достатній рівень тепла та інших енергетичних послуг у житлі, часто через необхідність витратити

непропорційно велику частку доходу на оплату енергоносіїв при одночасній низькій енергоефективності житла [4].

Сучасні оглядові роботи показують, що паливна бідність має не лише економічні, а й виразні психосоціальні наслідки: у людей, які живуть у холодних домівках, мають борги за енергію або вимушено обмежують базове споживання, частіше виявляються підвищена тривожність, депресивні симптоми та хронічний стрес [5].

Додатковим підтвердженням зв'язку енергетичної бідності з психічним здоров'ям є результати емпіричних досліджень, у яких показано, що досвід енергетичної незахищеності асоціюється з вищим рівнем симптомів тривоги та депресії у дорослого населення [6].

У психологічній традиції тривога описується як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням майбутньої, часто невизначеної загрози. На відміну від страху, який є відповіддю на вже наявну небезпеку, тривога стосується можливих ризиків і виявляється у формі стійкого занепокоєння, напруженого передчуття, труднощів із концентрацією, сну, підвищеної дратівливості [7].

Окремим напрямом стала розробка поняття *climate anxiety* / *eco-anxiety* - хронічного занепокоєння, пов'язаного з усвідомленням кліматичної кризи та її наслідків для майбутнього; воно розглядається як соціально обумовлений тип тривоги, в якому індивідуальні переживання тісно пов'язані з глобальними процесами [8] та проявляється не лише у переживанні страху й безсилля, а й у почуттях провини, сорому, гніву, у тенденції до уникнення інформації про клімат або, навпаки, у посиленій екологічній активності. Дослідники наголошують, що така тривога є радше нормальною реакцією на реальну загрозу, ніж ознакою психічного розладу.

У цьому дослідженні ми переносимо логіку аналізу еко-тривожності на інший вимір - енергетичну сферу. Під енергетичною тривожністю надалі розумітимемо соціально й політично зумовлене занепокоєння, пов'язане з доступом до базових енергетичних ресурсів (світло, опалення, паливо), їх можливою втратою або дефіцитом. Подібно до *climate anxiety*, цей феномен поєднує індивідуальні емоційні переживання з ширшим макросоціальним контекстом (війна, енергетична криза, суспільні очікування економії) та має виразний «совісно-психологічний» вимір: почуття відповідальності, провини за «неправильне» користування ресурсами, страх бути «недостатньо свідомим» громадянином.

Спираючись на ці підходи, у даній роботі пропонується використовувати термін «енергетична тривожність» для позначення стійкого стану занепокоєння та напруженого очікування загрози базовим умовам існування, що пов'язаний із нестабільним доступом до енергетичних ресурсів - електроенергії, тепла, палива.

У структурі енергетичної тривожності можна виокремити кілька характерних рис: майбутньо-орієнтований характер (очікування «важкої зими», нових блекаутів, підвищення тарифів), звуження фокусу повсякденних думок до питань виживання, відчуття безсилля й втрати контролю над власним життям, а

також виразний колективний вимір, коли подібні переживання поділяє значна частина населення певної території [5].

Таким чином, енергетична тривожність спирається на емпірично описані явища енергетичної незахищеності та паливної бідності, але акцентує саме суб'єктивний емоційно-когнітивний вимір досвіду людей, які живуть в умовах нестабільного доступу до енергії [3]. У контексті України цей стан додатково посилюється воєнними ударами по енергетичній інфраструктурі та системною невизначеністю щодо майбутніх зимових періодів [1].

Психологічні механізми енергетичної тривожності

Розглядаючи енергетичну тривожність у межах ієрархії потреб А. Маслоу, можна припустити, що вона репрезентує загрозу порушення найнижчих рівнів – фізіологічних потреб та потреби в безпеці [9]. Доступ до тепла, світла, води, можливості приготувати їжу й підтримувати базові умови існування становить той мінімальний ресурс, на якому лише й може розгортатися навчання, професійний розвиток і самореалізація [9]. За умов нестабільності цих базових ресурсів відбувається своєрідний «регрес» мотиваційної ієрархії: фокус свідомості зміщується з довгострокових планів на короткострокові стратегії виживання – як пережити зиму, де зарядити телефон, що робити у разі тривалого відключення електроенергії.

Іншим ключовим психологічним механізмом енергетичної тривожності є поєднання хронічної невизначеності та відчуття втрати контролю. Тривога зростає, коли людина не може передбачити ані розвиток подій, ані часові рамки потенційної загрози. У випадку енергетичної сфери такою невизначеністю стає неможливість напевне знати, чи буде світло й тепло завтра, наступного тижня або взимку. Суб'єктивне відчуття безпеки підривається суперечливими сигналами: з одного боку – офіційні запевнення у готовності до зими, з іншого – новини про масовані удари по енергетичній інфраструктурі, дефіцит потужностей і можливі тривалі відключення [1].

За таких умов формується стан хронічної напруги й «очікування удару»: навіть за наявності електроенергії людина живе з переживанням, що доступ до неї може бути будь-якої миті втрачений. Відчуття власного безсилля перед макросоціальними процесами (війна, руйнування інфраструктури) частково компенсується мікрорівнем контролю – накопиченням ліхтариків, павербанків, генераторів тощо. Ці дії виконують функцію тимчасової саморегуляції й зниження тривоги, проте не усувають її джерело, підтримуючи загальний фон напруженого очікування

Прояви та наслідки енергетичної тривожності в українському контексті

В українських реаліях енергетична тривожність виявляється як на індивідуальному, так і на колективному рівні. На побутовому рівні це можна побачити в поведінці людей під час сезонів масових відключень світла: постійне відстеження новин та графіків блекаутів, планування дня навколо «вікон» з електроенергією, відкладання важливих справ через страх, що в потрібний момент «вимкнуть світло». У сім'ях це проявляється у зростанні конфліктності через рахунки за комунальні послуги, суперечки щодо того, як

економити енергію, відчутті провини батьків за неможливість забезпечити дітям комфортні умови для навчання й відпочинку. Для дітей і підлітків енергетична тривожність поєднується з освітніми втратами: навчання при свічках, перервані дистанційні уроки, неможливість виконати завдання без інтернету й електронних пристроїв [2].

У поєднанні з досвідом війни ці чинники можуть сприяти емоційному вигоранню, апатії, відчуттю безперспективності, а також посиленню міграційних настроїв - бажанню виїхати туди, де енергетична ситуація є більш стабільною. Енергетична тривожність у такому разі стає не лише індивідуальною проблемою окремої людини чи сім'ї, а й чинником, що впливає на соціальну згуртованість, економічну активність і демографічні процеси в країні [6].

Висновки

Енергетична тривожність постає як специфічний соціально-психологічний феномен, що виникає на перетині об'єктивних умов енергетичної незахищеності та паливної бідності й суб'єктивного переживання загрози базовим умовам життя людини [3; 4; 5; 6]. Водночас усвідомлення енергетичної тривожності як нормальної реакції на ненормальні умови відкриває можливості для підтримки українців на різних рівнях.

На індивідуальному рівні важливими стають прості стратегії відновлення відчуття контролю: планування дій на випадок відключень, створення базових «резервів безпеки» (світло, тепло, вода), збереження щоденної рутини й турботи про тіло, обмеження надмірного споживання тривожних новин.

На рівні сім'ї та громади захисним чинником виступають взаємопідтримка, спільне обговорення планів на зиму, розподіл відповідальності, створення «острівців тепла» – місць, де можна зігрітися фізично й емоційно.

На макрорівні важливою є прозора комунікація держави щодо енергетичної ситуації та цільові програми підтримки вразливих груп [1; 2]. Таким чином, врахування енергетичної тривожності є необхідним не лише для аналізу наслідків енергетичної кризи, а й для розробки державної політики, програм психосоціальної підтримки та практики психологічної допомоги, спрямованих на зниження хронічної напруги й відновлення суб'єктивного відчуття безпеки.

Список використаних джерел

1. Як Україні пережити ще одну морозну зиму, коли Росія посилює атаки? // BBC News Україна. – 2025. 13 листоп. – URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cg7nm82r98go> (дата звернення: 18.11.2025).
2. Children in Ukraine face latest threat to their young lives – a freezing winter with limited power and essential services at risk // UNICEF Ukraine : офіц. сайт. – 2024. 25 Sept. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-release/freezing-threat-to-young-lives-in-ukraine> (дата звернення: 18.11.2025).

3. Hernández D. Understanding “energy insecurity” and why it matters to health // *Social Science & Medicine*. – 2016. – Vol. 167. – P. 1–10.
4. Boardman B. *Fuel Poverty: From Cold Homes to Affordable Warmth*. – London : Belhaven Press, 1991. – 267 p.
5. The Mental Health Impacts of Fuel Poverty: A Global Scoping Review / S. Khavandi et al. // *International Journal of Public Health*. – 2024. – Vol. 69. – Art. 1607459. – DOI: 10.3389/ijph.2024.1607459. (Примітка: Якщо авторів більше чотирьох, за ДСТУ опис зазвичай починається з назви, а автори вказуються за скісною рисою. Якщо вимоги не такі суворі, можна залишити ваш варіант з переліком усіх авторів).
6. Graff M., Aung T. W. Energy Insecurity and Mental Health Symptoms in US Adults // *JAMA Network Open*. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.39479.
7. Anxiety // *MedlinePlus : National Library of Medicine*. – 2023. 17 Oct. – URL: <https://medlineplus.gov/anxiety.html> (дата звернення: 18.11.2025).
8. Pihkala P. *Climate Anxiety*. – Helsinki : MIELI Mental Health Finland, 2019. – URL: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/mieli_climate_anxiety_30_10_2019.pdf (дата звернення: 18.11.2025).
9. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. – 3rd ed. – New York : Harper & Row, 1987. – 293 p.

Як енергетична криза впливає на психологічне відчуття стабільності та безпеки громадян?

Енергетична криза в Україні, що триває з 2022 року через систематичні атаки на інфраструктуру, стала серйозним викликом для психічного здоров'я населення. У пікові періоди 2024–2025 рр. дефіцит електроенергії сягав 30–35 % [4]. За даними КМІС (листопад 2024), 68 % українців вважають відключення світла одним із трьох головних стресових факторів повсякденного життя [2]. Тому тема впливу енергокризи на відчуття стабільності та безпеки є надзвичайно актуальною.

Енергетична криза стала для мільйонів українців постійним джерелом психологічної невизначеності. Коли світло, тепло й вода можуть зникнути будь-якої миті, руйнується базове відчуття передбачуваності світу та контролю над повсякденним життям.

За теорією самодетермінації, людина має три базові психологічні потреби: автономію, компетентність і зв'язаність [6]. Енергокриза прямо порушує дві з них – компетентність і передбачуваність середовища. Енергетична криза прямо атакує ці потреби: людина втрачає контроль над найпростішими речами – теплом, світлом, зв'язком із близькими. Дослідження 2023–2024 рр. показало: 42 % респондентів гірше сплять і 37 % відчують панічні атаки саме в момент вимкнення світла [1]. 77 % українців повідомляють про постійний стрес і нервозність через блекауты [5].

