МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

# ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

***Навчальний посібник***

*Рекомендовано*
*Вченою радою КПІ ім. Ігоря Сікорського*
*як навчальний посібник*
*для здобувачів ступеня доктора філософії,*
*які навчаються за спеціальністю «Психологія»*

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2026

УДК 159.9:355
П 85

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського*
*(протокол № 5 від 05.03.2026 р.)*
*за поданням Вченої ради Факультету соціології і права*
*(протокол № 9 від 26.02.2026 р.)*

*Реєстраційний номер: НП 25/26-257*

**Авторський колектив:**

***Хілько С. О.***, канд. психол. наук, доц.;
***Волянюк Н. Ю.***, д-р. психол. наук, проф.;
***Москаленко О. В.***, канд. психол. наук, доц.;
***Сербова О. В.***, канд. психол. наук, доц.;
***Блохіна І. О.***, канд. психол. наук, доц.;
***Ложкін Г. В.***, д-р. психол. наук, проф.;
***Оніпко З. С.***, канд. політ. наук;
***Кононець М. О.***, канд. психол. наук, доц.;
***Винославська О. В.***, канд. психол. наук, проф.;
***Папуша В. В.***, канд. психол. наук;
***Туриніна О. Л.***, канд. психол. наук, професор.

**Рецензенти:**

***Кокун Олег Матвійович***, д-р психол. наук, проф.,
дійсний член-кореспондент НАПН України,
директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

***Гусєв Андрій Ігорович***, канд. психол. наук, доц.,
в. о. завідувача кафедри психології та особистісного розвитку
Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти» НАПН України.

**Відповідальний редактор:**

***М. І. Мушкевич***, д-р психол. наук, проф., професор
кафедри психології та педагогіки, ФСП, КПІ ім. Ігоря Сікорського.

*Дизайн обкладинки розроблено*
*Ткаченко М. О., здобувачкою (першого) бакалаврського рівня*
*вищої освіти КПІ ім. Ігоря Сікорського*

© С. О. Хілько, Н. Ю. Волянюк, О. В. Москаленко,
О. В. Сербова, І. О. Блохіна, Г. В. Ложкін,
З. С. Оніпко, М. О. Кононець, О. В. Винославська,
В. В. Папуша, О. Л. Туриніна, 2026
© КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2026
© «Волинські обереги», 2026

ISBN 978-617-8624-44-6

# Зміст

ВСТУП ..... 8

Хілько С. О.

1. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ ..... 13

1.1. Еволюція уявлень про безпеку: від інстинкту виживання до сучасних наукових підходів ..... 13

1.2. Психологія в проблемі безпеки як предмет наукового вивчення ..... 37

1.3. Психічні явища у забезпеченні безпеки діяльності ..... 46

1.4. Загроза, небезпека та ризик в психології безпеки ..... 57

1.5. Зміст, рівні та критерії психологічної безпеки ..... 75

*Питання для самоконтролю* ..... 89

*Література* ..... 90

Волянюк Н. Ю.

2. ПРОБЛЕМНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СИТУАЦІЇ ЯК ЗАГРОЗА БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ..... 93

2.1. Штатна та проблемна соціально-психологічна ситуація: сутність

та відмінності ..... 93
2.2. Психологічна характеристика поведінки людини в соціально-напружених ситуаціях ..... 112
2.3. Психологічний захист особистості в проблемних соціально-психологічних ситуаціях ..... 134
*Питання для самоконтролю* ..... 147
*Література* ..... 148

*Москаленко О. В.*

3. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ ..... 152
3.1. Соціалізація та формування безпечної поведінки в онтогенезі ..... 153
3.2. Структурні компоненти особистісної безпеки ..... 174
3.3. Особистісні фактори протидії небезпеці ..... 180
*Питання для самоконтролю* ..... 202
*Література* ..... 203

*Сербова О. В.*

4. ФЕНОМЕН НАСИЛЬСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ..... 206
4.1. Сутність і специфіка феномену насильства ... 206
4.2. Класифікація видів та форм насильства ..... 221
4.3. Погляд на насильство і безпеку особистості в сучасному міждисциплінарному вимірі ..... 229
4.4. Психологічні загрози насильства та динаміка порушення психологічної безпеки особистості ..... 259
*Питання для самоконтролю* ..... 275
*Література* ..... 276

*Блохіна І. О.*


5. ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК ФОРМА ЗАГРОЗИ БЕЗПЕЦІ ОСОБИСТОСТІ ..... 279

5.1. Поняття, сутність і ознаки деструктивної поведінки ..... 279

5.2. Зміст і типи деструктивної поведінки ..... 291

5.3. Профілактика деструктивної поведінки ..... 318

*Питання для самоконтролю* ..... 327

*Література* ..... 328


*Ложкін Г. В.*


6. ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ..... 331

6.1. Сутність і значення інформаційно-психологічної безпеки ..... 331

6.2. Джерела й засоби інформаційно-психологічного впливу на особистість ..... 338

6.3. Загрози й наслідки інформаційного впливу на особистість ..... 368

*Питання для самоконтролю* ..... 383

*Література* ..... 385


*Оніпко З. С.*


7. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ..... 388

7.1. Сутність і функції системи забезпечення психологічної безпеки у ЗВО ..... 388

7.2. Індикатори та рівні загроз основних суб'єктів освітнього процесу ..... 410

7.3. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки в освітньому середовищі ..... 427

*Питання для самоконтролю* ..... 439

*Література* ..... 439

*Кононець М. О.*

8. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ БЕЗПЕКИ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..... 443
8.1. Сутність та еволюція поняття підприємництва ..... 443
8.2. Ознаки, функції і принципи підприємницької діяльності ..... 460
8.3. Безпека підприємницької діяльності: загрози, їх ознаки й параметри визначення ..... 467
8.4. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки підприємницької діяльності ..... 483
*Питання для самоконтролю* ..... 497
*Література* ..... 498

*Винославська О. В.*

9. ПСИХОЛОГІЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ..... 500
9.1. Безпека особистості в економічному середовищі. Система понять ..... 500
9.2. Загрози економічній безпеці особистості та її індикатори ..... 512
9.3. Психологічні наслідки негативних впливів на особистість у структурі економічної безпеки ..... 521
9.4. Основні напрями забезпечення економічної безпеки особистості ..... 533
*Питання для самоконтролю* ..... 548
*Література* ..... 549

*Папуша В. В.*

10. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТЕРОРИСТИЧНОЇ ЗАГРОЗИ ..... 552
10.1. Тероризм як соціально-психологічне явище ..... 552

10.2. Психологічні особливості різних осіб, втягнутих у ситуацію терактів ..... 576
10.3. Переживання терористичної загрози теракту й насилля ..... 593
*Питання для самоконтролю* ..... 605
*Література* ..... 606

*Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В.*

11. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ ..... 609
11.1. Поняття «безпека праці» ..... 609
11.2. Психологія надійності й безпека суб'єкта праці ..... 622
11.3. Стрес та інформаційне перевантаження як загрози безпеки ..... 645
*Питання для самоконтролю* ..... 663
*Література* ..... 664

*Туриніна О. Л.*

12. БЕЗПЕКА ЕТНОСІВ ТА НАЦІЙ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ..... 668
12.1. Етнічна картина світу як основа конструювання безпечної соціальної реальності ..... 668
12.2. Загрози та ризики безпеки етносу та нації ... 681
12.3. Психологічний захист етнічних груп ..... 699
12.4. Ментальна безпека української нації ..... 712
*Питання для самоконтролю* ..... 731
*Література* ..... 732

ГЛОСАРІЙ ..... 734

ЛІТЕРАТУРА ..... 760

# ВСТУП

Дисципліна «Психологія безпеки особистості» належить до галузі наукової психології, що досліджує психологічні загрози різного походження та їхній вплив на особистість у різних сферах життєдіяльності. Її актуальність зумовлена потребою формування науково обґрунтованих стратегій забезпечення психологічної безпеки людини в умовах сучасного соціального та професійного середовища, а також у складних міжособистісних і групових взаємодіях.

Посібник узагальнює теоретичні знання та сучасні концепції психологічної безпеки, систематизує ключові підходи й ідеї, що допомагають глибше усвідомити психологічний вимір безпеки в різних сферах діяльності.

У першому розділі висвітлено історію становлення галузі психології безпеки як самостійної дисципліни, розвиток уявлень про безпеку та дослідження загроз для особистості. Окремо розглянуто ключові поняття — «загроза», «небезпека» та «ризик», а також зміст, рівні й критерії психологічної безпеки, що формують основу для подальшого вивчення предмета.

У наступному розділі увага зосереджена на детальному аналізі соціально-психологічних ситуацій, які можуть становити загрозу для безпеки особистості. Розглядаються як штатні, так і проблемні ситуації, досліджуються особливості поведінки людей у напружених соціальних умовах, а також механізми психологічного захисту, що сприяють мінімізації негативного впливу небезпечних обставин.

У третьому розділі розглядаються питання особистісної безпеки. Описуються процеси соціалізації та особливості формування безпечної поведінки на різних етапах онтогенезу, визначаються структурні компоненти особистісної безпеки та фактори, що забезпечують здатність ефективно протидіяти небезпеці в різних сферах діяльності.

Важливим виміром психологічної безпеки є феномен насильства, якому присвячено четвертий розділ. Розглядаються його сутність, види та форми, а також взаємозв'язок із психологічним станом особистості та ризики для безпеки особистості в сучасному соціумі.

П'ятий розділ присвячено проблемі деструктивної поведінки, яка здатна становити серйозну загрозу психологічній безпеці особистості. Розглядаються різновиди та характерні ознаки такої поведінки, а також детально аналізуються методи її запобігання та зменшення шкоди,

яку вона може завдавати як окремій людині, так і суспільству в цілому.

Шостий розділ присвячено інформаційно-психологічній безпеці особистості. У ньому висвітлено роль інформаційного середовища, джерела та засоби психологічного впливу, а також основні загрози і наслідки інформаційного впливу на особистість.

У сьомому розділі розглядається психологічна безпека освітнього середовища — важливий контекст для особистості в академічному просторі. Обговорюються функції системи забезпечення безпеки у закладах вищої освіти, визначаються індикатори та рівні загроз для всіх учасників освітнього процесу. Водночас окреслено пріоритетні напрями психологічної підтримки та профілактики, які сприяють створенню безпечного навчального середовища й збереженню психоемоційного балансу.

Восьмий розділ присвячено психологічним передумовам безпеки підприємницької діяльності. Обговорюється сутність підприємництва, його функції та принципи, психологічні ризики для бізнесової активності і підходи до їх мінімізації.

Дев'ятий розділ присвячено психологічній безпеці особистості в економічному середовищі. Розглянуто систему понять, що охоплюють безпеку особистості в контексті економіки, ідентифіковано загрози економічній безпеці особистості та

відповідні індикатори, проаналізовано психологічні наслідки негативних економічних впливів на особистість, а також окреслено основні напрями забезпечення економічної безпеки особистості.

Десятий розділ присвячено розгляду психологічної безпеки в умовах терористичної загрози. Аналізуються тероризм як соціально-психологічне явище, психологічні особливості різних осіб, втягнутих у ситуації терактів, а також переживання загрози, пов'язаної з терактами та актами насильства.