Енергетична криза руйнує онтологічну безпеку – базове переконання, що світ передбачуваний і стабільний. Коли графік відключень змінюється щотижня, а люди сплять у одязі з ліхтариком біля ліжка, формується хронічний стан «підвішеної тривоги». Особливо вразливими є діти, жінки та малозабезпечені верстви. Жінки частіше беруть на себе турботу про родину і відчують сильніше безсилля через неможливість забезпечити базовий комфорт удома [3]. Багато матерів повідомляють, що вимушені щоночі пояснювати дітям, чому знову темно і холодно, що посилює дитячу тривогу й відчуття безпорадності батьків. До 9,6 млн українців у 2024 році перебували в зоні високого ризику психічних розладів через комбінацію війни та енергетичних обмежень.

Водночас криза стимулює адаптивні механізми: сусідські чати, генератори, сонячні панелі частково повертають відчуття контролю. Проте для більшості населення такі рішення залишаються недоступними, що посилює соціальну нерівність і хронічну тривогу. Люди, які не можуть дозволити собі

альтернативні джерела енергії, відчувають себе покинутими державою і суспільством, що ще більше підриває довіру до інститутів.

Отже, енергетична криза є потужним психологічним стресором, який руйнує базове відчуття стабільності та безпеки. Вона діє безпосередньо (холод і темрява) і опосередковано – через непередбачуваність і втрату контролю. У довгостроковій перспективі це може призвести до зростання депресії та тривожних розладів. Водночас криза відкриває можливості для розвитку нових копінг-стратегій і солідарності – за умови вчасної психологічної та соціальної підтримки населення.

Список використаної літератури

1. Інститут психічного здоров'я УКУ. Вплив тривалих відключень електроенергії на психічне здоров'я українців: результати моніторингового дослідження 2023–2024 рр. Львів, 2024. 38 с. URL: <https://howareu.com/storage/app/media/Posibnuki/2024-06-06%20ЦМ%20версія%202.0.pdf>

2. Київський міжнародний інститут соціології (KMIC). Суспільно-політичні настрої населення України: листопад 2024. Київ, 2024. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1472>

3. UN Women Україна. Дослідження «Гендерний вимір енергетичної кризи в Україні: шляхи до стійкості». Київ, 2025. URL: <https://ukraine.unwomen.org/en/digital-library/publications/2025/04/doslidzhennya-hendernyy-vymir-enerhetychnoyi-kryzy-v-ukrayini-shlyakhy-do-stiykosti>

4. Міністерство енергетики України. Звіти про стан енергетичної системи 2024–2025 опалювальний сезон. URL: <https://www.minenergo.gov.ua>

5. Gradus Research. Психічне здоров'я українців під час війни та енергетичної кризи (хвиля 2024). URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>

6. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory // Handbook of theories of social psychology / P. Van Lange, A. Kruglanski, E. Higgins (Eds.). London: Sage, 2021. P. 416–436.

Як міжнародні економічні санкції впливають на безпекову стабільність країн?

Міжнародні економічні санкції є одним з основних інструментів впливу на держави, які порушують норми міжнародного права або становлять загрозу регіональній безпеці. Їхній вплив не обмежується суто економічною сферою. Санкції здатні суттєво змінювати внутрішньополітичну ситуацію, рівень конфліктності та безпекове середовище країни.

1. Одним із найважливіших наслідків санкцій є створення економічного тиску, який зменшує можливості держави фінансувати військові дії або агресивну зовнішню політику. Дослідження показують, що обмеження на торгівлю, фінансові операції та експорт технологій суттєво ускладнюють розробку озброєння і знижують здатність держави підтримувати тривалі конфлікти [1]. Це може стримувати агресора і, відповідно, підвищувати загальну безпекову стабільність регіону.

2. Водночас санкції здатні впливати на внутрішню політичну ситуацію. У деяких випадках вони стимулюють тиск суспільства на владу з вимогою змінити політику, що у підсумку може сприяти деескалації конфліктів. Однак інколи режим, навпаки, використовує санкції як інструмент пропаганди, звинувачуючи зовнішні сили у всіх економічних проблемах і зміцнюючи контроль над населенням. Це робить ефективність санкцій залежною від політичної структури конкретної країни [2].

3. Санкції впливають і на регіональну безпеку через перерозподіл економічних потоків. Обмеження торгівлі змушують ізольовані держави шукати нових партнерів, інколи серед інших авторитарних режимів. Це формує альтернативні економічні та політичні союзи, які можуть посилювати напруженість і поглиблювати глобальну поляризацію [3]. Таким чином, санкції здатні як стримувати конфлікти, так і створювати нові лінії поділу.

4. Економічний тиск безпосередньо впливає на обороноздатність держави. Обмеження доступу до високотехнологічних компонентів, нафтогазового обладнання чи фінансових інструментів робить армію менш конкурентоспроможною. У випадку з росією санкції скоротили можливості виробляти сучасні ракети та дрони, що підтверджено західними дослідженнями. Зниження військового потенціалу такої держави позитивно позначається на безпеці сусідніх країн.

5. Проте санкції можуть мати й непрямі негативні наслідки для безпеки. Різке погіршення економіки інколи провокує соціальну нестабільність,

зростання криміналу або посилення тіньових схем. У деяких випадках це робить державу більш непередбачуваною у зовнішній політиці. Тому експерти наголошують, що санкції є ефективними лише тоді, коли поєднуються з дипломатичними інструментами і чіткою стратегією виходу з кризи [2].

Отже, міжнародні економічні санкції є багатогранним інструментом, що здатний як зміцнювати безпекову стабільність, так і створювати нові виклики. Їхній вплив залежить від характеру політичного режиму, структури економіки та міжнародного контексту. Тому санкції потребують продуманого застосування і комплексної підтримки з боку політичних та дипломатичних механізмів.

Список використаної літератури

1. Council on Foreign Relations. What Are Economic Sanctions. URL: <https://www.cfr.org/backgrounder/what-are-economic-sanctions>
2. Carnegie Endowment for International Peace. The Real Impact of Sanctions. URL: <https://carnegieendowment.org/2021/08/11/real-impact-of-sanctions-pub-85153>
3. Chatham House. Sanctions and their impact on global security. URL: <https://www.chathamhouse.org/2023/02/sanctions-andir-impact-global-security>

Подолання глобальної продовольчої кризи 2022 внаслідок військових дій. Які регіони світу найбільше постраждали від глобальної продовольчої кризи через військові конфлікти?

Глобальна продовольча безпека сьогодні все більше пов'язується із загальною стабільністю у світі, оскільки вона залежить не тільки від сільського господарства, а й від економічних і політичних факторів. У наукових роботах часто наголошується, що проблема полягає не лише у тому, скільки продуктів виробляється, а у тому, чи мають люди до них доступ і наскільки стабільно вони постачаються. Також підкреслюється, що сучасні продовольчі системи досить чутливі до зовнішніх змін, особливо до військових конфліктів і порушень у міжнародній торгівлі [1; 2].

Події 2022 року добре це показали. Війна в Україні вплинула не тільки на саму країну, а й на світові ринки продовольства. До початку повномасштабних бойових дій Україна та Росія були важливими постачальниками зерна, тому скорочення їхнього експорту одразу відчували інші країни [5]. Проблеми з виробництвом, блокування портів і складнощі з перевезенням призвели до того, що на ринку стало менше продукції. У звітах FAO зазначається, що це спричинило різке зростання цін на зерно та інші базові продукти [1]. У той же час Світовий банк звертає увагу на те, що головна проблема полягає не тільки у нестачі продуктів, а у тому, що вони стали менш доступними для населення через подорожчання і зниження доходів [2].

Особливо помітною стала різниця між регіонами. Наприклад, Північна Африка значною мірою залежить від імпорту зерна, тому скорочення поставок одразу вплинуло на внутрішні ціни. У таких країнах, як Єгипет, Туніс і Лівія, це призвело до подорожчання хліба та інших основних продуктів [2]. Оскільки витрати на їжу займають значну частину бюджету, це відчутно впливає на рівень життя. У звітах ООН зазначається, що подібні ситуації можуть викликати соціальну напруженість і навіть політичні проблеми [4].

У країнах Субсахарської Африки ситуація ще складніша. Там продовольча проблема існувала і раніше, але криза 2022 року значно її загострила. За даними Всесвітньої продовольчої програми, у таких країнах, як Сомалі, Ефіопія та Судан, велика частина населення вже перебувала у складному становищі [3]. До цього додаються низький рівень розвитку сільського господарства, конфлікти та слабкі державні інституції. Також важливу роль відіграють кліматичні умови, наприклад посухи, які зменшують врожай. У результаті навіть незначні зміни на світових ринках можуть призводити до дуже серйозних наслідків.

Близький Схід має іншу, але також складну ситуацію. Тут велике значення має політична нестабільність. У таких країнах, як Ліван, Сирія та Ємен, імпорт продовольства є необхідним, але через внутрішні проблеми держави не можуть ефективно реагувати на зростання цін і перебої у

постачанні [4]. Це ускладнює забезпечення населення продуктами і погіршує загальну ситуацію.

У Південній Азії наслідки кризи виглядають інакше. Хоча такі країни, як Індія, Пакистан і Бангладеш, мають власне виробництво, вони все одно залежать від світових ринків. Тут основною проблемою стало зростання цін і інфляція, що вплинуло на можливості людей купувати продукти [2]. Тобто продовольство є, але не всі можуть собі його дозволити.

Якщо порівнювати ці регіони, можна побачити, що найбільше постраждали ті країни, де поєднуються кілька проблем одночасно: залежність від імпорту, слабка економіка та політична нестабільність. Саме це робить їх більш вразливими до будь-яких змін на світових ринках. У той же час країни з більш розвиненою економікою мають більше можливостей адаптуватися до таких ситуацій.

Події 2022 року показали, що продовольча криза виникає не лише через один фактор, а через поєднання сукупності різних проблем. Найбільше постраждали регіони, які вже мали складну економічну та політичну ситуацію, зокрема Субсахарська Африка, Близький Схід і Північна Африка. Це свідчить про те, що важливим є не тільки наявність ресурсів, а й здатність ефективно ними користуватися. Тому для зменшення наслідків подібних криз важливо розвивати власне виробництво, зменшувати залежність від імпорту та підвищувати стійкість економіки до зовнішніх змін.

Список використаних джерел

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2022*. Rome: FAO, 2022.: <https://www.fao.org/publications/sofi/2022/en/>
2. World Bank. *Food Security Update*. Washington, DC: World Bank, 2022.: <https://www.worldbank.org/en/topic/agriculture/brief/food-security-update>
3. World Food Programme. *Global Report on Food Crises 2022*. Rome: WFP, 2022.: <https://www.wfp.org/publications/global-report-food-crises-2022>
4. United Nations. *Global Impact of the War in Ukraine on Food, Energy and Finance Systems*. New York: UN, 2022.: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg_policy_brief_on_global_impact_of_war_in_ukraine.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
5. Laborde D., Mamun A., Martin W., Piñeiro V. *The impacts of the Ukraine crisis on global food security*. Washington, DC: International Food Policy Research Institute (IFPRI), 2022.: <https://www.ifpri.org/publication/impacts-ukraine-crisis-global-food-security>

Як економічні санкції та їхні наслідки впливають на психологічний стан як окремих людей, так і цілих суспільств?

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну санкції стали одним з головних інструментів міжнародного тиску. Для мене, як українки, яка переживає цю війну, це є не просто політична термінологія. Санкції- це знак, що світ реагує, а не мовчить. Але водночас вони впливають і на звичайних людей- і по обидва боки кордону. Економічний тиск, обмеження торгівлі, падіння валют, закриття компаній, усе це створює нову психологічну реальність, у якій доводиться жити мільйонам людей.

До прикладу, на росії санкції спричинили масштабну економічну кризу, падіння добробуту та звичайно хвилю соціальної тривоги. Багато людей там вперше зіткнулися з тим, що звичні реалії такі як стабільність в сьогоdnішньому дні та в майбутньому, зникли. На основі даних українських дослідників, наслідки санкцій відчуються не лише в макроекономічних показниках, а й у зростанні депресивних станів, агресії, апатії та недовіри до майбутнього [1]. Бо людина, яка звикла до прогнозованого життя, у нових умовах починає шукати «ворога» не тільки зовнішнього, а і внутрішнього. Саме з цієї причини, як зазначають соціологи, в авторитарних суспільствах санкційний тиск часто супроводжується зростанням агресивної пропаганди та колективної істерії, що допомагає людям уникати внутрішнього когнітивного дисонансу [2].

Водночас українці теж відчують наслідки санкцій- хоча й не прямі, а опосередковані. Через розрив економічних зв'язків, зростання цін на енергоносії, продукти чи пальне ми переживаємо щось схоже на «економічну втомленість». Багато хто відчуває постійний стрес: чи вистачить ресурсів, чи встигнемо відновити економіку, коли війна завершиться? У монографії «Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024» наголошується, що економічна нестабільність тісно пов'язана зі зростанням базового рівня тривожності серед населення, а відчуття контролю над життям є ключовим чинником психологічної стійкості [3].

Попри це, санкції проти агресора дають українцям певну моральну підтримку. Ми сприймаємо їх як прояв міжнародної справедливості, як доказ того, що світ не забув або не забуває про війну. Таке відчуття солідарності допомагає долати розпач, навіть коли щоденні труднощі здаються надмірними. Психологи відзначають, що люди легше переносять нестабільність, коли розуміють її сенс, тобто коли жертва має моральну мету, наприклад боротьбу за свободу [4].

Тому вплив санкцій не можна оцінювати однозначно. Для росіян- це джерело розгубленості, страху і заперечення реальності. Для українців- це

складне, але символічно важливе підтвердження справедливості. Такі процеси демонструють, що економічні рішення мають не лише матеріальний, а й глибокий психологічний вимір. Вони формують колективну свідомість, відчуття провини чи підтримки, впливають на надію, довіру й навіть на ідентичність. У підсумку, санкції- це не лише про гроші, бізнес чи енергоносії. Це про психологію людства, яке вчиться співіснувати у світі, де мораль і політика постійно змагаються між собою. І якщо ціна за справедливість- тимчасовий дискомфорт, то ми, українці, готові її платити. Бо ми вже знаємо, що найбільші втрати приходять тоді, коли світ мовчить.

Список використаних джерел

1. Мальський В. І. «Вплив санкційної політики на економічну стабільність». Journal of Political Literature, 2023. <https://jpl.donnu.edu.ua/article/view/17109>
2. Інститут соціології НАН України. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2022. <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiiivse.pdf>
3. НАН України. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024. <https://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=10869>
4. Фера С. В. Економічна психологія. Навчальний посібник. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5207/1/Економічна%20психологія.pdf>

Психологічні механізми, які допомагають людині зберігати відданість цінностям у ситуації тиску або кризи

У житті кожної людини трапляються ситуації, коли вона стикається з тиском, випробуваннями або кризами як політичного так і соціального характеру, що змушують сумніватися у власних переконаннях. У такі моменти особливо важливо зберігати вірність своїм цінностям, адже саме вони визначають сутність особистості та модель поведінки. Психологічні механізми, які будуть описані нижче, допомагають людині не зрадити своїм принципам і зберігати гомеостаз при будь-яких зовнішніх змінах.

Мною виділено 5 психологічних механізмів, що можна упровадити у своє життя і вони, на мою думку, є найбільш доступними та ефективними при зовнішньому політичному, соціальному, матеріальному тощо тиску.

Смислотворення - це здатність людини надавати подіям власний зміст і бачити більшу мету за межами страждання. Віктор Франкл у книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу» писав, що навіть у концтаборі людина може обирати своє ставлення до обставин. Він спостерігав, що ті, хто знаходив сенс у стражданні – допомагати іншим, залишатися гідними, вижити заради свідчення правди – краще зберігали психічну цілісність. «У людини можна відібрати все, крім одного – останньої свободи: обирати своє ставлення до будь-яких обставин» - В. Франкл наголошує, що навіть у найважчих обставинах – коли людина позбавлена волі, майна, безпеки чи гідності – у неї залишається **внутрішня свобода вибору ставлення** до того, що відбувається. Саме ця свобода є джерелом **смислу**. Смислотворення стає психологічним щитом проти відчаю: воно перетворює біль на духовну силу [1].

Ідентифікація з вищими цінностями. Коли поведінка людини спирається не на страх або вигоду, а на усвідомлену систему принципів – гідність, любов, справедливість, – вона стає внутрішньо незалежною від зовнішніх впливів. Такі цінності діють як «внутрішній компас», який не піддається політичному тиску. У контексті логотерапії В. Франкла це проявляється як самотрансценденція – вихід за межі власного «я» в ім'я чогось більшого.

У книзі «Лікар і душа» Франкл підкреслює: «Людина повинна питати не „що я очікую від життя“, а „чого життя очікує від мене“.» [2]. Це зміщує позицію з пасивної на активну – людина стає суб'єктом сенсу, а не жертвою обставин. Коли людина ідентифікує себе не лише як окрему істоту, а як частину **чогось більшого – людства, природи, культури чи духовного виміру**, вона набуває стійкості перед випробуваннями. Такий зв'язок дає відчуття, що її дії

мають значення не лише для себе, а й для інших, для світу в цілому.

Внутрішня свобода і самотрансценденція. Цей механізм означає здатність залишатися духовно вільним навіть у ситуації зовнішнього поневолення.

У концтаборі Франкл бачив, як в'язні, що дбали про інших, залишалися «людьми серед нелюдських умов». Саме внутрішня свобода дозволяє зберегти гідність, навіть коли віднято все інше. Еріх Фромм розглядав любов як активну життєтворчу силу, що відновлює духовну цілісність особистості. «Любов — це єдина розумна і задовільна відповідь на проблему людського існування» - коли людина любить, вона **виходить за межі себе**, перестає замикатися у власному болі [3]. Саме це допомагає не впасти у відчай, бо ж любов відкриває глибший сенс існування. У моменти страждання чи втрати вона стає **внутрішньою опорою**, що дозволяє зберігати людяність, віру та моральні орієнтири. Вона є не емоцією, а актом волі, який протистоїть деструкції, ненависті та байдужості. У політичних кризах любов виконує функцію морального і психічного «зцілення»:

- любов до правди спонукає говорити чесно;
- любов до людей утримує від агресії;
- любов до життя зберігає віру навіть у темряві.

Когнітивна гнучкість — це здатність людини **адаптувати своє мислення, поведінку й сприйняття** до змінних обставин, знаходити нові способи розв'язання проблем і переглядати власні установки без втрати внутрішньої цілісності. Цей механізм ґрунтується на **вміннях перемикає увагу, переосмислювати досвід і бачити ситуацію з різних точок зору**. Коли людина стикається з кризою або тиском, когнітивна гнучкість дозволяє шукати **альтернативні інтерпретації подій** замість фіксації на негативі, змінювати стратегію поведінки, не відмовляючись від головних цінностей, **сприймати труднощі як виклик**, а не як загрозу, інтегрувати нову інформацію без руйнування внутрішнього світогляду [4]. Є низка дієвих методів, які можна проводити у конкретній ситуації; дихання, йога, м-д стоп-думка, когнітивна переоцінка тощо.

І останнім механізмом є емоційна регуляція та усвідомленість. Під час кризи сильні емоції можуть викликати імпульсивні рішення і погіршувати ситуацію та внутрішню нестабільність ще більше. Тому навички усвідомленості допомагають помічати ці реакції і не піддаючись їм. Це забезпечує стабільність поведінки й дозволяє діяти згідно з переконаннями, а не під впливом страху чи агресії [4]. Перший крок — помітити, що саме ти відчуваєш. Замість «мені погано» — назви конкретно: «Я злюся», «Я засмучений», «Я розчарований», «Мені страшно». Коли ми називаємо емоцію словами, активується лобова кора,

і емоційна напруга зменшується.

Психологічні механізми допомагають людині зберігати вірність своїм цінностям і залишатися цілісною навіть у кризових ситуаціях. Вони доступні кожному: одні вимагають глибокого осмислення (як любов чи пошук сенсу), інші діють швидше й практичніше (як методи когнітивно-поведінкової терапії). Разом вони підтримують внутрішню стійкість і силу духу.

Список використаної літератури

1. Франкл, В. (2025). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі* (пер. Олена Замойська). КСД. 160 с.
2. Франкл, В. (2023). *Лікар та душа. Основи логотерапії* (пер. Любомир Шерстюк). КСД. 320 с.
3. Фромм, Е. (2017). *Мистецтво любові* (пер. Віра Кучменко). Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 192 с.
4. Бек, Дж. С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика*. Науковий світ. 460 с.

Які виклики та загрози стоять перед енергетичною політикою Європейського Союзу в умовах геополітичної нестабільності?

Енергетична політика Європейського Союзу переживає період безпрецедентної трансформації, спричиненої геополітичною нестабільністю, що загострилася після повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Роками ЄС будував свою економічну модель на основі, як здавалося, стабільного та дешевого імпорту російських енергоносіїв. Однак ця залежність перетворилася на потужну зброю в руках Кремля, змусивши Брюссель докорінно переглянути свою стратегію енергетичної безпеки. Сьогодні ЄС стикається з комплексом взаємопов'язаних викликів, які вимагають негайних та рішучих дій, адже від їх вирішення залежить не лише економічна стабільність, але й геополітична стійкість усього блоку.

Однією з ключових загроз, що викристалізувалася внаслідок кризи, є. До 2022 року Росія забезпечувала понад 40% потреб ЄС у природному газі, 27% в нафті та 46% у вугіллі [2]. Ця вразливість дозволила Москві використовувати енергетичні потоки як інструмент політичного тиску, маніпулюючи цінами та обсягами постачання. Криза виявила крихкість європейської енергетичної інфраструктури та її надмірну орієнтацію на волатильні глобальні ринки [1]. Раптове скорочення імпорту призвело до стрімкого злету цін на енергоносії, спровокувало інфляцію, сповільнило промислове виробництво та викликало соціальну напругу в країнах ЄС. Євросоюз постав перед потрійним викликом: забезпечити надійність постачання, пом'якшити економічні наслідки цінових стрибків і водночас не зійти зі шляху досягнення своїх кліматичних цілей [1].