У одинадцятому розділі розглядаються психологічні проблеми безпеки праці, характерні для різноманітних видів діяльності. Аналізу підлягають об'єктивні порушення — недотримання правил безпеки, несправне або некоректно налаштоване обладнання, порушення встановлених норм. Також розглядається психологічний вимір безпеки праці: надійність працівника та умови його взаємодії із середовищем і організаційною структурою. Окремо приділяється увага факторам, що підвищують ризик аварій та помилок, зокрема стресу, інформаційному перевантаженню, недостатній підготовці або невідповідності професійних навичок вимогам робочого процесу.

У завершальному дванадцятому розділі розглядаються питання безпеки етносів та націй

у психологічному контексті. Вивчаються загрози і ризики, механізми психологічного захисту етнічних груп, а також формування ментальної безпеки української нації в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Навчальний посібник надає ґрунтовне уявлення про психологію безпеки особистості, формуючи основу для здобувачів ступеня доктора філософії та готуючи їх до науково-дослідної й практичної роботи в галузі психології безпеки.

При підготовці тексту цього навчального посібника було використано інструменти штучного інтелекту, зокрема ChatGPT-4 (OpenAI, 2024). Зазначений інструмент застосовувався на етапі попереднього опрацювання матеріалів для пошуку, відбору та систематизації наукових джерел за тематикою дослідження.

Крім того, технології ШІ використовувалися як допоміжний засіб у процесі написання, зокрема для граматичного редагування тексту, уточнення формулювань і перефразування окремих фрагментів з метою підвищення їхньої наукової чіткості та стилістичної узгодженості.

Водночас концептуальний зміст, структура посібника та інтерпретація наукових положень є результатом авторського опрацювання і відповідають академічним стандартам у галузі психології безпеки особистості.

Хілько С. О.

# 1. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ

## 1.1. Еволюція уявлень про безпеку: від інстинкту виживання до сучасних наукових підходів

Еволюція уявлень про безпеку охоплює тривалий історичний період — від первісних спроб осмислити її сутність до сучасного бачення як необхідної умови вирішення глобальних викликів людства. Розглядаючи розвиток таких уявлень у різні історичні періоди, варто зазначити, що в окремі епохи вона постає як явище або уявлення, як політико-філософська категорія, як соціально-психологічний феномен або наукове поняття.

У первісному суспільстві потреба в безпеці виявлялася у найприродніших формах, зокрема через інстинкт виживання, що проявлявся у прагненні уникнути небезпеки, зберегти життя і цілісність спільноти. Йшлося передусім про

фізичне виживання та адаптацію до небезпек навколишнього середовища. Поступово на основі цих базових потреб формувалися первинні уявлення про безпеку як умову існування й продовження роду.

Так, Юваль Ной Харарі в своїй книзі «Sapiens: Людина розумна. Коротка історія людства» підкреслює, що безпека первісної людини була тісно пов'язана з її здатністю до адаптації, співпраці та розвитку культури (йдеться про когнітивну революцію, яка дала старт усій історії приблизно 70 тис. років тому), що забезпечували колективне виживання. Розвиток мови, співпраця та культурні норми сприяли підвищенню рівня безпеки та виживання в умовах первісного світу (Ю. Харарі, 2024).

Для наших далеких предків виживання було головною метою, а отже, все їхнє мислення, поведінка та соціальні взаємостосунки були спрямовані на уникнення загроз. Для цього використовувалися найпростіші стратегії, такі як пошук надійних укриттів, спільна охорона території, колективна оборона, використання найпримітивніших інструментів і зброї для забезпечення фізичної безпеки.

Фізична безпека — це стан захищеності людини від загроз, що можуть завдати шкоди її життю, здоров'ю та фізичній цілісності. Вона передбачає заходи та умови, які зменшують ризик

травм, нещасних випадків, насильства, катастроф та інших небезпечних впливів на тіло людини.

Поступово розвиток свідомості та соціальних відносин дозволив людям усвідомлювати власну вразливість не лише фізично, а й психічно. Фізіологічні і психологічні реакції організму виступали біологічно обумовленими механізмами самозбереження, що стали основою майбутніх соціальних форм безпеки. Відбувається формування племен: з'являється розподіл функцій (одні охороняють, інші добувають їжу), колективне полювання та колективний захист тощо.

Захист первісної людини забезпечувався не лише фізичними діями, а й елементарними формами вірувань, які поступово ставали складовою її світогляду. Уже в найдавніші часи люди приписували предметам, явищам природи чи живим істотам надприродну силу, здатну як захищати, так і шкодити. Виникли: анімізм — віра в одухотвореність усього живого; фетишизм — наділення предметів надприродними властивостями та поклоніння їм; тотемізм — переконання у спорідненості роду з певною твариною або рослиною, яка вважалася покровителем; віра в духів, демонів, богів — уявлення в надприродних істот, які могли захищати, оберігати рід або місце проживання, а також відвертати небезпеку через виконання обрядів і жертвоприношень.

Анімістичні вірування виконували важливу психологічну функцію захисту, знімали тривогу перед невідомим, створювали ілюзію контролю над стихіями, небезпеками та стали першим кроком до формування магічно-міфологічного уявлення, як більш розвиненої форми свідомості.

Приблизно X–IV тис. до н. е. завдяки переходу від кочового до осілого способу життя, утвердженню землеробства, розквіту ремесл, появі перших форм соціальної організації, виникає потреба й у символічному захисті. Так з'являються обряди, вірування та ритуали. Магічно-міфологічні уявлення первісної людини ґрунтувалися на переконанні, що світ наповнений надприродними силами, здатними як захищати, так і завдавати шкоди. Тому люди намагалися встановити з ними символічний зв'язок, шукаючи способи контролю над невідомим і небезпечним. Засобами такого захисту ставали амулети, талісмани та тотеми, які вважалися оберегами від «злих духів» і ворожих сил природи. Ритуальні танці, жертвоприношення та обрядові дії виконували функцію умилостивлення небезпеки або відвернення нещастя. Поступово на цьому підґрунті формується магічно-міфологічний світогляд, який досягає розквіту вже у ранніх цивілізаціях (IV–III тис. до н. е.), зокрема у Месопотамії, Єгипті, Індії та Китаї, який

пізніше розвивався у релігійні та соціально-культурні концепції захисту та порядку в ранніх культурних спільнотах.

У стародавньому світі безпека переважно асоціювалась із фізичним захистом, стабільністю суспільства та особистою безпекою громадян. Уявлення про безпеку тісно пов'язувалося з військовою могутністю, правовим порядком та забезпеченням мирного життя в умовах постійних загроз. Наприклад, у Месопотамії безпека була складовою частиною правових систем, що забезпечували порядок у суспільстві. Одним із найвідоміших джерел, що відображає ці уявлення, є Кодекс Хаммурапі (прибл. 1750 р. до н. е.), в якому зазначалося, що цар має обов'язок поважати права своїх підданих, а правопорушники будуть покарані для забезпечення стабільності й безпеки в суспільстві. Окрім правопорядку, безпека включала захист від зовнішніх загроз (наприклад, військових нападів) і забезпечення економічної стабільності.

Безпека була невід'ємною частиною державної ідеології й у стародавньому Єгипті, оскільки фараон виступав гарантом порядку та стабільності. Її розуміли як результат централізованого управління, що забезпечувало захист країни від зовнішніх загроз, нападів і вторгнень, а також від внутрішніх небезпек, зокрема повстань і соціальних заворушень.

У давньоіндійській традиції безпека розглядалася через призму військової могутності, політичної стабільності та соціально-релігійного устрою. На відміну від Китаю, де акцент робився на силі армії, централізованій владі та заходах, що гарантували збереження державного порядку, таких як оборона, політичний нагляд і економічне забезпечення. В Індії концепт безпеки набував особливого смислу. Він оцінювався через морально-етичні засади дхарми, що визначали гармонійний розвиток як індивіда, так і суспільства, а також через ідею підтримки балансу у міжнародних відносинах відображену в трактаті «Артхашастра», одному з найвідоміших політико-філософських творів Стародавньої Індії.

У Стародавній Греції поняття безпеки посідало одне з провідних місць у суспільному житті, зокрема в полісах, де особлива увага приділялась захисту від зовнішніх загроз і підтриманню внутрішнього порядку. Грецькі міста-держави активно зміцнювали свої оборонні споруди та формували військові загони для забезпечення захисту своїх громадян.

У Римі поняття «securitas», від якого пізніше утворилося сучасне поняття «безпека», охоплювало не лише відсутність небезпеки, а й стан внутрішнього спокою, свободу від страху. Йдеться про моральну і соціальну категорію, що відображала впевненість людини чи суспільства

у захищеності від загроз. У римському праві безпека вважалася невід'ємним правом громадянина на охорону життя, власності та гідності, що згодом стало підґрунтям для формування теорії безпеки на рівні держави.

У Вавилоні часів правління царя Хаммурапі (XVIII ст. до н. е.) безпека виступала основою суспільного порядку та справедливості. У «Законах Хаммурапі» було закріплено норми, спрямовані на захист життя, власності й честі громадян, а також забезпечення стабільності держави. Уже на цьому етапі формувалося уявлення про безпеку як про правову й соціальну категорію, що ґрунтується на дотриманні законів і відповідальності перед суспільством.

У давні часи на території сучасної України безпека мала переважно військово-територіальний характер. Перші племена, що населяли ці землі (трипільці, кіммерійці, скіфи, сармати), були змушені захищати свої поселення від зовнішніх загроз — кочових набігів, природних катастроф та внутрішніх конфліктів. Вже пізніше, у добу Київської Русі, поняття безпеки набуло державного змісту і ототожнювалося з обороною кордонів, збереженням єдності князівств, захистом мирного життя громади та торговельних шляхів. Значну увагу приділяли організації війська, будівництву укріплень і встановленню правових норм, що регулювали суспільний порядок.

У період античності (VI ст. до н. е. — IV ст. н. е.) поступово формувався перехід від фізичного захисту до соціально-філософського змісту безпеки, що охоплювало морально-психологічний та соціально-політичний виміри. У працях античних мислителів термін «безпека» не вживався у сучасному розумінні. Перші згадки про цей термін датуються приблизно 1190 роком, коли він використовувався для позначення внутрішнього спокою або відчуття захищеності людини від будь-яких загроз чи небезпек. Однак це значення не прижилося в мовах народів Західної Європи й до XVII століття термін «безпека» використовувався нечасто.

Проте античні філософи вже розмірковували над проблемами захисту життя, стабільності суспільного устрою та внутрішньої гармонії особистості. Ідеї Геракліта про космічний порядок як умови стабільності життя, Демокріта про душевний спокій, що забезпечує щасливе життя, а також подальші роздуми Платона та Арістотеля щодо державного ладу формують передумови для осмислення безпеки як комплексного явища, що включає фізичний захист, моральну стійкість і соціально-політичну стабільність.

Зокрема Платон у своєму трактаті «Держава» розглядав безпеку як одну з головних умов збереження гармонії в суспільстві та запобігання шкоди державному устрою. Філософ наголошував,

що охорону держави повинні забезпечувати спеціально підготовлені громадяни — «охоронці», покликані захищати її від зовнішніх ворогів і водночас підтримувати внутрішній порядок, не допускаючи виникнення зла серед громадян. У такий спосіб Платон одним із перших формулює ідею цілісної системи державної безпеки, що ґрунтується на моральних засадах і правових нормах. Порушення встановленого порядку, на його думку, ставить під загрозу стабільність як окремої людини, так і всієї держави.