У відповідь на цю загрозу ЄС запустив амбітний план REPowerEU, головною метою якого є якнайшвидша відмова від російських викопних видів палива [3]. План базується на трьох основних стовпах: енергозбереження, диверсифікація постачальників та прискорення переходу на чисту енергію. Хоча певні успіхи вже є (залежність від російського газу значно скоротилася), процес диверсифікації сам по собі створює нові виклики. Збільшення імпорту скрапленого природного газу (СПГ), зокрема зі США та Катару, вимагає значних інвестицій в інфраструктуру (термінали, газопроводи) і водночас створює нову залежність, цього разу від інших геополітичних гравців та глобальної конкуренції за обмежені обсяги СПГ [2]. Більше того, нестабільність у таких регіонах-постачальниках, як Близький Схід чи Північна Африка, також несе потенційні ризики для безперебійного постачання.

Іншою серйозною загрозою є **фізична безпека критичної енергетичної інфраструктури**. Диверсії на газопроводах "Північний потік" та цілеспрямовані атаки на енергетичні об'єкти в Україні продемонстрували, наскільки вразливими є транскордонні мережі, трубопроводи, електростанції та підводні кабелі. Захист цієї розгалуженої системи вимагає значних ресурсів, посиленої координації між країнами-членами та НАТО, а також розробки нових

протоколів реагування на гібридні загрози. Усвідомлюючи це, ЄС оновив правила щодо захисту критичної інфраструктури, розширивши їх на 11 секторів, включаючи енергетику, та посиливши вимоги до оцінки ризиків та звітування [4].

Геополітична нестабільність створює виклики для "зеленого" переходу. З одного боку, необхідність відмови від російського викопного палива прискорила інвестиції у відновлювані джерела енергії. У 2022 році сонце та вітер вперше виробили більше електроенергії в ЄС, ніж природний газ [3]. З іншого боку, цей перехід створює нові форми залежності, зокрема від Китаю, який домінує на ринку сонячних панелей, вітрових турбін та критично важливої сировини (літій, кобальт, рідкісноземельні метали), необхідної для виробництва "зелених" технологій. Забезпечення стратегічної автономії у сфері відновлюваної енергетики, включаючи розвиток власного виробництва та переробки сировини, стає одним із найважливіших завдань для ЄС у довгостроковій перспективі [2].

Таким чином, Європейський Союз перебуває у вирі складних енергетичних викликів, посилених геополітичною турбулентністю. Успіх енергетичної політики ЄС залежатиме від здатності зберегти єдність всередині блоку, збалансувати короткострокові потреби в енергетичній безпеці з довгостроковими кліматичними цілями та адаптуватися до нової реальності, де енергія є невід'ємною частиною геополітики.

Список використаної літератури

1. Addressing the EU Energy Crisis: Challenges and Strategic Responses in 2025 and Beyond. ASUENE. URL: <https://asuene.com/us/blog/addressing-the-eu-energy-crisis-challenges-and-strategic-responses-in-2025-and-beyond>
2. Four challenges of the energy crisis for the EU's strategic autonomy. European Parliament. URL: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/747099/EPRS_BRI\(2023\)747099_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/747099/EPRS_BRI(2023)747099_EN.pdf)
3. REPowerEU. European Commission. URL: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal/repower-eu-affordable-secure-and-sustainable-energy-europe_en
4. Європарламент схвалив оновлені правила захисту критичної інфраструктури ЄС. Європейська правда. 22.11.2022. URL: <https://www.eurointegration.com.ua/news/2022/11/22/7151128/>

Як страх голоду чи нестачі продуктів може трансформувати поведінку людей і спільнот?

У сучасному світі, де продовольча безпека багатьох регіонів похитнулася через збройні конфлікти, економічні кризи та кліматичні зміни, страх голоду є не просто актуальним, а набуває нових, тривожно реальних форм. Він давно вийшов за межі підручників, перетворившись на конкретну загрозу, що формує суспільну свідомість, впливає на політичні рішення та соціальну поведінку. Цей первісний страх сьогодні проявляється не лише у примітивному бажанні вижити, а й у складних суспільних явищах – від панічних закупівель під час пандемії до масових хвилювань щодо виснаження природних ресурсів.

Актуальність теми полягає в тому, що голод як один з найпотужніших базових страхів людини, нерозривно пов'язаний з потребою виживання, здатний кардинально впливати на психологію як окремої особистості, так і широких соціальних груп. Коли загроза нестачі їжі стає реальністю, вона змінює не лише повсякденні вчинки людей, а й фундаментальні основи суспільства – моральні норми, ціннісні орієнтації та навіть національну самосвідомість [1;2;3].

Трагедії минулого, зокрема Голодомор 1932–1933 років в Україні [4], яскраво демонструють, як страх голоду може деформувати мораль, руйнувати родинні зв'язки, стирати межу між добром і злом. У ті роки людям доводилося виживати будь-якою ціною, іноді навіть ціною власної людяності. Цей досвід залишив глибокий слід у колективній пам'яті українців, формуючи на рівні поколінь особливе ставлення до їжі, безпеки та взаємодопомоги [4;5].

Як приклад розглянемо Голодомор 1932–1933 років в Україні – одну з найжахливіших трагедій ХХ століття, що дозволяє зрозуміти, як страх голоду здатен перетворитися на колективну травму. Це не просто сторінка з минулого, а жива рана, яка формувала свідомість поколінь, змінила моральні орієнтири та залишила глибокий відбиток у психіці народу. Голодомор не був природним лихом чи наслідком неврожаю. Він став результатом цілеспрямованої політики радянського режиму, спрямованої на придушення українського селянства, яке становило основу національної ідентичності [5]. Вилучення зерна, заборона торгівлі, блокування сіл військовими кордонами – усе це перетворило голод на зброю масового знищення. Українців позбавляли не лише хліба, а й права на життя, гідність і свободу. За різними оцінками, від Голодомору загинуло від 4 до 7 мільйонів людей. Цілі села спорожніли, родини зникали без сліду, а ті, хто вижив, у більшості не змогли відновитися ні фізично, ні морально. Голод залишив після себе не просто демографічну катастрофу, а спустошення духовне: розірвані сімейні зв'язки, зруйновану довіру між людьми, глибокий сором і страх, що передавався дітям і онукам.

Страх голоду знищив звичні норми моралі. Люди ховали зерно, викопували мерзлу картоплю, варили траву, кору дерев, ловили щурів і собак.

Виживання стало єдиною метою існування. У деяких селах відчай доходив до крайньої межі – були зафіксовані випадки канібалізму, коли батьки, втративши людську подобу від голоду, були змушені їсти власних дітей. Це не свідчення жорстокості, а жахливий доказ того, до чого може довести людину страх і безвихідь. Моральна система суспільства руйнувалася: потреба вижити переважала над усім іншим. Люди втрачали здатність співчувати, довіряти, допомагати, тому що будь-який шматок хліба міг врятувати життя. Голодомор перетворив людину на істоту, зведену до найпримітивніших функцій, а колективну спільноту – на сукупність ізольованих, наляканих особистостей [6].

Голодомор показав, як страх голоду здатен докорінно змінити людське обличчя. Голод викликає глибоке відчуття безпорадності, паніки, агресії й егоїзму. У такі моменти людина зосереджується лише на фізичному виживанні, поступово втрачаючи здатність до співчуття й морального осуду власних дій. Формується мислення дефіциту, постійна недовіра, прагнення накопичити ресурси, звичка «запасати на чорний день» [5;6]. На рівні спільнот це призводить до руйнування соціальних зв'язків, зростання конфліктності й втрати солідарності. Таким чином, голод стає не лише фізичним випробуванням, а й глибокою психологічною трансформацією, що здатна змінити обличчя цілого народу [6].

Досвід Голодомору глибоко вкоренився у побутовій свідомості українців і продовжує впливати на поведінку людей навіть через кілька поколінь. Страх нестачі їжі, успадкований від тих, хто пережив голод, проявляється у дрібницях повсякденного життя. У звичці «не викидати хліб», берегти навіть найменші залишки їжі, робити великі запаси на зиму, заповнювати морозилки та комори «про запас». Для багатьох старших людей, а часто й їхніх дітей, порожній холодильник чи недоїдена страва викликають внутрішній дискомфорт або навіть тривогу. На рівні сімейної культури цей досвід передається через розповіді, побутові практики й навіть мову: фрази на кшталт «щоб не було, як тоді», «голод не тітка», «треба доїсти, бо хліб – святий» стали звичними. Вони відображають не лише пошану до їжі, а й глибинний страх її втрати. У поведінці можна помітити схильність до накопичення продуктів, ощадливості, прагнення контролювати запаси. Все це є психологічним відлунням колективної травми, що колись загрожувала життю [5]. Цей феномен спостерігається навіть у молодших поколінь, які не пережили Голодомор безпосередньо. Дослідники відзначають, що в українському суспільстві досі існує так зване «мислення дефіциту» – коли люди несвідомо прагнуть створити запас безпеки, навіть у часи достатку. Таким чином, страх голоду, який колись був інстинктивною реакцією на смертельну загрозу, перетворився на культурну пам'ять, що формує побутову поведінку, господарські звички та колективну ідентичність українців сьогодні [4;5;6;7].

Отже, страх голоду залишається потужним фактором, що формує індивідуальну та колективну поведінку. Трагічний досвід Голодомору показує, що цей страх не лише мобілізує людину на виживання, але й радикально змінює її моральні орієнтири та руйнує соціальні зв'язки. Наслідки цієї травми

не зникають із завершенням кризи, а перетворюються на культурну пам'ять, що передається через покоління, впливаючи на побутові звички, економічну поведінку та національну ідентичність [1;2;5].

Усвідомлення цього механізму є ключем не лише до розуміння нашої історії, але й інструментом для побудови майбутнього. Подолання наслідків колективної травми, включаючи «мислення дефіциту», стає важливим кроком до створення здорового, впевненого суспільства, вільного від тіней минулого. Це також нагадує про критичну важливість гарантій продовольчої безпеки як фундаменту для психологічного благополуччя та соціальної стійкості будь-якої нації.

Список використаної літератури

1. Trauma in Social and Cultural Contexts. URL:
<https://ewjus.com/index.php/ewjus/issue/view/18>
2. Traumatic event exposure associated with increased food insecurity and eating disorder pathology. URL:
https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/traumatic-event-exposure-associated-with-increased-food-insecurity-and-eating-disorder-pathology/0810461A119441431540532163E22BFE?utm_source=chatgpt.com
3. Memory of famine: The persistent impact of famine experience on food waste behavior. URL:
https://ideas.repec.org/a/eee/chieco/v73y2022ics1043951x22000530.html?utm_source=chatgpt.com
4. Як Голодомор впливає на Україну сьогодні? URL:
<https://www.ukrainer.net/yak-holodomor-vplyvaie>
5. ВПЛИВ ТРИВАЛОГО ГОЛОДУВАННЯ НА ЛЮДИНУ ТА ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНІ НАСЛІДКИ ГОЛОДОМОРУ-ГЕНОЦИДУ. URL:
<https://nte.etnolog.org.ua/uploads/2019/4/publications/16.pdf>
6. Знання того, що відбулося під час Голодомору, робить нас міцнішими. URL:
<https://suspilne.media/zhytomyr/889255-znanna-togo-so-vidbulosa-pid-cas-golodomoru-robit-nas-micnisimi-doktorka-psihologicnih-nauk-viktoria-gorbunova>
7. Страх бути господарем. Які наслідки Голодомору українці відчують досі. URL:
<https://www.bbc.com/ukrainian/blog-history-55074954>

Яким чином можна стимулювати енергоефективність та зменшення споживання енергії в Європі?

Аналіз актуальності теми

Європа сьогодні стикається з трьома великими викликами:

1. високі ціни на енергію,
2. залежність від імпортного газу та нафти,
3. зміни клімату.

Після 2022 року країни ЄС особливо відчували, що енергію потрібно не просто купувати, а й економити, бо її нестача впливає на економіку, робочі місця та добробут людей. Тому Європейський Союз ухвалив нову директиву з енергоефективності (2023 р.), яка встановлює чітку ціль – до 2030 року зменшити споживання енергії щонайменше на 11,7%.

Енергоефективність сьогодні – це не лише “економія”, а й спосіб зробити життя комфортнішим, зменшити витрати сімей, знизити забруднення повітря та підвищити енергетичну безпеку. Тому тема є надзвичайно актуальною для всієї Європи.

Есе

Енергія потрібна всім: будинкам, школам, бізнесам, фабрикам, транспорту. Але значна її частина втрачається – через неутеплені стіни, старі лампи, застарілу техніку, неефективне опалення. Завдання європейських країн – скоротити ці втрати. Це можна зробити кількома способами.

1. Сильніші правила та закони

ЄС вводить закони, які зобов’язують країни:

- зменшувати споживання енергії;
- будувати нові будинки тільки з високою енергоефективністю;
- модернізувати старі споруди;
- віддавати пріоритет проектам, які економлять енергію.

Це означає, що уряди не можуть ігнорувати економію – її оцінюють перед будь-якими великими рішеннями.

2. Підтримка енергоощадних технологій

Європа стимулює впровадження:

- LED-освітлення,
- теплових насосів,
- сонячних панелей,
- енергоефективної побутової техніки,
- “розумних” систем опалення та кондиціонування.

На більшості товарів є енергетичне маркування (А, А+, В тощо), яке допомагає людям вибрати економні варіанти.

Чим більше таких товарів купують – тим дешевшими вони стають, і тим більше виробники інвестують у ще ефективніші технології.

3. Модернізація будівель

Старі будинки споживають у 2–3 рази більше енергії, ніж сучасні. На практиці це означає:

- утеплити стіни, дах, підвал;
- замінити вікна на енергоефективні;
- поставити терморегулятори;
- оновити котли;
- встановити сенсорне освітлення у під'їздах і громадських місцях.

У багатьох країнах ЄС існують програми, які повертають частину грошей за ремонт – це робить модернізацію вигідною людям.

4. Інформаційні кампанії та освіта

Навіть прості дії зменшують споживання енергії:

- вимкнути світло, коли воно не потрібне;
- не перегрівати приміщення;
- користуватися енергозберігаючими лампами;
- завантажувати пральну машину повністю;
- не залишати техніку в режимі “stand-by”.

ЄС активно поширює поради, проводить рекламні кампанії, навчає дітей і молодь, створює інформаційні портали.

5. Фінансова підтримка та інвестиції

Щоб люди та бізнес могли дозволити собі модернізацію, ЄС пропонує:

- гранти,
- податкові знижки,
- дешеві кредити,
- програми для малозабезпечених.

Це мотивує робити ремонти, міняти техніку, встановлювати сонячні батареї і взагалі думати про економію.

Підсумок

Щоб Європа споживала менше енергії, потрібна спільна дія урядів, бізнесу й громадян. Енергоефективність – це не складні технології, а розумне використання того, що ми вже маємо. Це знижує витрати людей, робить економіку незалежнішою, а довкілля – чистішим.

Список використаної літератури

1. European Commission – Energy Efficiency Directive (EU/2023/1791)
https://energy.ec.europa.eu/topics/energy-efficiency/energy-efficiency-targets-directive-and-rules/energy-efficiency-directive_en
2. Council of the European Union – Energy efficiency directive adopted (25.07.2023)
<https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2023/07/25/council-adopts-energy-efficiency-directive/>
3. European Parliament – EU actions to reduce energy consumption (2022)
<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20221128STO58002/energy-saving-eu-action-to-reduce-energy-consumption>
4. European Commission – Energy efficiency as a driver of lower bills (2022)
https://commission.europa.eu/news-and-media/news/focus-energy-efficiency-driver-lower-energy-bills-2022-10-11_en
5. European Commission, DG Energy – Winter preparedness & savings tips (2024)
https://energy.ec.europa.eu/news/focus-winter-preparedness-energy-efficiency-and-savings-tips-2024-12-16_en
6. REPowerEU – EU plan to reduce dependency on fossil fuels
<https://en.wikipedia.org/wiki/REPowerEU>
7. SAEE – Державне агентство з енергоефективності України (огляд політики ЄС) <https://saee.gov.ua/>

**Регіональна політика та роль регіонів в Європейському Союзі.
Чи може виникати психологічний конфлікт між регіональною та
європейською ідентичністю? Як його подолати?**

Тема регіональної політики та ролі регіонів у Європейському Союзі є дуже актуальною сьогодні, оскільки Європа складається з багатьох різноманітних культур, мов та традицій. Люди часто відчують міцний зв'язок зі своїм місцевим регіоном, водночас будучи частиною більшої європейської спільноти.

Це іноді може створювати конфлікти ідентичності, коли люди не впевнені, що їм пріоритетувати: свою регіональну лояльність чи свою європейську ідентичність. Розуміння цього питання важливе, оскільки воно впливає на те, як люди беруть участь у житті суспільства, як уряди приймають рішення та як регіони та Європа можуть мирно та ефективно співпрацювати.

Європейський Союз – це велика та різноманітна організація, що складається з багатьох країн, кожна з яких має свою культуру, традиції, мову та історію. У межах цих країн також є менші регіони, кожен з яких має свою унікальну ідентичність. Деякі регіони славляться своїми традиціями, мовою чи культурою, які можуть відрізнятися від решти країни. Ці регіональні ідентичності дуже важливі для людей. Вони можуть дати відчуття приналежності, гордості та історії. Водночас, бути частиною Європейського Союзу означає розділяти цінності, правила та відчуття спільноти з багатьма іншими країнами. Хоча регіональні та європейські ідентичності можуть працювати разом, іноді вони створюють психологічні конфлікти в свідомості людей. Ці конфлікти виникають, коли люди розриваються між лояльністю до свого регіону та тим, щоб бути частиною Європи.

Регіональна ідентичність – це те, з чим люди виростають. Вона походить від мови, якою вони розмовляють вдома, їжі, яку вони їдять, свят, які вони святкують, та традицій, яких вони дотримуються. Наприклад, людина з Каталонії в Іспанії може відчувати сильний зв'язок з каталонською культурою, мовою та історією. Так само людина з Баварії в Німеччині може пишатися баварськими традиціями, одягом та святами. Ці почуття є природними. Вони допомагають людям почуватися в безпеці, визнаними та частиною спільноти, яка поділяє ті самі цінності. Регіональна ідентичність є дуже особистою. Вона формує те, як люди сприймають себе та як вони ставляться до інших. Люди часто оцінюють свої цінності, переконання та спосіб життя відповідно до свого регіонального походження. Регіональна ідентичність також є політичною в

деяких випадках, особливо коли регіони мають історію прагнення до більшої незалежності чи автономії від центрального уряду.

З іншого боку, європейська ідентичність є ширшою. Вона ґрунтується на спільних ідеях та цілях багатьох країн. Бути європейцем означає вірити в демократію, права людини, свободу та співпрацю між народами. Це також передбачає відчуття частини більшої спільноти, яка виходить за межі однієї країни чи регіону. Європейська ідентичність підтримується такими інституціями, як Європейський парламент, Європейська комісія та Європейська рада. Ці інституції створюють закони та політику, що застосовуються до всіх держав-членів, а також підтримують розвиток регіонів у цих державах.

Наприклад, Європейський Союз має програми, які надають кошти для допомоги слаборозвиненим районам, покращення інфраструктури та захисту культури.

Бути частиною Європейського Союзу також дозволяє людям подорожувати, працювати та навчатися в інших країнах, що може зміцнити їхнє відчуття приналежності до Європи в цілому.

Однак регіональна та європейська ідентичності не завжди ідеально поєднуються. Конфлікти можуть виникати, коли потреби чи цінності регіону стикаються з ширшими європейськими правилами чи ідеями. Наприклад, регіон може бажати зберегти свою мову та культуру, створюючи суворі місцеві правила, тоді як Європейський Союз заохочує відкриті кордони та вільне пересування людей, ідей та товарів. Іноді люди відчують, що Європейський Союз не розуміє та не поважає їхні місцеві традиції. Це може змусити їх розриватися між лояльністю до свого регіону та підтримкою європейських ідеалів. Психологічний конфлікт виникає, коли людям доводиться робити вибір, який, здається, ставить під сумнів їхню ідентичність. Людина може пишатися і тим, що є європейцем, але боятися віратити традиції, які роблять її регіон особливим. Вони можуть відчувати провину за підтримку європейської політики, яка негативно впливає на їхній регіон, або вони можуть чинити опір європейській інтеграції, щоб захистити свою місцеву культуру. Ця внутрішня боротьба може бути стресовою та заплутаною, особливо коли родина, друзі та суспільство мають тверду думку щодо правильного вибору.

Одна з причин цього конфлікту полягає в тому, що люди часто ідентифікують себе з різними спільнотами одночасно. Люди природно хочуть належати.

Регіональна ідентичність задовольняє одну частину цієї потреби, тоді як європейська ідентичність задовольняє іншу. Іноді ці ідентичності доповнюють одна одну. Наприклад, гордість за Каталонію не заважає людині пишатися тим, що вона європейець. Багато людей можуть комфортно жити з обома

ідентичностями, використовуючи свою регіональну ідентичність як основу, а європейську ідентичність як ширшу структуру. Але в інших випадках люди сприймають конкуренцію між двома ідентичностями. Вони бояться, що європейське буття може змусити їх забути або втратити свою регіональну культуру, а пріоритетність свого регіону може зробити їх менш лояльними до Європи. Це сприйняття може посилюватися, коли політики, ЗМІ чи соціальні групи наголошують на відмінностях між регіонами та Європою, замість того, щоб висвітлювати спільні цілі та цінності.

Регіональна політика в Європейському Союзі є одним зі способів зменшення цього конфлікту. ЄС визнає, що регіони важливі для культури, історії та економіки. Він має програми, які надають кошти місцевим органам влади для покращення освіти, транспорту, навколишнього середовища та бізнесу. Ці програми допомагають регіонам розвиватися, не відчуючи, що їхню культуру чи потреби ігнорують. Коли регіон бачить, що Європейський Союз підтримує місцеве зростання, люди можуть відчувати, що їхня регіональна ідентичність у безпеці, водночас вони є частиною більшої європейської спільноти. Політика, яка поважає місцеві традиції, мови та культури, може дати людям відчуття причетності. ЄС також підтримує регіональну співпрацю між країнами.