Ідеї державної безпеки отримали подальший розвиток у праці Арістотеля «Політика». Філософ вважав, що саме держава, побудована на демократичних засадах, здатна гарантувати захист громадян і підтримувати суспільний порядок через дотримання законів. Арістотель розглядав безпеку як умову стабільності держави та наголошував на її пріоритеті порівняно з безпекою окремого громадянина. Давньогрецький історик, державний і військовий діяч Полібій також відзначав, що стабільність і безпека держави залежать від гармонії влади та балансу між соціальними групами.

Давньоримський філософ і державний діяч М. Ціцерон, відзначав, що кожній живій істоті притаманне природне прагнення до захисту свого життя, свого тіла, уникаючи шкідливого, вона має шукати все необхідне для свого

існування. Спільною властивістю всіх істот є репродуктивний інстинкт. Однак, людина, наділена розумом, здатна усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки, співвідносити минуле, теперішнє і майбутнє, натомість тварина обмежується реагуванням на актуальну ситуацію (М. Ціцерон, «Про обов'язки», 2021).Таке розуміння відображає ранні філософські уявлення про безпеку як універсальний природній принцип збереження життя.

Таким чином, в античний період, позначений численними війнами та боротьбою за владу, філософи почали осмислювати проблему збереження державної цілісності, стабільності й порядку як основи гармонійного співіснування, що заклало перші філософські передумови майбутніх політичних і соціальних концепцій безпеки, у яких поєднуються ідеї справедливості, гармонії, закону та суспільного добробуту.

У період Середньовіччя (V–XIV ст. — перша половина XVII ст.) найбільший акцент був зроблений на релігійне бачення світу, поняття «безпека» значною мірою набувало філософського і морального забарвлення. Під впливом релігійних установ і церкви безпека трактувалася не лише через зовнішні загрози, а й з урахуванням внутрішніх конфліктів, таких як внутрішній стан душі, спокій, відчуття надійності перед Богом і світом. Термін «безпека» в середньовічних християнських

текстах часто зустрічається у контексті особистого спасіння, свободи від гріха та страху.

У Середньовіччі існувало два напрями розвитку теорій безпеки. Перший визначали представники церкви та духовенства, зокрема Ф. Аквінський вважав, що захист держави та її громадян залежить від дотримання Божих законів і обов'язків, встановлених державою. Другий напрям робив акцент на ролі сильної держави. Так, Н. Мак'явеллі підкреслював, що безпека держави забезпечується мудрим правителем, здатним діяти рішуче навіть через сумнівні вчинки, аби зберегти владу, стабільність і порядок у суспільстві. У його концепції безпека ототожнюється з міцністю державних інститутів та ефективністю правителя, що виступає головним гарантом захисту населення і суспільного порядку.

Звертає на себе увагу той факт, що термін «безпека» протягом приблизно шести століть уживався досить рідко, що можна пояснити впливом кількох чинників. Один із основних, який визначав розвиток поняття, — це поступовий перехід до концептуалізації «безпеки» через призму державного управління та правопорядку. Із середини XII століття в Європі почав активно розвиватися новий інститут — поліція, що мала надзвичайно широке значення.

Поліція в середньовіччі не обмежувалася лише органами правопорядку або правоохоронними

функціями. Вона охоплювала велику кількість функцій державного управління, від контролю за громадським порядком до забезпечення загального блага (благополуччя) та безпеки громадян у більш широкому сенсі. У середньовічній Європі поліція асоціювалася з державним устроєм у цілому, виступаючи гарантом стабільності та розвитку суспільства. Із цієї точки зору безпека не зводиться лише до індивідуального відчуття захищеності, а стає важливою складовою частиною державної політики. Відповідно до розвитку інституту поліції термін «безпека» втрачає свою первісну психологічну і моральну складову та все більше асоціюється з державним контролем і управлінням.

Протягом цього періоду інститут поліції став не лише засобом підтримки порядку, але й основним інструментом забезпечення безпеки на державному рівні. Відповідно, це зумовило значну зміну в розумінні терміну «безпека». Якщо на початкових етапах існування цього поняття безпека була пов'язана переважно з індивідуальним відчуттям захищеності, то з розвитком поліції та правових інститутів вона почала набувати більш соціального та державного значення.

У період Нового часу (XVI–XVIII ст.) відбувається інтенсивний розвиток державності та формування системи міждержавних відносин, зміцнюється централізованість влади,

з'являються регулярні, професійно підготовлені армії. У цей час безпека починає розглядатися як комплексне завдання держави: забезпечення територіальної цілісності, захист від зовнішніх загроз, стабільність економіки та правопорядку. Розвиваються ідеї громадського суспільства, свободи людини і права, поняття «безпека» набувало нових значень. У цей період формуються філософські ідеї щодо гарантованих прав і захисту від свавілля влади. Основоположники політичної філософії заклали фундаментальні уявлення про владу, державу, справедливість, свободу та суспільний порядок. Томас Гоббс, у своїй праці «Левіафан», наголошував на важливості державної безпеки як основи для стабільного суспільства. Гоббс вважав, що люди повинні добровільно передати частину своїх прав державі для забезпечення громадської безпеки, що дозволяло зберігати порядок у суспільстві. Крім того, Б. Спіноза підкреслював, що рівень безпеки прямо залежить від форми політичного устрою та ефективності державних інститутів, які гарантують дотримання закону і підтримку суспільного порядку. У своїй праці «Теологічно-політичний трактат» автор розглядав безпеку як одну з ключових чеснот держави, основною метою якої є забезпечення миру та захист життя громадян. У цей період ідея безпеки переходить від індивідуального морального стану до більш

соціального і політичного контексту, де важливу роль починає відігравати захист прав людини.

У більшості європейських країн формується уявлення про головну мету держави — забезпечення добробуту і безпеки громадян. Безпека перестає бути лише фізичним захистом від загроз і починає охоплювати соціальні, економічні та політичні умови, необхідні для стабільного функціонування суспільства.

На відміну від попередніх мислителів, І. Кант пропонував досить прогресивний для свого часу підхід до безпеки, не обмежуючи її рамками окремої держави. Він виводив поняття безпеки на рівень міждержавних відносин, проголошуючи ідею можливого «вічного миру» між народами. На думку філософа, головною метою функціонування будь-якої держави є забезпечення безпеки та справедливості для всіх її громадян і суб'єктів. Саме Кант започатковує першу класифікацію безпеки, розділяючи її на внутрішню, пов'язану із порядком у державі та правопорядком, і зовнішню, що стосується захисту від зовнішніх загроз і підтримки миру між державами.

Незважаючи на помітний вплив релігії та церкви, мислителі і політичні діячі того часу покладали основну відповідальність за забезпечення безпеки громадян на державу. Вони підкреслювали, що сильна держава здатна гарантувати стабільність і захист суспільства, тоді як слабкі

держави ризикують зазнати тиску або агресії з боку інших. Ось чому в цей період безпека стала не тільки питанням захисту від агресії, а й питанням соціальної стабільності, економічного добробуту і внутрішнього порядку.

До кінця XIX століття з розвитком правових і політичних інститутів поняття безпеки набувало нових форм. Окрім фізичного захисту громадян, почали створюватися спеціалізовані органи і заходи для забезпечення внутрішньої безпеки і стабільності. Охорона громадської безпеки в цей час стала комплексним процесом, який включав боротьбу з внутрішніми загрозами, такими як соціальні та політичні заворушення, а також протиправні дії, що могли підривати порядок у суспільстві.

Розвиток кримінального законодавства і правоохоронних органів зумовив необхідність конкретизувати і вдосконалювати заходи, спрямовані на захист від таких загроз. Охорона громадської безпеки в цей час передбачала не лише фізичний захист, але й боротьбу з політичними і соціальними ризиками, які могли спричинити нестабільність у державі.

У XX столітті поняття «безпека» зазнало суттєвих трансформацій, зумовлених історичними подіями, зокрема двома світовими війнами, Холодною війною та процесами глобалізації. Після Першої та Другої світових воєн виникла

нагальна потреба у створенні міжнародних механізмів забезпечення миру та стабільності, що зумовило появу таких інституцій, як Ліга Націй, а згодом — Організація Об'єднаних Націй (1945). У цей період формується концепція колективної безпеки, відповідно до якої гарантією миру виступає спільна відповідальність держав за запобігання агресії.

Вагомий внесок у формування сучасного розуміння безпеки зробила теорія політичного реалізму, основоположником якої є американський науковець Ганс Моргентау. Його праця «Політика між націями: боротьба за владу і мир» (1948) заклала фундамент сучасного розуміння міжнародної та національної безпеки. Автор розглядав безпеку як багаторівневе явище, що охоплює міжнародний, національний та економічний аспекти. Міжнародні відносини визначаються боротьбою за владу між суверенними державами, які прагнуть збільшити свою владу заради власної безпеки, а політика має базуватися на національних інтересах і реалістичному врахуванні недосконалої природи людини. Разом з тим, економічна складова безпеки передбачає захист ресурсів, економічних інтересів та сприяння соціально-економічному розвитку. Для забезпечення безпеки держави важливим є підтримання балансу сил, оскільки жодна держава не повинна стати домінантною. У контексті

ідей про безпеку моральні принципи не завжди можуть слугувати фундаментом для міжнародної політики, оскільки часто вступають у конфлікт із практичними інтересами та реаліями влади. Таким чином, створення стабільного міжнародного безпекового середовища значною мірою залежить від ролі влади, врахування національних інтересів та підтримання балансу сил.

У другій половині XX століття, в умовах Холодної війни, безпека набуває геополітичного та ідеологічного виміру. З'являється поняття національної безпеки, яке охоплює не лише військові, а й економічні, інформаційні, екологічні та гуманітарні аспекти. Водночас розвиваються підходи до людської безпеки (human security), що зміщують акценти з держави на особистість як головний об'єкт захисту.

У цьому контексті національна безпека почала розглядатися як багаторівнева система, що охоплює безпеку особистості, безпеку суспільства та безпеку держави. Кожен із цих рівнів має свою специфіку та роль, яка залежить від політичного устрою, суспільних відносин і рівня загроз, як внутрішніх, так і зовнішніх. Однак їх місце в загальній картині національної безпеки може змінюватися залежно від ситуації в країні.

Безпека особистості є фундаментальним рівнем національної безпеки, оскільки саме людині належить найвища соціальна цінність

у демократичних суспільствах. Вона передбачає створення таких умов, за яких людина має можливість повноцінно реалізовувати свої права, свободи та потреби. Це включає в себе захист від насильства, дискримінації, соціальної несправедливості та інших факторів, які можуть загрожувати індивідуальній свободі та гідності. Наприклад, права людини у демократичних країнах гарантуються Конституцією, а також існують різноманітні інститути та організації, які забезпечують справедливість і захист у разі порушення прав (суди, омбудсмени, правоохоронні органи).

У ситуаціях, коли безпека особистості ставиться під загрозу через порушення прав і свобод, на допомогу приходять громадські організації та міжнародні інституції. Проте навіть у таких випадках, як війна або надзвичайні ситуації, надання безпеки особистості залишається одним із пріоритетів. Наприклад, під час воєнних конфліктів міжнародні угоди, такі як Женевські конвенції, визначають правила захисту цивільного населення.

Безпека суспільства є наступним рівнем національної безпеки. Вона передбачає існування норм і інститутів, які гарантують стабільність і розвиток соціальних відносин у межах держави. Це стосується забезпечення рівності всіх громадян перед законом, створення інститутів, що

захищають соціальні, економічні та культурні права, а також запобігання соціальним конфліктам. У цьому ключі важливою складовою є також психологічна безпека, відчуття стабільності, довіри до соціальних інститутів і взаємопідтримки між членами суспільства.

Забезпечення безпеки суспільства вимагає не лише законодавчих ініціатив, але й розвитку інститутів громадянського суспільства, медіа, системи освіти, культури, що сприяють єдності і розвитку нації. Наприклад, сильна судова система, незалежні ЗМІ та громадські організації сприяють забезпеченню прав і свобод кожної людини в межах суспільства, забезпечуючи довіру до уряду та його політики.

У країнах із демократичними традиціями безпека суспільства передбачає не лише підтримку внутрішнього порядку, але й постійне вдосконалення інститутів, що забезпечують рівні можливості для кожного громадянина, це може бути як розвиток пенсійної системи, так і підтримка малозабезпечених верств населення.

Безпека держави включає забезпечення національного суверенітету, територіальної цілісності, захисту стратегічних інтересів, а також запобігання внутрішнім та зовнішнім загрозам, таким як тероризм, організована злочинність, природні катастрофи. Вона забезпечується через дієву оборону, економічну стабільність та політичний

контроль. Для того щоб державна безпека була ефективною, необхідна наявність ефективних механізмів управління та координації між різними органами влади, а також здатність оперативно реагувати на зміни внутрішньої та міжнародної ситуації. Наприклад, у періоди геополітичних конфліктів чи на фоні загострення міжнародної напруженості безпека держави може ставати головним пріоритетом. У таких умовах можуть посилюватися заходи контролю за громадянами та інститутами, активізуватися розвідувальні органи та служби безпеки.

У найнапруженіші та переломні для нації часи пріоритет безпеки зміщується від захисту особистості чи суспільства до забезпечення стабільності та збереження держави. Це часто відбувається в авторитарних або тоталітарних режимах, де держава вживає надзвичайних заходів для підтримки свого існування, навіть якщо це передбачає обмеження прав громадян. Водночас подібне зміщення акцентів характерно і для демократичних країн у періоди збройних конфліктів. Так, повномасштабне російське вторгнення в Україну, яке розпочалася 24 лютого 2022 року, стало прикладом ситуації, коли пріоритет безпеки держави набув першочергового значення. В умовах воєнного стану держава спрямовує свої ресурси на забезпечення суверенітету, територіальної цілісності та захист громадян, що

неминуче впливає на баланс між особистими свободами та загальнодержавною безпекою. Згідно з Законом України «Про національну безпеку України» національна безпека визначається як захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності, демократичного конституційного ладу та інших національних інтересів України від реальних і потенційних загроз. Таким чином, сучасне розуміння національної безпеки охоплює не лише військовий аспект, а й політичну, економічну, соціальну, інформаційну та гуманітарну складові, що забезпечують стійкість держави й суспільства навіть в умовах воєнних дій.

У демократичних суспільствах безпека держави й суспільства є функцією забезпечення прав і свобод громадян. Конституції та закони багатьох країн, зокрема стаття 3 Конституції України, чітко визначають, що головною соціальною цінністю є людина, її життя, здоров'я, честь, гідність, недоторканність і безпека. У такому разі безпека держави слугує інструментом для створення умов, у яких кожен громадянин може відчувати себе в безпеці й розвивати свій потенціал.

Сучасне розуміння безпеки зумовлене різноманітними викликами та змінами в глобальному середовищі, розвитком теоретичних і практичних знань цієї сфери, що визначає появу різноманітних підходів, кожен з яких характеризується власною специфікою, перевагами та недоліками.

На всіх рівнях, від глобального до індивідуального, формується цілісне уявлення про сутність безпеки у сучасному світі.

Сучасні підходи до безпеки (Б. Коломієць, 2024):

• традиційний підхід зосереджується переважно на військовій силі та захисті державних інтересів, що забезпечує потужний акцент на національній обороні, водночас обмежує розуміння безпеки, ігноруючи нетрадиційні загрози, зокрема екологічні, економічні та соціальні;

• ліберальний підхід наголошує на значущості міжнародних інституцій та співпраці між державами, сприяє підтриманню миру шляхом дипломатії та взаємодії, проте виявляється неефективним у протистоянні агресивним державам;

• конструктивістський підхід зосереджується на впливі ідей, ідентичностей і соціальних норм на формування безпекових процесів; підкреслюється значення культурних і соціальних чинників, однак є складність вимірювання та об'єктивної оцінки їхнього впливу;

• критичний підхід спрямований на аналіз владних структур і нерівностей, що визначають характер безпекових процесів; увага зосереджується на соціальних та політичних аспектах нерівності, водночас цей підхід часто критикують за надмірну теоретичність і абстрактність;

• екологічний підхід здійснює аналіз екологічних загроз і їхнього впливу на стабільність суспільства; підкреслюється значення екологічної складової безпеки, однак не враховуються традиційні військові загрози;

• гуманітарний підхід акцентує увагу на захисті прав людини та гуманітарних аспектах суспільного життя; визначається важливість людського виміру безпеки, проте практична реалізація таких принципів може бути доволі складною;

• економічний підхід аналізує економічні чинники, які впливають на стабільність і розвиток держави; враховується важливість економічних аспектів безпеки, проте іноді недооцінюються інші визначальні фактори — політичні, соціальні чи екологічні.

Такі підходи до безпеки відображають різноманітні сучасні виклики та трансформації глобального середовища, зокрема, поява нових загроз, таких як тероризм, кібератаки, воєнні конфлікти; посилення глобалізаційних процесів, що підкреслює значення міжнародної співпраці; соціальні та культурні зміни; недооцінку соціальної нерівності та владних структур; зростання екологічних ризиків; збільшення кількості гуманітарних криз, а також необхідність розробки стратегій економічної стабільності держав.

Сьогодні феномен безпеки розглядається як цілісна система, усі рівні якої — від

глобального до особистісного, перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності. Особа не може почуватися в безпеці, якщо зовнішнє середовище є загрозливим, наприклад, у період воєнних дій у країні (Б. Коломієць, 2024).

Сучасна «Війна за Незалежність України» демонструє як збройний конфлікт порушує безпеку людини на різних рівнях: на глобальному — через геополітичну нестабільність і загрози миру; на національному — підриває державну стабільність, загрожує суверенітету, безпеці громадян та функціонуванню політичних і соціальних інститутів; на особистому — через ризик для життя, втрату житла, психологічний стрес і економічні труднощі, порушення прав людини тощо. Війна стає не лише військовим протистоянням, а й масштабною кризою безпеки, що охоплює всі сфери життя суспільства від глобальної політики до особистісного існування людини.

Еволюція уявлення про безпеку відображає поступове розширення людського досвіду від інстинкту виживання, що ототожнювалося з фізичним виживанням та захистом від природних і зовнішніх загроз, до сучасного її розуміння як умови подолання глобальних проблем людства, охоплюючи економічні, екологічні, інформаційні, соціальні та психологічні аспекти людського існування.

## 1.2. Психологія в проблемі безпеки як предмет наукового вивчення

Сучасний етап дослідження психології в проблемі безпеки характеризується формуванням чотирьох напрямів дослідження, кожен з яких розкриває різні аспекти життєдіяльності людини.

Перший напрям досліджує психологію безпечної поведінки в умовах різних видів праці, зокрема на об'єктах високого ризику та діяльності людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях. Об'єктом наукового дослідження виступає роль людського (психологічного) чинника у забезпеченні безпечної діяльності, попередження ризиків і загроз. Предметом дослідження виступають психічні та індивідуально-психологічні властивості особистості, її знання, вміння та навички, що забезпечують не тільки безпеку самої особистості, а й інших учасників діяльності, з якими вона взаємодіє.

Другий напрям зосереджується на дослідженні психологічної безпеки середовища, де об'єктом дослідження виступає система взаємодії «людина — середовище», а саме інформаційні, соціальні, просторово-предметні, організаційні та інші характеристики й умови життєдіяльності, які, впливаючи на стабільність психічного

функціонування людини порушують її безпеку. Досліджуючи загрозливі психічні впливи на людину та їх наслідки, наприклад, дезінформація та психологічний тиск, маніпуляції, пропаганда, стилі взаємодії в групі, надмірне навантаження тощо, науковці акцентують увагу на збереженні психологічного благополуччя особистості, а не на безпеці її діяльності.

У третьому напрямі предметом наукового вивчення виступає саме середовище, а не людина. Досліджуються умови та чинники, що сприяють повноцінному розвитку всіх аспектів життєдіяльності людини та суспільства, зокрема культурної, наукової та мистецької діяльності, релігійних відносин, міжнаціональної взаємодії тощо. Йдеться про забезпечення психологічної безпеки людини завдяки створенню безпечного середовища.

Четвертий напрям спрямований на дослідження психологічної безпеки людини як суб'єктивного відчуття, що формується через сприйняття себе в навколишньому світі та оцінку власної життєдіяльності. Предметом наукового вивчення виступає здатність реалізовувати потребу у безпеці, а також наявність ресурсів і умов для задоволення різних інших базових і соціальних потреб.

Слід зазначити, що у широкому сенсі поняття «безпека» розглядається як стан захищеності

життєво важливих інтересів усіх об'єктів безпеки, зокрема, держави, суспільства, особистості, від різних за своїм походженням реальних чи потенційних, зовнішніх та внутрішніх небезпек. Абсолютна безпека розглядається як стан відсутності будь-яких небезпек. У такому сенсі абсолютна безпека є недосяжною, оскільки зовнішні і внутрішні загрози не можуть бути усунуті повністю, бо в швидко змінюваному середовищі вони постійно набувають нових форм, інтенсивності та масштабності. Також можна зазначити, що і реальні або потенційні загрози, які в сучасних умовах під впливом технологічних, економічних, соціальних та інших чинників теж постійно змінюються, ускладнюють можливість повного їх усунення. Натомість, це ставить питання про необхідність мінімізації ризиків, пошуку ефективних способів забезпечення безпеки, що в свою чергу, актуалізує значення ролі психології в проблемі безпеки.

Психологія безпеки вже давно стала самостійним науковим напрямом, що охоплює як теоретичні дослідження, так і практичні програми, спрямовані на забезпечення психологічної безпеки в різних сферах життя. Цей напрям є ключовим для розуміння того, як психіка людини реагує на небезпеку в умовах сучасного світу, а також як можна коригувати поведінку людини задля забезпечення її безпеки.

У цьому сенсі безпека постає не лише як об'єктивна характеристика середовища, а й як суб'єктивний психологічний феномен. Традиційно її пов'язують з відсутністю зовнішніх загроз, проте сучасні дослідження доводять, що наявність матеріальних чи соціальних гарантій не завжди забезпечує внутрішнє відчуття захищеності. Людина може перебувати у стабільному середовищі, але відчувати тривогу, напруження, недовіру, і водночас демонструвати впевненість та психологічну стійкість у ризикованих ситуаціях. Відтак, безпека має не лише фізичний, а й психологічний вимір, пов'язаний зі сприйняттям, емоційними реакціями та когнітивно-поведінковими стратегіями індивіда.

Психологію безпеки можна розглядати як самостійну галузь знань, що була виокремлена з психології праці та визначила серед різноманіття психічних явищ свій об'єкт і предмет дослідження.

Об'єктом психології безпеки, як і інших галузей психологічної науки, є психічна реальність людини, специфіка якої визначається особливостями задоволення потреби в безпеці, відчуттям захищеності від зовнішніх і внутрішніх загроз, а також особливостями взаємодії особистості з соціальним середовищем. Така взаємодія відображає не лише індивідуальні психологічні стани, але й динаміку соціально-психологічних

процесів, що впливають на формування та підтримання почуття безпеки.