Наприклад, регіони в різних країнах можуть разом працювати над екологічними проектами, культурними обмінами або бізнес-ініціативами. Ці програми допомагають людям відчувати зв'язок як зі своїм регіоном, так і з Європою одночасно.

На завершення, психологічний конфлікт між регіональною та європейською ідентичністю є природним викликом на різноманітному та пов'язаному континенті. Люди можуть відчувати розрив між відданістю своїм місцевим традиціям та ширшими цінностями Європи. Однак цей конфлікт можна контролювати та навіть подолати. Регіональна політика, освіта, діалог, мобільність, культурний обмін, засоби масової інформації, економічна підтримка та особиста усвідомленість допомагають людям почуватися в безпеці у своїй регіональній ідентичності, водночас сприймаючи європейську єдність. Європейський Союз побудований на співпраці, повазі та спільних цінностях, що робить можливим співіснування кількох ідентичностей. Визнаючи важливість як регіональної, так і європейської ідентичності, окремі особи та суспільства можуть створити відчуття приналежності, яке є інклюзивним, гордим та спрямованим у майбутнє. Коли люди почувуються в безпеці у своїх традиціях та пов'язані з ширшою спільнотою, психологічний конфлікт стає можливістю для зростання, а не джерелом стресу. Цей баланс є важливим для подальшого успіху регіонів у рамках Європейського Союзу та для особистого благополуччя його

громадян.

Список використаної літератури

1. Регіональна політика Європейського Союзу – підручник за редакцією В. Чужикова. Цей підручник дає ґрунтовне уявлення про інструменти, механізми, етапи та логіку регіональної політики ЄС.

2. Регіональна політика та підтримка регіонального розвитку: порівняння досвіду Німеччини, ЄС та України (Алла Мельник) – корисне порівняння, яке показує, як різні країни ЄС підходять до підтримки регіонів, і які уроки може взяти Україна.

3. Europe, Regions and European Regionalism – академічна праця, яка аналізує політичну роль регіонів і феномен „регіоналізму” в сучасній Європі, особливо після розширень ЄС.

Як військові дії впливають на глобальну продовольчу кризу?

У сучасному світі проблема продовольчої безпеки набуває дедалі більшої актуальності. Глобальна продовольча криза - це серйозна нестача продуктів харчування у світі, яка проявляється як у значному дефіциті їжі, так і в нездатності багатьох людей придбати її, навіть якщо вона доступна. Це явище спричиняє недоїдання, підвищує ризики хвороб та бідності, а також може призвести до політичної нестабільності. Причини кризи включають зміну клімату, зростання населення, природні катаклізми, конфлікти, пандемії та економічні проблеми. Військові дії, незалежно від їхнього масштабу, мають глибокий і довготривалий вплив на світову продовольчу систему.

По-перше, повномасштабна агресія Росії проти України спричинила серйозні трагедії, зокрема унеможливила ведення сільськогосподарської діяльності в районах бойових дій та на тимчасово окупованих територіях. Крім того, вона значно ускладнила роботу працівників агрогалузі через забруднення земель мінами та боєприпасами, завдавши значних збитків і шкоди цій сфері.

До повномасштабного вторгнення РФ Україна забезпечувала 46 % світового експорту соняшникової олії, 9 % експорту пшениці, 17 % ячменю та 12 % кукурудзи на світових ринках, згідно з даними U.S. Foreign Agricultural Service.

Особливо тяжкими виявилися втрати, пов'язані з підривом Каховської дамби російськими військовими, обстрілами сільськогосподарської і портової інфраструктури. Ситуацію погіршили незаконні вилучення, продажі та знищення сільгосппродукції та техніки, а також інших ресурсів, затримки постачань продукції та блокада судноплавства в Азово-Чорноморському регіоні. Блокування портів Чорного моря у 2022 році спричинило різке зростання цін на зерно, що особливо болісно вдарило по країнах Африки та Близького Сходу, які залежать від українського експорту. Такі наслідки стали причиною суттєвого скорочення обсягів агропродукції, яку Україна могла б експортувати для забезпечення потреб у продовольстві зростаючого населення світу.

По-друге, проблемою є масова міграція населення, спричинена нестачею їжі та погіршенням умов життя. Коли у певному регіоні виникає дефіцит продовольства, люди вимушені залишати свої домівки, шукаючи місця, де є можливість вижити. Ця міграція може мати як внутрішній характер, як переселення в межах країни, так і міжнародний. Причиною такої ситуації є не лише відсутність продуктів харчування, а й загальна дестабілізація економіки, зростання безробіття, втрата засобів до існування. Наприклад, фермери, які

втрачають врожаї через війну або посуху, позбавляються доходу й не можуть прогодувати свої родини. У результаті вони змушені покидати села та мігрувати до великих міст або за кордон у пошуках роботи й продовольчої безпеки. Масова міграція створює значний тиск на країни-приймачі. У місцях, куди прибувають біженці чи економічні мігранти, зростає попит на продовольство, житло та соціальні послуги. Якщо держава не готова до такого потоку людей, це призводить до нових криз - нестачі ресурсів, соціальної напруженості, безробіття та конфліктів між місцевим населенням і переселенцями. Таким чином, продовольча нестача в одній країні може спричинити ланцюгову реакцію проблем у сусідніх регіонах.

За даними ООН, понад 70% сучасних біженців походять із країн, де існує високий рівень продовольчої нестабільності - таких як Афганістан, Сомалі, Ємен, Південний Судан. Війни, посухи й економічні потрясіння в цих країнах зруйнували систему продовольчого забезпечення, що призвело до масштабних потоків людей у напрямку Європи, Близького Сходу чи інших безпечніших регіонів.

По-третє, наслідком війни є дестабілізація логістичних ланцюгів. Навіть якщо продовольство є у достатній кількості, його транспортування стає надзвичайно складним через зруйновані дороги, блокаду портів, санкції чи ризики обстрілів. Це призводить до дефіциту продуктів у певних регіонах і, відповідно, до зростання цін. Міжнародні організації, такі як Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (FAO), неодноразово наголошували, що порушення логістики під час війни є однією з головних причин голоду у світі, особливо у бідних країнах, які не можуть швидко перебудувати свої імпорتنі канали. Крім того, військові конфлікти призводять до енергетичної нестабільності. Сільське господарство тісно пов'язане з енергетикою - від палива для тракторів до виробництва добрив. Зростання цін на нафту і газ, яке часто супроводжує війни, підвищує собівартість агровиробництва. Наприклад, після початку повномасштабної війни в Україні ціни на добрива та пальне зросли майже вдвічі, що зменшило врожайність у багатьох країнах, зокрема в Африці, Азії та Латинській Америці. Таким чином, навіть держави, віддалені від зони бойових дій, відчувають їхній економічний тиск.

Окремо слід зазначити, що війни підривають довіру між державами, що ускладнює міжнародне співробітництво у сфері продовольчої безпеки. Санкційна політика, експортні обмеження та політичні конфлікти перешкоджають формуванню єдиної стратегії реагування на продовольчу кризу. У 2022-2023 роках десятки країн запровадили тимчасові заборони на експорт зерна, рису чи кукурудзи, намагаючись забезпечити власне населення. Проте

такі дії лише поглибили глобальний дефіцит і призвели до ще більшого зростання цін на продовольство.

Водночас війна може стати каталізатором переосмислення підходів до продовольчої безпеки. Багато країн почали активно інвестувати у розвиток власного аграрного виробництва, впровадження технологій точного землеробства, розширення системи стратегічних запасів зерна. Зросла роль міжнародних гуманітарних програм, спрямованих на підтримку фермерів у країнах, що постраждали від воєн або економічних шоків. Це свідчить про те, що навіть у часи кризи людство здатне знаходити адаптивні рішення.

Підводячи підсумок, можемо сказати, що військові дії мають руйнівний вплив на глобальну продовольчу систему, створюючи складний комплекс економічних, соціальних і гуманітарних проблем. Вони не лише безпосередньо знищують урожай, техніку та інфраструктуру, а й дестабілізують міжнародну торгівлю, провокують енергетичну та логістичну нестабільність, сприяють зростанню цін на продукти. Усе це призводить до голоду, зниження рівня життя, зростання соціальної напруги та масової міграції. Війна в одній державі сьогодні неминуче відгукується у всьому світі, бо сучасна економіка є взаємопов'язаною. Саме тому вирішення продовольчої кризи неможливе без припинення воєн, налагодження діалогу між країнами та формування справедливої системи розподілу ресурсів. Потрібно інвестувати у відновлення аграрного виробництва, розвиток сталих технологій і захист фермерів у зонах ризику. Тільки спільними міжнародними зусиллями можна забезпечити, щоб кожна людина на планеті мала доступ до достатньої кількості безпечної та якісної їжі. Глобальна продовольча безпека - це не просто економічне завдання, а моральний обов'язок людства перед майбутніми поколіннями.

Список використаних джерел

1. <https://niss.gov.ua/publikatsiyi/analitichni-dopovidi/ahresiya-rf-proty-ukrayiny-yak-zahroza-hlobalniy-prodovolchiy>
2. <https://texty.org.ua/fragments/107154/vijna-v-ukrayini-zahrozhuje-hlobalnoyu-prodovolchoyu-kryzoyu-naukovci-namahayutsya-comu-zapobihty-zadpomohoyu-suputnykovoho-monitorynhu-karta/>
3. ООН. (2022). Global Impact of War in Ukraine on Food, Energy and Finance Systems. Report of the Global Crisis Response Group on Food, Energy and Finance. New York: United Nations.
4. https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-07/ad_agresiya_rf_31072024_1.pdf

5. <https://sciencehorizon.com.ua/uk/journals/tom-27-3-2024/viyna-v-ukrayini-vpliv-na-svitovu-torgivlyu-agroprodovolchoyu-produktsiyeyu>

На вашу думку, які з відмінностей України від стандартів ЄС буде найскладніше подолати. Що потрібно зробити, щоб прискорити цей процес?

Європейська інтеграція для України – це не лише зовнішньополітичний курс, а глибока внутрішня трансформація держави, що передбачає приведення політичних, правових, економічних та соціальних стандартів до рівня Європейського Союзу. Проте процес наближення не є рівномірним: частину сфер Україна адаптує відносно швидко, натомість інші залишаються джерелом хронічних відмінностей. Саме ці структурні дисбаланси визначатимуть, наскільки швидко країна зможе перейти від статусу кандидата до повноправного члена ЄС.

Найскладнішим бар'єром є інституційна слабкість держави та стійкість корупційних практик, які системно підривають довіру до влади і сповільнюють виконання євроінтеграційних зобов'язань. Європейські стандарти ґрунтуються на принципі верховенства права, передбачуваності рішень і відповідальності посадовців. В Україні ж довгий час домінувала модель персоналізованого управління, де політичні та бізнесові інтереси зрошувалися. Незважаючи на створення антикорупційної інфраструктури – НАБУ, САП, ВАКС, – її ефективність усе ще залежить від політичної волі та стабільності інституцій. Європейський Союз оцінює не лише наявність законів, а й практичне їх виконання, що поки залишається проблемою [1].