Предметом психології безпеки є психологічні закономірності становлення та підтримання психологічної безпеки особистості й соціального середовища, включаючи сприйняття загроз, поведінкові стратегії в умовах ризику та механізми психологічного захисту.

Психологія безпеки — це галузь психологічної науки, що вивчає психологічний зміст безпеки в різноманітних видах діяльності й умовах соціального середовища.

Психологія безпеки спирається на основи загальної, соціальної, диференційної та спеціальної психології, а також має тісний зв'язок із психологією праці, інженерною, військовою, космічною, спортивною, юридичною, медичною та педагогічною психологією. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє всебічно досліджувати різні види діяльності людини, як професійної, так і соціальної, що пов'язані з різноманітними небезпеками. Зокрема, йдеться про роботу в умовах підвищеного ризику (авіація, виробництво, охоронні та рятувальні структури), а також про соціальні взаємодії у небезпечних середовищах, криміногенні ситуації, психологічні травми чи кризові події. Суттєвим тут є не лише забезпечення фізичного захисту, а й зрозуміння психологічних механізмів адаптації, сприйняття

ризику та підтримання внутрішнього відчуття безпеки.

У зарубіжній науковій традиції поняття «безпека» має різні акценти: «safety» і «security». Термін «safety» описує стан безпеки та захищеності від ненавмисних або випадкових загроз, зумовлених технічними збоями, природними катастрофами чи помилками людини. Безпека тут розглядається як характеристика умов, у яких перебуває людина, та її здатність уникати небезпечних ситуацій у повсякденному житті й професійній діяльності. Предметом наукового вивчення є умови середовища, рівень їхньої безпечності та способи зменшення ризиків для людини, здоров'я чи довкілля. Натомість «security» акцентує увагу на захисті від навмисних дій, спрямованих на заподіяння шкоди, таких як злочинність, тероризм, військова агресія, кібератаки, шпигунство тощо. Цей вимір пов'язаний із державними механізмами оборони, правоохоронною діяльністю, а також із психологічною готовністю особистості протистояти ворожим впливам. Предметом наукового вивчення є загрози цілеспрямованого характеру та механізми активного захисту від них, зокрема правові, організаційні, технічні, психологічні.

Таким чином, розрізнення поняття «безпека» у зарубіжній традиції на «safety» і «security» дозволяє комплексно досліджувати цей феномен

як на рівні об'єктивних зовнішніх умов, так і на рівні суб'єктивного переживання загроз у соціальному середовищі.

У вітчизняному просторі психологічної науки накопичено значний досвід дослідження безпеки в межах психології праці, оскільки саме професійна діяльність часто пов'язана з підвищеним ризиком для життя та здоров'я працівників. У виробничому середовищі будь-який інцидент може мати не лише фізичні, а й соціальні, економічні та екологічні наслідки. З розвитком технологій та ускладненням трудових процесів коло досліджуваних ситуацій розширилося. У таких сферах, як авіація, інженерія, космічна галузь, енергетика чи військова справа, психологічна складова безпеки набула особливого значення. Високі інформаційні навантаження, потреба у швидкому прийнятті рішень і функціонування в екстремальних умовах вимагають глибокого розуміння впливу стресу, тривоги, втоми та емоційного виснаження на ефективність діяльності фахівця.

Особливо гостро ці питання постають на небезпечних виробництвах, наприклад, у шахтах, хімічних цехах або металургії, де помилка людини може призвести до аварій чи катастроф. Як показує практика, недостатній рівень психологічної готовності, низька стресостійкість або порушення емоційної регуляції часто є прихованими

факторами ризику. Тому забезпечення безпеки у таких умовах передбачає не лише організацію фізичного захисту, а й підтримку психічного здоров'я працівників, розвиток їхньої психологічної стійкості.

До ключових елементів психологічної підготовки фахівця до дії в небезпечних умовах належать:

• уміння управляти власним стресом та долати втому, підтримуючи оптимальний рівень працездатності навіть за тривалого напруження;

• здатність зберігати ясність думок в екстремальних умовах і емоційну стабільність у стані невизначеності чи загрози, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти під тиском;

• здатність швидко реагувати на нестандартні чи критичні ситуації, що забезпечує мінімізацію ризиків і своєчасне прийняття рішень;

• ефективна командна взаємодія, що стає визначальним чинником успішності та захищеності в умовах підвищеної відповідальності й високого навантаження.

У такому розумінні предметом наукового вивчення психології безпеки постає психічне функціонування людини в умовах реальних чи потенційних загроз, а також чинники, механізми та умови забезпечення фізичної та психологічної захищеності фахівця.

Врахування психологічних факторів безпеки є важливим елементом загальної стратегії національної безпеки. Зокрема, у військових, авіаційних та інших критичних сферах діяльності важливо не лише забезпечити фізичну безпеку, але й підтримувати психологічний комфорт усіх учасників процесу. Адже будь-яка стресова ситуація може стати причиною помилок, які мають серйозні наслідки не лише для окремих осіб, але й для державної безпеки загалом.

Проблеми безпеки постають далеко не лише в тих сферах, де йдеться про використання складної техніки. Наприклад, праця слідчого, який часто має справу з кримінальними елементами, може виявлятися навіть більш небезпечною, ніж робота звичайного робітника. Високий ризик, необхідність захисту, готовність до ризику, а також безліч інших психологічних чинників є важливою частиною вивчення психології безпеки. Постійне зіткнення з потенційною небезпекою притаманно і медичним працівникам. Передусім лікар може інфікуватися від хворого або стати носієм інфекції, а також нести відповідальність за ймовірність завдання шкоди самому пацієнту внаслідок професійної помилки. Психологічні дослідження свідчать, що ненавмисне спричинення шкоди іншій людині переживається значно важче, ніж аналогічна небезпека щодо себе самого. Саме тому страх допустити помилку під час складного

оперативного втручання чи призначення сильнодіючих препаратів може бути не менш сильним, ніж ризик травмуватися на виробництві.

Водночас важливим чинником професійної діяльності спортсменів є усвідомлення рівня можливого ризику, відповідальності за прийняті рішення та наслідків потенційних помилок, а також дотримання необхідних заходів захисту. Їхня діяльність нерідко супроводжується ситуаціями підвищеної небезпеки, що потребує високого рівня психологічної стійкості, самоконтролю та здатності оперативно мобілізовувати власні ресурси в умовах постійного ризику.

Звідси випливає, що коло проблем психології безпеки не можна обмежувати питаннями тільки виробничої праці, оскільки вони є актуальними в різних професійних та соціальних контекстах та охоплюють як об'єктивні умови діяльності і їхню специфіку, так і суб'єктивне сприйняття загроз, що безпосередньо впливає на рівень безпеки особистості.

## 1.3. Психічні явища у забезпеченні безпеки діяльності

Психологія безпеки аналізує взаємодію психіки людини з небезпеками, що визначають її здатність діяти безпечно в умовах

потенційних загроз. Особливості сприймання небезпеки, емоційного реагування та прийняття рішень впливають на те, наскільки людина може підтримувати безпечний перебіг власної діяльності. У цьому контексті об'єктом дослідження є цілісна система психічної організації людини — психічні процеси, індивідуально-психологічні властивості й психічні стани, які забезпечують готовність протидіяти небезпекам і мінімізувати їхні наслідки.

Психічні процеси розглядаються як динамічні механізми опрацювання інформації про навколишній світ, які забезпечують адекватне відображення та інтерпретацію об'єктивної реальності у свідомості людини. Вони є фундаментом цілеспрямованої діяльності та ефективної адаптації до змінних умов середовища, особливо за наявності ризиків чи небезпек. Саме завдяки психічним процесам людина може не лише отримувати, зберігати та переробляти інформацію, а й ухвалювати рішення та діяти в умовах непередбачуваних ситуацій. Традиційно виділяють пізнавальні, емоційні та вольові психічні процеси, що виконують різні функції у забезпеченні безпеки діяльності.

Пізнавальні процеси, такі як відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява та мислення, становлять основу здатності людини сприймати і оцінювати навколишній світ, а також реагувати на

потенційну небезпеку. Вони забезпечують своєчасне виявлення потенційної загрози, її оцінювання та прогнозування можливих наслідків. Завдяки цьому людина може співвідносити нову інформацію з набутим досвідом, приймати оптимальні рішення та обирати найбільш безпечні стратегії дій у конкретній ситуації ризику. Водночас емоційні процеси відіграють ключову регулятивну роль, оскільки визначають якість сприйняття небезпеки та рівень мобілізації психофізіологічних ресурсів. Страх, тривога, впевненість чи навіть емоційний підйом можуть як підсилювати, так і істотно знижувати здатність людини адекватно реагувати на загрози. Ефективна емоційна регуляція сприяє стабілізації поведінки та запобігає дезорганізації діяльності під впливом стресових чинників. Вольові процеси забезпечують контроль імпульсивних реакцій, підтримання саморегуляції та зосередженість на цілі навіть за екстремальних умов. Саме вони дозволяють людині діяти виважено, зберігати самоконтроль, долати страх і не допускати імпульсивних рішень, що підвищує рівень безпеки.

Водночас індивідуально-психологічні властивості особистості, такі як темперамент, характер і рівень розвитку здібностей, відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки діяльності. Саме вони визначають специфіку реагування людини на стресові ситуації, швидкість ухвалення

рішень та здатність контролювати свої емоції в критичних моментах.

Темперамент як індивідуально-психологічна властивість особистості визначає швидкість, інтенсивність та стійкість психічних реакцій людини у різних ситуаціях, зокрема і в умовах можливого ризику. Ризик впливає на характер реагування на небезпеку: імпульсивні та емоційно насичені реакції, наприклад, у людини з холеричним темпераментом, можуть сприяти швидкому прийняттю рішень, але інколи такі рішення і дії супроводжуються недостатнім аналізом ситуації, що може призвести до небезпеки. Натомість люди з флегматичним темпераментом зазвичай більш спокійні та обдумані, однак у випадках необхідності миттєвого реагування демонструють уповільненість у прийнятті рішень, що також може бути небезпечним.

Меланхолійний тип темпераменту характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників і схильністю до тривожності. У ситуаціях підвищеного ризику це може сприяти більш уважному ставленню до деталей і потенційних загроз, що позитивно впливає на превентивні дії. Однак надмірне емоційне напруження уповільнює прийняття рішень або спричинює уникнення дій у критичний момент.

Сангвінічний темперамент, навпаки, вирізняється урівноваженістю нервових процесів,

високою активністю та гнучкістю поведінки. Такі люди зазвичай швидко орієнтуються в нових або непередбачуваних умовах, зберігаючи оптимізм і працездатність навіть під тиском зовнішніх обставин. Це робить їхню поведінку ефективною у ситуаціях, де необхідні швидкі рішення. Однак у разі недооцінки ризику або надмірної впевненості сангвініки можуть ігнорувати окремі загрози, що потенційно впливає на зниження безпеки діяльності.

Таким чином, особливості темпераменту можуть як підвищувати, так і знижувати безпеку діяльності в контексті впливу екстремальних чи стресових факторів.

Характер, як динамічна, упорядкована сукупність стійких індивідуально-психологічних особливостей особистості, визначає ставлення до світу, інших людей, самої себе, в тому числі і до діяльності. На тлі безпеки характер відіграє важливу роль, оскільки саме він зумовлює, наскільки особистість здатна контролювати емоції, відповідально ставитися до дотримання правил, зберігати конструктивну поведінку в умовах небезпеки. Розвинений самоконтроль, відповідальність, стриманість, сприяють точному й виваженому виконанню дій навіть у критичних ситуаціях, тоді як імпульсивність або низька емоційна врівноваженість можуть призводити до необдуманих рішень і підвищувати небезпеку в процесі діяльності.

Здібності людини, насамперед інтелектуальні та вольові, значною мірою визначають ефективність і безпечність її поведінки під час діяльності. Інтелектуальні здібності забезпечують здатність швидко орієнтуватися в ситуації, аналізувати інформацію, прогнозувати наслідки прийнятих рішень і знаходити оптимальні стратегії дій. Вольові здібності — це психічні якості, що визначають рівень самоконтролю й уміння діяти цілеспрямовано, попри труднощі, зовнішній тиск чи перешкоди. Зокрема, рішучість, витримка, сміливість та відповідальність, дозволяють людині підтримувати конструктивну поведінку навіть в умовах стресу, не піддаватися паніці та забезпечувати своєчасне виконання дій, необхідних для збереження безпеки. Натомість обмежені розумові здібності або слабкий розвиток вольової регуляції призводять до помилок, неуважності та підвищеного ризику небезпечних наслідків.

Не менш важливою є також роль психічних станів людини, які відіграють значну роль у забезпеченні безпеки діяльності, оскільки визначають здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Психічні стани носять динамічний характер, можуть змінюватися залежно від зовнішніх обставин, напруженості ситуації чи індивідуального самопочуття. За характером впливу на поведінку їх поділяють на стенічні, що

супроводжуються мобілізацією ресурсів, підвищенням активності й швидкості реакцій, та астенічні, які виявляються у зниженні енергійності, уповільненні мислення і моторики, ускладнюючи оперативне реагування на небезпеку.

Стенічні психічні стани, такі як підвищена активність, мобілізованість, готовність до дії, сприяють активації фізіологічних та психологічних ресурсів організму. Це посилює увагу, підвищує швидкість реакції на зовнішні сигнали та зосередженість, що є позитивним чинником для швидкого реагування на потенційну небезпеку. Саме тому в умовах ризику стенічні стани часто забезпечують необхідну рішучість і дієвість, особливо в умовах високого стресу або небезпеки. Проте, їх вплив не завжди є однозначно ефективним щодо забезпечення безпеки діяльності. Якщо активація перевищує оптимальний рівень, емоційне збудження стає некерованим, за таких умов людина діє надто імпульсивно, не встигає критично оцінити ситуацію та допускає помилки. Таким чином, стенічні стани можуть бути як ресурсом, так і чинником ризику — усе залежить від того, чи здатна людина зберігати контроль і регуляцію власного психофізіологічного стану.

З іншого боку, астенічні стани, такі як депресія, апатія, тривога значно погіршують здатність людини ефективно реагувати на загрози. Зниження емоційного фону, втрата мотивації,

сповільнені реакції і відсутність концентрації, призводять до уповільнених чи неправильних рішень або навіть до повної відмови від дій. Зниження здатності контролювати власні емоції значно збільшує ймовірність виникнення небезпечних ситуацій і нещасних випадків.

Окремий клас психічних станів, що потребує особливої уваги в контексті безпеки, становлять пароксизмальні стани. Це короткочасні розлади або зміни свідомості, під час яких людина втрачає здатність контролювати свої дії. Вони проявляються як раптові, швидкоплинні епізоди втрати свідомості або сплутаності свідомості. Такі стани є особливо небезпечними, оскільки людина в цей момент не здатна адекватно реагувати на навколишні загрози, що значно підвищує ризик травм та інших небезпечних ситуацій. Пароксизмальні стани виникають раптово, тривають лише кілька секунд або хвилин, але наслідки можуть бути катастрофічними. У цей період людина не здатна адекватно реагувати на зовнішні загрози або виконувати необхідні дії для забезпечення своєї безпеки. Наприклад, епілептичний напад або непритомність здатні спричинити падіння з висоти, травмування під час керування транспортним засобом або навіть викликати серйозні аварії на виробництві.

З огляду на це, під час планування заходів безпеки важливо враховувати можливість

виникнення пароксизмальних станів у людини, особливо в тих видах діяльності, де швидке реагування та безперервний контроль є обов'язковими. Своєчасне розпізнавання подібних станів і надання належної підтримки особам, які мають до них схильність, істотно зменшує ймовірність виникнення ризиків та сприяє запобіганню нещасним випадкам.

Варто також зазначити про зниження здатності людини до концентрації уваги, прийняття рішень і виконання професійних обов'язків під впливом психогенних змін настрою, таких як депресія, емоційне виснаження чи фрустрація. Ці стани мають значний вплив на когнітивні функції та фізичний стан людини через хронічний стрес, перевантаження або емоційне перенапруження.

Депресія характеризується не лише зниженим настроєм, але й порушеннями уваги, пам'яті, зниженням здатності до зосередженості та прийняття рішень. Люди в депресивному стані часто відчувають фізичну та емоційну втому, що призводить до помилок у діяльності, затримок у виконанні завдань, а також до зниження швидкості реагування на потенційно небезпечні ситуації. Характерною особливістю депресії є зниження мотивації та емоційної вразливості, яке у сукупності з порушенням когнітивних функцій значно підвищує ризик нещасних випадків, в тому числі

через недооцінку небезпеки або недостатнє виконання вимог безпеки.

Емоційне виснаження, поширене серед людей, які працюють у стресових умовах або виконують великі обсяги роботи та відчувають надмірне навантаження, призводить до зниження концентрації уваги та погіршує здатність ухвалювати ефективні рішення. Емоційне виснаження, за рахунок втрати енергії, апатії та зниження інтересу до виконання завдань, зменшує увагу до деталей, що призводить до небезпечних помилок під час діяльності.

Тривожність є ще одним поширеним психогенним станом, що порушує концентрацію та викликає постійну занепокоєність, відволікаючи увагу від важливих аспектів діяльності. У людини в стані тривожності збільшується ймовірність помилок через нездатність здійснити правильну оцінку рівня загрози або швидко та ефективно відреагувати на зміни у ситуації.

Стан фрустрації — це негативний емоційний стан, який виникає у разі, коли потреби, бажання або цілі людини стикаються з перешкодами, унеможливлюючи їхнє досягнення. Стан фрустрації негативно впливає на психічний і фізіологічний стан людини, відбиваючись на рівні безпеки її діяльності. Він знижує здатність до концентрації уваги, унаслідок чого погіршується якість виконання професійних завдань і зростає

ризик помилок. Фрустрація також ускладнює процеси розв'язання проблем і прийняття рішень, а її тривале переживання призводить до емоційного виснаження та втрати мотивації, що знижує працездатність та підвищує ймовірність аварій, травм у процесі діяльності.

Не менш важливим у психології безпеки є врахування афективних станів, які розвиваються під впливом зовнішніх чи внутрішніх потрясінь, таких як образи, невдачі або сильні емоційні переживання.

Афективні стани — це яскраво виражені емоційні реакції, які можуть виникати у відповідь на стресові або травмувальні події. Зазвичай вони супроводжуються різкими змінами в поведінці, агресивними або деструктивними діями. Подібні стани спричинюють порушення самоконтролю та критичного мислення, що суттєво збільшує ймовірність небезпечних ситуацій або травм. Водночас афективні стани здатні як підвищувати, так і знижувати рівень безпеки залежно від ситуації, вміння контролювати емоції, адекватно оцінювати всі ризики та небезпеки та приймати виважені рішення.

Також вживання психоактивних речовин, таких як алкоголь чи наркотики істотно впливають на психічний стан людини, суттєво змінюючи його. Наприклад, ейфорія або стан апатії призводять до зниження концентрації, порушення

координації рухів і зниження працездатності. Навіть невеликі дози алкоголю зумовлюють підвищення ризику травмування і нещасних випадків, особливо в умовах, де потрібна швидка реакція та точне виконання дій.

Психічні стани людини відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки діяльності, оскільки вони впливають на рівень концентрації, здатність адекватно оцінювати ситуацію, зберігати емоційну стабільність, приймати зважені рішення та своєчасно реагувати на можливі загрози, небезпеки й ризики.

## 1.4. Загроза, небезпека та ризик в психології безпеки

У психології безпеки особливу увагу приділяють аналізу таких категорій, як «загроза», «небезпека» та «ризик», оскільки розуміння реальних чи потенційних джерел, що дестабілізують умови взаємодії людини з навколишнім середовищем, соціальної системи, дозволять оцінювати ймовірність негативних наслідків для психічного стану, поведінки, діяльності та життєдіяльності загалом. Розуміння цих категорій є важливим для аналізу механізмів забезпечення безпеки, попередження небезпек та мінімізації ризиків.

Як зазначалося раніше, протягом тривалого часу поняття безпеки асоціювалося переважно з захистом держави від зовнішніх загроз, зокрема охоплюючи національні та територіальні інтереси. Однак у контексті безпеки людини йдеться про збереження стабільності її повсякденного життя, впевненість у майбутньому та захист від таких загроз, як безробіття, хвороби, злочинність, соціальні конфлікти, репресії та екологічні катастрофи.

Людина змогла подолати багато небезпек протягом попередніх століть, які загрожували її існуванню. Завдяки розвитку медицини та удосконаленню доступних технологій збільшилася тривалість її життя. Також покращився контроль за шкідливими факторами навколишнього середовища. Проте у сучасному технологізованому світі загрози набувають і нової якості, зокрема інформаційної. Інформаційний вплив стає все менш обмеженим, зникають кордони, як на рівні індивіда, так і на рівні суспільства. Яскравим свідченням цього є популярність соціальних мереж, у яких люди в режимі реального часу діляться своїми думками та почуттями. З розвитком цифрових технологій межі між особистим і публічним стають все менш чіткими. Водночас віртуальний простір сприяє зростанню відчуження та беземоційності між людьми. У реальному світі правила перетину кордонів стають все

більш жорсткими, в той час як у віртуальному, ці кордони розмиваються, створюючи нові виклики для безпеки людини.

У міжнародних документах МАГАТЕ (Міжнародне агентство з атомної енергетики) визначено безпеку як «стан захищеності людини, суспільства та навколишнього середовища від надмірної небезпеки». Це визначення підкреслює важливість забезпечення захисту від різноманітних загроз у глобальному контексті.

Поняття «загроза» та «небезпека» є ключовими у психології безпеки, оскільки прагнення до безпеки особливо гостро відчувається в ситуаціях загроз життю або здоров'ю і значно слабшає або зовсім не проявляється в умовах відсутності таких загроз. Категорії, які утворюють семантичне поле концепту «психологічної безпеки», не завжди мають чіткі межі й іноді вживаються як взаємозамінні. Так, поняття «небезпека» та «загроза» нерідко трактуються як близькі до терміну «тривожність», хоча фактично вони виступають радше її чинниками. Наприклад, оголошення повітряної тривоги є об'єктивною загрозою, тоді як емоційні прояви — страх, напруження, тривога — виникають у відповідь на цей сигнал. Це свідчить, що загроза, як найвищий ступінь небезпеки, провокує в людини сильні емоційні реакції, такі як тривогу, страх або паніку, адже така ситуація потребує негайного реагування

та ухвалення рішень, спрямованих на уникнення шкоди.