Другий комплекс труднощів пов'язаний із недостатньою спроможністю державного управління. Бюрократія, перевантаженість процедур, фрагментарність цифровізації й кадрова нестабільність у держслужбі уповільнюють імплементацію європейських норм. ЄС функціонує на засадах ефективної публічної адміністрації, децентралізації та сервісного підходу до громадянина. Україна вже зробила кроки в цьому напрямі – реформувала місцеве самоврядування, запровадила електронні сервіси, – однак системність і сталість цих змін залишаються викликом.

Ще одна суттєва відмінність стосується економічних і соціальних стандартів. Рівень продуктивності праці, доходів населення та якості життя суттєво нижчий за середньоєвропейський. Повномасштабна війна поглибила структурні дисбаланси, зруйнувала промислові потужності та логістику, збільшила навантаження на бюджет. Це не лише сповільнює виконання технічних критеріїв приєднання до спільного ринку, а й створює ризик «інтеграції нерівності», коли формальне членство не гарантуватиме реальної конвергенції з ЄС. Вирівнювання економічного потенціалу потребує довгострокових інвестицій, відновлення виробництва та інтеграції у ланцюги доданої вартості ЄС [2].

Важливим викликом залишається і нормативна культура. Європейські стандарти передбачають не лише відповідність законодавства, а й зміну

управлінської логіки – орієнтацію на результат, прозорість процедур, незалежність судів, недискримінаційність рішень. Українське суспільство часто зіштовхується з розривом між «паперовими реформами» та реальною практикою їх застосування. Саме відсутність стабільного правового середовища та прогнозованої судової системи є ключовою причиною слабкої інвестиційної привабливості. Тому реформування судової влади, добір доброчесних суддів і реальне забезпечення незалежності правосуддя – передумова для наближення до стандартів ЄС.

Подолання цих відмінностей потребує не лише технічних рішень, а зміни управлінської філософії. Щоб прискорити процес інтеграції, Україна має перейти від формального «наближення законів» до реального впровадження принципів європейського врядування: ефективності, підзвітності та прозорості. Це передбачає посилення спроможності центральних органів влади реалізовувати політику, незалежність антикорупційних інституцій, професіоналізацію держслужби та реальну політичну конкуренцію. Не менш важливим є розвиток громадянського суспільства як механізму контролю над владою, адже саме громадяни є головними носіями європейських цінностей [3].

Ключову роль у прискоренні адаптації відіграє європейська підтримка, зокрема фінансова та експертна. Програми макрофінансової допомоги, участь у проєктах відновлення, інтеграція у єдиний ринок і поступовий доступ до структурних фондів можуть стимулювати реформи за умови чіткої умовності – «гроші в обмін на реальні зміни». Додатковим інструментом є спільний контроль за імплементацією законодавства через регулярну оцінку прогресу за кластерами переговорного процесу.

Підсумовуючи, найскладніше Україні буде подолати саме інституційно-поведінкові відмінності – відсутність стабільної системи управління, низьку правову культуру, залежність судів і політичну корупцію. Технологічні чи економічні відставання можна компенсувати інвестиціями, натомість зміна управлінських практик потребує часу, політичної волі та ціннісної еволюції. Шлях до ЄС – це не лише гармонізація норм, а трансформація самої моделі державності. І швидкість цього процесу залежить від того, наскільки Україна зможе зробити європейські стандарти не зовнішнім зразком, а внутрішнім правилом щоденного управління.

Список використаної літератури

1. Kirilova N. Challenges of the Common Security and Defence Policy: Elements of Power in the EU Global Strategy. E-prints LSE, 2019. URL: <https://eprints.lse.ac.uk/125667/> (дата звернення: 04.11.2025).
2. Lehne S. Making EU Foreign Policy Fit for a Geopolitical World. Carnegie Endowment for International Peace, 14 квітня 2022. URL: <https://carnegieendowment.org/research/2022/04/making-eu-foreign-policy-fit-for-a-geopolitical-world> (дата звернення: 04.11.2025).

3. Ukraine's Path to the EU: Reform, Resilience, and the Politics of Enlargement. Robert Schuman Foundation, 22 червня 2025. URL: <https://www.robert-schuman.eu/en/european-issues/796-ukraine-s-path-to-the-eu-reform-resilience-and-the-politics-of-enlargement> (дата звернення: 04.11.2025).

Енергетична тривожність як специфічний соціально-психологічний феномен

Енергетична тривожність – це відносно новий соціально-психологічний феномен, що виник у відповідь на загострення проблем у сфері енергетичної безпеки, зростання цін на енергоносії, ризики перебоїв з електропостачанням, а також на глобальні дискусії щодо кліматичних змін. Він проявляється у постійній напрузі, відчутті нестабільності, страху перед можливими енергетичними кризами та втратою контролю над базовими умовами життя.

Експерти відзначають кілька ключових чинників формування енергетичної тривожності:

1. Невизначеність та перебої в енергопостачанні.

Жителі регіонів, що переживають регулярні блекаути або мають загрозу їхнього повторення, стикаються з відчуттям нестабільності, яке прямо впливає на психологічне благополуччя.

2. Інформаційний тиск.

Велика кількість новин про можливі енергетичні кризи, підвищення тарифів, загрози дефіциту газу чи електроенергії формує атмосферу постійного стресу, навіть якщо реальні ризики є меншими.

3. Економічні фактори.

Підвищення вартості енергоресурсів безпосередньо впливає на фінансову стабільність домогосподарств, що може призводити до хронічного стресу та тривожності.

4. Воєнні дії та геополітична нестабільність.

У країнах, де війна впливає на роботу енергетичної інфраструктури (як, зокрема, в Україні), енергетична тривожність набуває глибокого екзистенційного характеру.

5. Зміни в кліматичній політиці.

Прагнення до декарбонізації, відмова від традиційних видів палива, нові енергетичні стандарти також можуть викликати тривожність, особливо в тих, хто не готовий до швидких трансформацій або боїться економічних наслідків.

Енергетична тривожність як соціально-психологічний феномен

Енергетична тривожність має як індивідуальні, так і соціальні прояви.

На індивідуальному рівні вона може спричиняти:

- підвищену нервозність,
- відчуття нестачі контролю,
- страх перед майбутнім,
- труднощі у плануванні повсякденного життя.

На соціальному рівні феномен проявляється у зростанні напруги в суспільстві, зниженні довіри до влади, посиленні чутливості до фейків та маніпуляцій, що стосуються теми енергетики.

Як подолати або знизити рівень енергетичної тривожності?

Експерти пропонують такі підходи:

1. Прозора та стабільна комунікація влади.

Чіткі та достовірні повідомлення про реальний стан енергосистеми знижують ризики паніки.

2. Підвищення енергоефективності домогосподарств.

Використання енергоощадних технологій, альтернативних джерел енергії та можливість автономного забезпечення потреб зменшують відчуття залежності.

3. Психологічна освіта та підтримка.

Пояснення механізмів тривожності, тренінги зі стресостійкості та формування навичок емоційної саморегуляції допомагають людям адаптуватися до умов невизначеності.

4. Соціальна солідарність.

Сусідська підтримка, громадські ініціативи, спільні підготовчі заходи підвищують відчуття безпеки.

Висновок

Енергетична тривожність – складний феномен, що поєднує економічні, політичні та психологічні фактори.

Його подолання можливе лише через комплексний підхід: розвиток енергетичної інфраструктури, якісну комунікацію, психологічну підтримку та формування стійких соціальних практик.

Розуміння цього явища дозволяє мінімізувати його негативні наслідки та підвищити загальну соціальну стійкість.

Список використаної літератури

1. International Energy Agency (IEA). World Energy Outlook. URL: <https://www.iea.org/>

2. European Commission. Energy security and resilience. URL: <https://energy.ec.europa.eu/>

3. UNDP. Impact of energy insecurity on human development. URL: <https://www.undp.org/>

4. Our World in Data. Energy dataset. URL: <https://ourworldindata.org/energy>

Політика «єдності у різноманітті» як чинник формування толерантності та міжкультурної емпатії серед громадян Європейського Союзу

У сучасному глобалізованому світі питання міжкультурної взаємодії, толерантності та взаєморозуміння набувають особливої значущості. Інтенсивні міграційні процеси, розвиток міжнародних зв'язків та зростання культурного різноманіття створюють як нові можливості, так і виклики для суспільств. У цьому контексті Європейський Союз виступає унікальним прикладом інтеграційного об'єднання, яке об'єднує держави з різними історичними, мовними та культурними традиціями [1].

Одним із ключових принципів функціонування ЄС є політика «єдності у різноманітті», яка передбачає поєднання спільних європейських цінностей із збереженням культурної самобутності держав-членів. Ця політика спрямована не лише на політичну та економічну інтеграцію, а й на формування толерантного суспільства, здатного ефективно взаємодіяти в умовах культурної різноманітності [2].

Актуальність теми зумовлена тим, що в сучасних умовах посилення соціальних напружень, міграційних криз та політичних дискусій щодо ідентичності особливо важливим є розвиток міжкультурної емпатії. Дослідження ролі політики «єдності у різноманітті» дозволяє визначити, яким чином інституційні механізми ЄС сприяють формуванню взаємоповаги, подоланню стереотипів і забезпеченню соціальної згуртованості [3].

Політика «єдності у різноманітті» є фундаментальним принципом Європейського Союзу, який відображає прагнення створити спільний політичний і соціальний простір без уніфікації культур. Вона базується на ідеї, що культурне різноманіття є не перешкодою, а ресурсом розвитку, який сприяє інноваціям, креативності та соціальному прогресу.

Одним із ключових напрямів реалізації цієї політики є підтримка культурної ідентичності держав-членів. ЄС визнає важливість збереження мовної різноманітності, традицій та культурної спадщини. Це сприяє формуванню у громадян відчуття поваги до власної культури, що, у свою чергу, створює основу для поваги до культур інших народів. Усвідомлення цінності власної ідентичності зменшує страх перед «іншим» і сприяє розвитку толерантності [1].

Важливу роль у формуванні міжкультурної емпатії відіграють освітні та молодіжні програми Європейського Союзу. Зокрема, програма Erasmus+ створює можливості для навчання, стажування та обміну між студентами з різних країн. Безпосередній контакт із представниками інших культур дозволяє подолати упередження, розвинути навички міжкультурної комунікації та сформувати більш глибоке розуміння різноманітності [2].

Крім того, значну увагу приділено розвитку політики рівності та недискримінації. Європейське законодавство спрямоване на захист прав людини незалежно від етнічного походження, релігії, мови чи культурної належності. Це формує правове підґрунтя для толерантного суспільства, де різноманіття визнається нормою, а дискримінація — неприйнятною [3].

Суттєвим елементом є також розвиток міжкультурного діалогу на рівні громадянського суспільства. ЄС підтримує численні культурні ініціативи, фестивалі, освітні проєкти та програми співпраці між організаціями різних країн. Такі форми взаємодії сприяють формуванню емоційного розуміння інших культур, що є основою міжкультурної емпатії.

Водночас реалізація політики «єдності у різноманітті» стикається з певними труднощами. Соціально-економічна нерівність, політичний популізм та міграційні виклики можуть провокувати зростання нетолерантності та ксенофобії. Однак саме ця політика виступає важливим інструментом протидії таким тенденціям, оскільки вона спрямована на формування спільних цінностей і зміцнення соціальної єдності.