У психології безпеки поняття «загроза» і «небезпека» мають різний сенс. Загроза, маючи більш конкретне й персоніфіковане значення, сприймається як реальна чи потенційна дія, що посилює ймовірність спричинення шкоди, і зазвичай має чітко визначеного суб'єкта, який її здійснює. Загроза виявляється як безпосередня, адресна, спрямована на певну особу чи групу, і часто супроводжується відчуттям конкретної небезпеки, що спонукає до захисних або адаптивних дій.

Сутнісними ознаками загрози є: а) вона є максимальною стадією перетворення потенційної небезпеки на реальну; б) загроза проявляється як висловлений намір одних суб'єктів завдати шкоди іншим; в) характеризується готовністю вчинити насильство або дії, що можуть спричинити збитки; г) розглядається як динамічний прояв небезпеки, що активно впливає на ситуацію.

Виходячи з концепції загрози як можливості або конкретної форми небезпеки чи сукупності негативних умов, загрози можна класифікувати за кількома критеріями:

- за об'єктами: загрози спрямовані на окрему людину, загрози спрямовані на суспільство, загрози спрямовані на державу;

• за величиною збитку: можуть призвести до граничного, значного чи незначного збитку, залежно від масштабів негативних наслідків;

• за ймовірністю виникнення: дуже ймовірні, малоймовірні або ймовірні, що вказує на ступінь їхньої реальності та передбачуваності;

• за причинами появи: стихійні (природні катастрофи, нещасні випадки) або навмисні (терористичні акти, саботаж);

• за сферами безпеки: охоплюють різні аспекти життєдіяльності, зокрема економічні, екологічні, соціальні, інформаційні, психологічні тощо;

• за типом збитку: матеріальні (фізичні збитки, втрати майна) або моральні (психологічні травми, емоційні потрясіння);

• за ставленням до об'єкта: зовнішні (непов'язані з індивідом або групою) та внутрішні (що виникають всередині певної системи або середовища);

• за характером впливу: здійснюють активний (безпосередня загроза, спрямована дія) або пасивний (непряма загроза, уповільнений ефект) вплив;

• за просторово-часовим розмахом: глобальні, регіональні, локальні або місцеві, що визначає їх просторовий та тимчасовий масштаб.

Представлена класифікація загроз дозволяє системно оцінювати їх природу, масштабність, походження та враховувати як об'єктивні

характеристики небезпек, так і суб'єктивні чинники, пов'язані із сприйняттям небезпеки як реальної загрози.

У контексті реальної або уявної загрози важливо підкреслити, що для виникнення негативних емоційних переживань не обов'язково має існувати об'єктивне джерело небезпеки. Загроза здатна мати як реальний, зовнішній характер, тобто бути фактично присутньою в навколишньому середовищі, так і суб'єктивний, коли людина лише сприймає певну ситуацію як загрозливу, хоча насправді такою не є. Визначальною особливістю цього феномена є розбіжність між сприйняттям і реальною ситуацією. Людині притаманно відчувати тривогу чи страх навіть за відсутності будь-якої фактичної небезпеки.

Відчуття небезпеки значною мірою визначається низкою індивідуально-психологічних особливостей людини. Крім того, уявлення про загрозу й небезпеку є однією з основних складових картини світу людини. Вони визначають, як особистість сприймає своє оточення, що впливає на її емоційний стан, рівень тривожності та загальне світовідчуття. Відчуття наявності потенційної небезпеки формує, по суті, уявлення про світ як небезпечне чи безпечне місце для існування. У цьому сенсі одним із важливих аспектів дослідження сприйняття загрози є вивчення толерантності до невизначеності. Цей термін визначається як

здатність людини сприймати невизначеність як частину реальності, а не як загрозу та приймати рішення в умовах неясності, двозначності, складності стимулів. Толерантність до невизначеності є частиною когнітивного стилю особистості та впливає на її систему вірувань, установки, соціальне функціювання і міжособистісні стосунки. Люди по-різному реагують на невизначеність, що є важливим фактором, який також, як і загроза чи небезпека, може спричиняти тривогу й занепокоєння через усвідомлення власної вразливості. Толерантність до невизначеності тісно пов'язана зі здатністю адаптуватися до змінних умов, зберігаючи спокій, тоді як інтолерантність часто спричиняє хвилювання та надмірну реакцію на події, що не піддаються однозначній інтерпретації. Це означає, що толерантність до невизначеності фактично визначає, як людина буде сприймати небезпеку та реагувати на неї, а також впливає на її соціальну взаємодію і поведінку в стресових ситуаціях.

Небезпека, на відміну від загрози, має більш абстрактний, потенційний характер. Вона буває неадресною або загрозливою для широкого кола осіб або навіть для всього суспільства. Наприклад, екологічні катастрофи або глобальні зміни клімату є прикладами небезпеки, яка не має чітко окресленого суб'єкта, відповідального за її виникнення. Небезпека може існувати в ситуаціях

за умови нереалізованої шкоди, але потенціал її є очевидним. Інакше кажучи, небезпека — це можливість, а загроза — це фактично виявлений намір або підтверджений акт, що здатен здійснити шкоду.

Здійснивши диференціацію цих понять, зазначимо, що небезпека може сприйматися як загроза, коли людина усвідомлює її можливість або ймовірність, і намагається передбачити, як це вплине на її поведінку чи рішення. Загроза ж сприймається як факт, що безпосередньо торкається людини, і змушує її діяти для мінімізації чи уникнення шкоди. Якщо говорити про психічні стани людини, то реакції на загрозу бувають набагато сильнішими, оскільки загроза конкретизує саму можливість шкоди і створює реальну емоційну напругу.

Існують різні класифікації небезпек. Найбільш поширена класифікація базується на джерелі їхнього походження. Наприклад, природні, техногенні, інформаційні, соціальні, економічні ризики. В якості критерію для поділу небезпечних ситуацій виділяється також напрям впливу небезпеки. Наприклад, небезпека для здоров'я, життя, соціального статусу суб'єкта.

Виділяють також чотири основних рівні впливу небезпеки й забезпечення безпеки, кожен із яких має свою специфіку та відповідні загрози.

*Світовий і глобальний рівень.* На цьому рівні розглядаються небезпеки, що мають планетарний масштаб і можуть впливати на існування людства в цілому. Сюди належать загрози, пов'язані з глобальними змінами клімату, пандеміями, ядерною загрозою, екологічними катастрофами, глобальними економічними чи політичними кризами. Це рівень, де спільні зусилля міжнародних організацій, таких як ООН, МАГАТЕ чи ВООЗ, є критично важливими для запобігання або мінімізації глобальних загроз.

*Національний рівень.* На цьому рівні йдеться про загрози, що стосуються окремої країни. Це може бути зовнішня або внутрішня небезпека, зокрема військові конфлікти, тероризм, економічні чи соціальні кризи, а також загрози природного характеру, як-от катастрофи, стихійні лиха чи інфекційні захворювання. Забезпечення безпеки на національному рівні передбачає діяльність державних органів, правоохоронних і безпекових структур, а також стратегічне планування в сфері оборони та цивільного захисту.

*Рівень соціальних груп.* Охоплює безпеку окремих соціальних груп, що можуть бути як великими (наприклад, національні, етнічні чи релігійні групи), так і малими (професійні спільноти, організації, підприємства тощо). Тут важливими є соціальні, економічні та психологічні аспекти. Наприклад, професійні групи можуть зазнавати

специфічних небезпек, як-от на виробництві, в сфері охорони здоров'я або в умовах високого стресу (пожежники, медики, військові).

*Індивідуальний рівень*. Це рівень безпеки кожної окремої людини. Він включає фізичну, психологічну та соціальну безпеку, а також здатність ефективно реагувати на загрози. Індивідуальна безпека залежить від здоров'я, психологічної стійкості, рівня освіти, соціального середовища та здатності адаптуватися до змінних умов. Суттєвими є також внутрішні психологічні фактори, такі як стресостійкість, емоційна регуляція та навички прийняття рішень в умовах небезпеки.

На цих рівнях формується відповідна класифікація небезпек, що визначає методи та стратегії їх подолання:

• глобальні небезпеки охоплюють весь світ або значні його частини, створюючи ризики для цивілізаційного розвитку та існування. До таких загроз відносять, глобальні війни, масштабні техногенні та природні катастрофи, пандемії, що можуть мати планетарний масштаб;

• національні небезпеки безпосередньо стосуються окремої держави або її частини, як-то війни, тероризм, внутрішні соціальні або економічні кризи, політичні потрясіння, що підривають стабільність країни;

• професійні небезпеки, пов'язані зі специфікою певних професій чи діяльності, зокрема на

виробництвах, у медицині, у сфері транспорту, будівництва тощо.

Запропонована ієрархія дає змогу чітко визначити пріоритети в забезпеченні безпеки та розробляти стратегії для зниження ризиків на кожному рівні — від глобального до індивідуального.

Також виділяють чотири основні типи сприйняття небезпек:

1. Непереборні особисті небезпеки. Це ті загрози, які неможливо уникнути або контролювати в межах індивідуальних можливостей. Вони стосуються основних аспектів існування, таких як старість, смерть, зміна влади або природні катаклізми, що не залежать від людської волі. Такі небезпеки сприймаються як неминучі частини життя, і люди часто намагаються адаптуватися до них, формуючи відповідну філософію чи систему переконань, щоб зменшити їх емоційний вплив.

2. Повсякденні небезпеки. Зазначені загрози локальні й повсякденні, хоча й не завжди мають катастрофічні наслідки. Вони включають такі речі, як сварки в родині або робочому колективі, незначні побутові інциденти тощо. Йдеться про небезпеки, що виникають у повсякденному житті й зазвичай мають короткостроковий характер. Водночас такі небезпеки викликають стрес і тривогу, оскільки людина не завжди здатна

передбачити, як ці ситуації вплинуть на її емоційний стан або безпеку.

3. Ситуації, в яких суб'єкт винен сам. Це випадки, у яких людина сама стає джерелом небезпеки через свої дії або бездіяльність. Прикладами небезпеки можуть бути блукання в лісі, дорожньо-транспортна пригода або невиконання професійних обов'язків, що призводить до негативних наслідків. Помилки або недооцінка ризиків з боку самої людини спричинює почуття провини, розчарування.

4. Глобальні, фатальні небезпеки. Такі небезпеки визначаються масштабністю та непередбачуваністю і призводять до катастрофічних наслідків не лише для окремих осіб, а й для великих груп населення або суспільства в цілому. До них належать землетруси, стихійні лиха, техногенні катастрофи, катастрофи повітряного транспорту, ядерні загрози чи великі епідемії. Подібні небезпеки вимагають глобальних заходів для попередження або мінімізації шкоди, їх важко контролювати на індивідуальному рівні, тому люди часто вважають їх непереборними.

Такий поділ дає можливість краще розуміти, які типи небезпек викликають найбільше занепокоєння в різних ситуаціях, що, в свою чергу, створює підґрунтя для формування ефективних стратегій реагування на кожен із них. Оскільки небезпеки відрізняються за ступенем можливих

наслідків та рівнем передбачуваності і по-різному впливають на сприйняття людиною ризику, то є необхідність врахування не лише об'єктивних аспектів небезпеки, але й суб'єктивного оцінювання ризику. І навпаки, іноді людина для уникнення небезпеки сама готова йти на ризик.

Поняття «ризик» тісно пов'язане не тільки з характеристиками дій людини, а й з об'єктивними умовами її життя та діяльності. Ризик, на відміну від небезпеки та загрози, часто приписується саме суб'єкту або процесу взаємодії людини з небезпечними ситуаціями. Тобто ризик є властивістю суб'єкта, а небезпека — зовнішнім фактором середовища.