Отже, політика «єдності у різноманітті» відіграє ключову роль у формуванні толерантності та міжкультурної емпатії серед громадян Європейського Союзу. Вона поєднує культурне різноманіття з принципами рівності, взаємоповаги та співпраці, сприяючи створенню відкритого та інклюзивного суспільства. Саме завдяки цьому ЄС демонструє ефективну модель гармонійного співіснування різних культур у межах єдиного політичного простору [2].

Список використаної літератури

1. European Union. United in Diversity. URL: https://european-union.europa.eu/index_en?prefLang=uk
2. European Commission. Erasmus+ Programme. URL: https://commission.europa.eu/education/set-projects-education-and-training/erasmus-funding-programme_en
3. European Commission. Equality and Non-Discrimination. URL: https://commission.europa.eu/topics/human-rights/your-fundamental-rights-eu/know-your-rights/equality/non-discrimination_en

Як можливі економічні кризи в одній країні впливають на безпеку інших країн?

Сучасна світова економіка є надзвичайно взаємопов'язаною: фінансові ринки інтегровані, ланцюги постачання глобальні, а торговельні й інвестиційні потоки щільно сплітають національні економіки в єдину систему. У таких умовах криза в одній країні рідко залишається суто «внутрішньою» проблемою: через механізми фінансового та торговельного «зараження» (contagion) шок швидко поширюється на інші держави, впливаючи на їхню економічну стабільність і безпеку.

Глобальна фінансова криза 2007–2009 рр. показала, як спад на ринку житла у США переріс у системну кризу банків у Європі й по всьому світу, спричинивши масове безробіття, падіння виробництва та політичну нестабільність у численних країнах. Пандемія COVID-19 стала ще одним прикладом: шок, який почався як локальна епідемія, призвів до найглибшої за століття глобальної економічної кризи, порушення ланцюгів постачання, зростання нерівності та загострення ризиків для міжнародної безпеки.

Сучасні дослідження вказують, що економічні потрясіння тісно пов'язані з політичною нестабільністю, конфліктами і навіть війнами: конфлікти збільшують ризик банківських криз, а економічні кризи, у свою чергу, підвищують імовірність соціальних заворушень і насильницьких конфліктів як усередині держав, так і в регіональному вимірі. На цьому тлі питання про те, як економічна криза в одній країні може вплинути на безпеку інших, є надзвичайно актуальним і для наукового аналізу, і для практики міжнародної політики.

Безпека в ХХІ столітті давно перестала бути суто військовою категорією. До традиційних загроз (збройна агресія, тероризм) додалися економічні, фінансові, соціальні та кіберзагрози. Економічні кризи – падіння ВВП, масове безробіття, інфляційні шоки, боргові проблеми – мають не лише «технічний» макроекономічний вимір, а й прямий вплив на внутрішню і міжнародну безпеку.

Оскільки економіки держав тісно інтегровані через торгівлю, фінанси й інвестиції, криза в одній країні може запустити ланцюгову реакцію, яка зачепить безпекові інтереси сусідів, союзників і навіть віддалених партнерів.

У науковій літературі економічне «зараження» (financial contagion) описується як поширення ринкових потрясінь з однієї країни або ринку на інші,

яке проявляється у синхронних коливаннях курсів валют, фондових індексів, спредів за облігаціями та потоків капіталу [1].

Основні канали такого поширення:

- фінансовий канал – банки, інвестиційні фонди та корпорації володіють активами в різних країнах. Знецінення цих активів у країні-«епіцентрі» змушує їх продавати інші активи, скорочувати кредитування і виводити капітал з третіх країн, провокуючи кризи ліквідності й банківські проблеми вже там;

- торговельний канал – падіння попиту в країні, що переживає кризу, зменшує імпорт з інших держав, вдаряючи по їхньому експорту, виробництву та зайнятості. Це особливо критично для економік, значною мірою залежних від одного чи кількох ринків збуту;

- канал очікувань і довіри – кризи підривають довіру інвесторів до цілих регіонів чи груп країн (наприклад, «країни, що розвиваються»). Навіть держави з відносно міцними фундаментальними показниками можуть постраждати через масову втечу капіталу або зростання вартості запозичень.

Економічна криза в одній країні може швидко трансформуватися у фінансову та економічну нестабільність в інших, що створює нові ризики для їхньої внутрішньої та зовнішньої безпеки.

Економічні кризи безпосередньо впливають на рівень життя: зростає безробіття, скорочуються доходи, погіршується доступ до базових соціальних послуг. Дослідження показують, що економічний застій, жорстка бюджетна економія, зростання нерівності та кризи – важливі чинники соціальних протестів і заворушень.

У контексті міжнародної безпеки це означає:

- зростання ризику внутрішньополітичної нестабільності, появи масових протестів, які можуть перерости у насильницькі сутички;

- радикалізацію частини населення, що створює сприятливий ґрунт для екстремістських і терористичних угруповань;

- делегітимізацію демократичних інституцій на тлі падіння довіри до урядів, які не здатні впоратися з кризою [2].

Якщо така ситуація розгортається в країні, що має важливе геополітичне значення або перебуває в складному етнополітичному контексті, її внутрішня дестабілізація легко перетворюється на фактор регіональної небезпеки – через наплив біженців, поширення зброї, транскордонну злочинність.

Між економічним розвитком, людським розвитком і конфліктами існує взаємопов'язаний цикл. Дослідження показують, що низький рівень розвитку та економічні шоки підвищують ризик спалахів і рецидивів збройних конфліктів;

натомість конфлікти руйнують інфраструктуру, капітал і людський потенціал, поглиблюючи бідність і відкидаючи країни назад у розвитку.

МВФ демонструє, що ймовірність банківської кризи в країні, охопленій конфліктом, більш ніж удвічі вища, ніж у мирний час; до того ж конфлікти та політична нестабільність у сусідніх державах також істотно підвищують ризики фінансової кризи. Це означає, що економічна криза, яка запускає конфлікт в одній країні, через регіональні зв'язки і хвилі нестабільності впливає на безпеку сусідів.

Економічні потрясіння можуть послаблювати спроможність держав фінансувати оборону, розвідку, правоохоронні органи, що відкриває вікно можливостей для зовнішніх агресорів або недержавних акторів.

Криза, що почалася на ринку іпотеки США, швидко перетворилася на глобальну фінансову бурю: через взаємозалежність банківських систем і фінансових ринків вона вдарила по Європі, Азії та країнах, що розвиваються [3].

Ключові безпекові наслідки:

- тривале безробіття серед молоді в низці європейських країн, що сприяло радикалізації та росту підтримки крайніх політичних сил;
- загострення суверенних боргових криз (наприклад, у Греції), які породили глибокі політичні й соціальні конфлікти;
- зростання недовіри до традиційних партій та інститутів, що посилює політичну поляризацію й послабило здатність держав узгоджено реагувати на зовнішні загрози.

Ці процеси прямо впливали на колективну безпеку: ослаблені внутрішніми кризами уряди мали менше ресурсів і політичної волі для участі в міжнародних стабілізаційних місіях, розвитку оборонних спроможностей та підтримки партнерів.

Пандемія COVID-19 спричинила наймасштабнішу за століття глобальну економічну кризу, зумовивши різке падіння виробництва, порушення ланцюгів поставок, зростання боргу та нерівності [4].

У сфері безпеки це проявилось в:

- посиленні ризиків внутрішніх заворушень через погіршення соціально-економічного становища;
- зростанні вразливості окремих держав до зовнішнього тиску та економічного шантажу;
- активізації інформаційних і гібридних операцій, що експлуатували страхи, недовіру до влади й теорії змови.

Деякі дослідження ЄС прямо пов'язують економічні наслідки COVID-19 із новими викликами для безпеки й оборони, включно зі зниженням оборонних бюджетів, збільшенням нестабільності в регіонах, залежних від експорту сировини (через падіння цін та попиту), та посиленням конкуренції між великими державами.

Сучасні дослідження підкреслюють, що шоки в глобальних ланцюгах доданої вартості – наприклад, зупинка виробництва в одній ключовій країні чи регіоні – можуть мати непропорційно великі наслідки для інших економік. У невеликій частині випадків реакція в країнах-партнерах виявляється в рази сильнішою, ніж початковий шок [5].

Це безпосередньо пов'язано з поняттям економічної безпеки:

- надмірна залежність від одного постачальника критичних товарів (енергоносії, мікрочипи, добрива, продовольство) робить країни вразливими до криз у цій державі;
- економічні проблеми постачальника можуть перетворюватися на інструмент політичного тиску, шантажу або «зброїзації» взаємозалежності;
- перебої в постачанні критичної інфраструктури (енергія, транспорт, ІТ-обладнання) напряду впливають на обороноздатність і здатність держав реагувати на кризи.

Кризові явища в одній країні можуть перерости в системну загрозу економічній та національній безпеці інших держав, якщо вони надто залежні від цього партнера.

Економічні кризи в одній країні здатні суттєво впливати на безпеку інших держав через комплекс взаємопов'язаних каналів:

- фінансове й торговельне «зараження», яке підриває економічну стабільність партнерів;
- соціально-політичні наслідки – безробіття, бідність, протести, радикалізація – що можуть переростати у внутрішні й міждержавні конфлікти;
- послаблення інституцій, зниження довіри до влади та демократичних механізмів;
- ослаблення оборонних і безпекових спроможностей, що відкриває простір для зовнішнього тиску й агресії;
- уразливість глобальних ланцюгів постачання та критичної інфраструктури, що перетворює економічні кризи на фактор стратегічної небезпеки [6].

Економічна та безпекова політика не можуть розглядатися окремо. Для зниження ризиків державам необхідні: диверсифікація економічних зв'язків, посилення фінансової стійкості, інвестиції в людський розвиток і запобігання

конфліктам. Профілактика економічних та політичних криз у сусідніх і партнерських країнах часто є дешевшою та ефективнішою стратегією забезпечення власної безпеки, ніж реакція на вже розгорнуті конфлікти.

Список використаних джерел

1. Arezki R., Devarajan S., Fan S. The Economic and Social Impact of COVID-19 on the Middle East and North Africa // World Bank Blogs. – 2020. – Режим доступу: <https://blogs.worldbank.org>.
2. Baldwin R., Weder di Mauro B. (eds.) Mitigating the COVID Economic Crisis: Act Fast and Do Whatever It Takes. – London : CEPR Press, 2020. – 210 p. – Режим доступу: <https://cepr.org>.
3. International Crisis Group. COVID-19 and Conflict: Seven Trends to Watch. – 24.03.2020. – Режим доступу: <https://www.crisisgroup.org>.
4. Київський економічний інститут (KSE). Економічні потрясіння, пандемія COVID-19 та їхній вплив на безпекове середовище. Аналітичний звіт. – Київ : KSE, 2021. – Режим доступу: <https://kse.ua/ua>.
5. Міжнародний валютний фонд. Перспективи світової економіки: криза та відновлення. – Вашингтон : МВФ, 2020. – Режим доступу: <https://www.imf.org/uk>.
6. НІСД – Національний інститут стратегічних досліджень. Економічні кризи та їхній вплив на національну та регіональну безпеку. Аналітична записка. – Київ : НІСД, 2021. – Режим доступу: <https://niss.gov.ua>.