У соціальних науках найчастіше використовують два підходи до визначення ризику. Перший підхід розглядає ризик як ситуацію або подію, за якої щось цінне для людини (включно з її власним життям і здоров'ям) може опинитися під загрозою і з невизначеним результатом. Натомість другий визначає ризик як невизначений наслідок певної події чи діяльності, що стосується об'єктів або явищ, яким надається цінність. Зазначені підходи вказують про зв'язок ризику з подіями та наслідками подій. По суті йдеться про такі умови ризику, як наявність невизначеності та наявність значущих для людини цінностей, які можуть бути порушені або втрачені. Зазначене розуміння ризику ґрунтується

на онтологічному реалізмі, який стверджує наявність об'єктивної реальності незалежно від мислення і мови людини. У такому ключі ризик є об'єктивною характеристикою світу, незалежно від нашого сприйняття і знання.

Водночас, ґрунтуючись на сприйнятті, ризик (ризикованість) виступає психологічним і соціально сконструйованим явищем, де об'єктом аналізу дослідження в психології безпеки виступає суб'єктивна та перцептивна природа ризику. Саме тому важливим стає вивчення реакцій людей на ризик залежно від того, як вони сприймають ситуацію, чи бачать у ній більше позитивних або негативних наслідків.

У дослідженні щодо психологічних рушійних сил індивідуальних відмінностей у сприйнятті людьми ризику, зазначається про вплив двох чинників на його сприйняття: суб'єктивні психологічні чинники, такі як страх, відчуття невідомості, особисте переконання на кшталт «я знаю достатньо/нічого не знаю» і об'єктивні чинники у вигляді фактичних знань про ризик, довіри до експертів, влади чи систем безпеки. Специфіка такого сприйняття ризиків виникає через ідіосинкратичні і потенційно динамічні оцінки людьми конкретної небезпеки або знання про неї, також через загальні та відносно стабільні характеристики самих людей. Звідси випливає, що високий рівень тривожності та/або суб'єктивний характер

знань щодо певної загрози призводить до зростання страху і ризику у сприйнятті. Натомість наявність реальних знань, довіра до відповідальних інституцій зменшує таке відчуття (R. Frey, 2021). Сприяючи відповідальній поведінці людини та дотримання норм безпеки, особливо фахівцями високого рівня ризику, важливу роль у сприйнятті ризику відіграє їх усвідомлення.

У свою чергу, вигода від певних ризикованих дій або обставин може змінювати мотивацію людини, змушуючи її наражати себе на більший ризик порівняно з іншими, де вигоди стають менш очевидними. Атрибуція, що стосується того, як люди пояснюють причини своїх успіхів або невдач, також має важливе значення, зокрема, коли загроза вважається внутрішньою (пов'язана з власними помилками або недостатнім контролем), що спричинює додатковий стрес, тоді як зовнішні чинники, навпаки, знижують рівень тривоги.

Дослідження психологічних реакцій людей на ризики та контрзаходи відрізняються від математичних оцінок цих ризиків, і психологія безпеки спрямована на розуміння відмінностей такого аналізу. почуття й об'єктивна реальність, слід зазначити про неспівпадіння цих аспектів. Якщо реальність безпеки вимірюється ймовірністю та статистикою, наприклад, ймовірність крадіжки, шахрайство, то почуття

безпеки формується психологічними реакціями та суб'єктивним сприйняттям ризиків (B. Schneier, 2008). Оцінка людиною одних і тих самих загроз ґрунтується на особистісному досвіді, емоціях, соціальних аспектах.

Як зазначалося раніше, немає абсолютного захисту, будь-яке підвищення рівня безпеки вимагає певних витрат: фінансових, тимчасових, функціональних, в тому числі свободи і комфорту. Еволюційно люди добре пристосовані до забезпечення безпеки в умовах обмеженого природного середовища (наприклад, у первісних племенах), натомість сучасний світ характеризується високою складністю, технологічністю та інформаційним перевантаженням. За таких умов вибір безпечної стратегії чи компромісних рішень залежить від оцінки ризиків, що може супроводжуватися їх хибною інтерпретацією.

Основні помилки при прийнятті компромісів пов'язані з невірною оцінкою: серйозністю ризику; вірогідністю ризику; масштабністю витрат; ефективністю мір захисту; взаємозв'язку і порівняння різноманітних ризиків і витрат. Допущені помилки в оцінці ризиків призводять до невірних рішень або до надмірних витрат на незначні ризики, або недооцінку реальних загроз (B. Schneier, 2008).

Невірна оцінка ризиків пов'язана з низкою когнітивних викривлень, що формуються під

впливом соціально-психологічних чинників, зокрема, людям властиво:

• переоцінювати рідкісні ризики та водночас недооцінювати достатньо поширені;

• посилатися на власний досвід та суб'єктивні уявлення, що не завжди відповідають реальним параметрам ризику;

• частіше реагувати та боятися персоніфікованих ризиків, за наявності конкретного «образу загрози», ніж анонімних, де небезпека достатньо абстрактна;

• переоцінювати ризики, що не контролюються ними і навпаки, недооцінювати ті, які людина обирає добровільно, сприймаючи їх як менш небезпечні;

• боятися ризиків, які активно обговорюються в ЗМІ, що може створювати викривлену картину їхньої частоти та тяжкості.

Крім того, додаткові спостереження оцінки ризиків вказують на те, що люди бояться нових ризиків більше, ніж знайомих; штучних ризиків (пов'язані з діяльністю людини та технологіями) більше, ніж природних; нав'язаних іншими ризики більше, ніж добровільних; ризиків, що несуть загрозу дітям, більше, ніж ризиків для себе.

Означені закономірності оцінки ризиків є результатом еволюційних та соціально-психологічних механізмів виживання людини, однак у сучасному світі складної реальності значно

ускладняється розуміння об'єктивності небезпек, що може призводити до хибної їх оцінки, зокрема і під впливом стресу та страхів.

У сучасному суспільстві кількість джерел страху та небезпек постійно збільшується. Однією з основних причин є бурхливий розвиток інформаційних технологій і медіа, які не тільки доставляють величезний обсяг інформації, але й часто акцентують увагу на можливих загрозах, катастрофах, терористичних актах, епідеміях і інших кризах. Постійний потік новин, особливо в умовах глобалізації та цифровізації, має подвійний ефект: з одного боку, люди стають більш обізнаними, а з іншого все частіше відчувають себе безпечно лише за умови постійного відстежування поточних загроз. Надмірний інформаційний потік, зокрема акцентування на негативних подіях, створює хибне враження про абсолютно небезпечний навколишній світ, сповнений загроз. У результаті такого уявлення підсилюється ризик розвитку високого рівня тривожності, стресових станів та ірраціональних страхів, навіть за відсутності реальної загрози. Це створює парадоксальну ситуацію: людина, хоча й має доступ до більшої кількості інформації, може втратити відчуття реальної безпеки, знаходячись під постійним впливом медіапанічних настроїв. Важливо знайти баланс між обізнаністю та психологічною стійкістю, щоб уникнути

надмірної тривожності без втрати важливої інформації.

Такий баланс особливо необхідний у ситуаціях, коли інформаційне навантаження поєднується з реальними загрозами, наприклад, під час воєнної агресії. У таких умовах небезпека має об'єктивний характер і становить реальну загрозу життю та безпеці людини, а психогенні реакції на подібні події спрямовані на збереження життя та забезпечення виживання в умовах реальної небезпеки.

## 1.5. Зміст, рівні та критерії психологічної безпеки

Вивчення феномену безпеки в психологічному вимірі бере свій початок із середини XX століття, а саме А. Маслоу, представник гуманістичного напряму, розглядав потребу в безпеці (safety needs) як одну з базових потреб людини, задоволення якої є необхідною умовою для її подальшого розвитку та самоактуалізації. Порівнюючи характеристики людей, які відчувають безпеку, з тими, хто її втратив, А. Маслоу запропонував розглядати психологічну безпеку як стан внутрішньої довіри, свободи та захищеності, яка допомагає людині зменшувати рівень

тривоги й страху, сприяє задоволенню потреб як у теперішньому, так і в майбутньому.

Представники інших напрямів у психології хоч прямо і не вживали поняття «безпека» у сучасному її розумінні, водночас описували пов'язані з нею психічні стани: тривога, впевненість, захищеність, базова довіра тощо. З. Фрейд описував «тривогу у якості сигналу небезпеки», яка детермінується внутрішніми неусвідомленими конфліктами та механізми психологічного захисту, що допомагають уникнути психічного дискомфорту. К. Хорні, розглядаючи базальну тривогу як наслідок неправильних міжособистісних стосунків батьків із дитиною, зазначала, що цей стан виникає через нестачу відчуття безпеки й любові у дитинстві, прямо говорячи про безпеку. В контексті психічного здоров'я Г. Салліван говорить про почуття безпеки як стан психічної захищеності, що виникає у разі задоволення потреб і відсутності загроз. Йдеться про здатність людини адаптуватися до соціальних вимог, будувати здорові стосунки з іншими.

Е. Фромм безпеку і свободу розглядав як два полюси людського існування. Якщо безпека, як фундаментальна екзистенційна потреба забезпечувала відчуття стабільності й належності, то свобода без відчуття внутрішньої опори може викликати тривогу, ізоляцію і страх. Так, у термінах «Втечі від свободи» Е. Фромм наголошував

на тому, що нездатність людини витримувати тривогу, пов'язану з невизначеністю, призводить до «псевдобезпеки» через авторитаризм, руйнівність або конформізм і, як наслідок, до втрати власного «Я». Натомість справжня безпека ґрунтується на внутрішній зрілості, любові та відповідальності за власне життя, вона не досягається за рахунок зовнішнього контролю та залежності.

Представники гуманістичної та екзистенційної психології (К. Роджерс, Р. Мей, В. Франкл та ін.) описували схожі явища чи стани, пов'язані з відчуттям захищеності, внутрішньої стабільності та підкреслювали важливість саморозвитку, самоприйняття, внутрішньої свободи, відповідальності та пошуку сенсу, що формують внутрішню стійкість людини. Хоч термінологічно в їх роботах поняття «психологічна безпека» не вживалося, втім, розкривались суттєві питання внутрішньої стабільності, захищеності та довіри, які сучасна психологія розглядає як окремі показники цього феномену.

За останні десятиліття психологічна безпека як концепт досягла значного розвитку. Вона перестала бути новою теоретичною ідеєю, отримавши широке емпіричне підтвердження важливості забезпечення безпеки як на фізичному, так і психологічному рівнях людського існування. Після глобальної пандемії COVID-19 невизначеність на робочих місцях значно зросла, водночас

акцент на досвіді співробітників і їх психологічному комфорті став набагато вагомішим. Війна за Незалежність в Україні також актуалізує дослідження психологічної безпеки, оскільки в умовах постійних стресових навантажень саме від рівня психологічної безпеки залежить здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати, приймати зважені рішення та підтримувати продуктивну взаємодію в колективі й суспільстві загалом.

Науковий інтерес становлять дослідження психологічної безпеки не лише в межах окремих прикладних галузей психології, а й у міждисциплінарному контексті. Зокрема, в організаційній психології досліджуються умови формування безпечного середовища; в соціальній психології вивчається безпечне середовище взаємодії, довіри та підтримки; в психології управління — стилю керівництва, управління конфліктами; екстремальна психологія аналізує психологічні особливості поведінки та діяльності людини в надзвичайних, змінених умовах, а також механізми подолання стресу та забезпечення психологічного захисту в таких ситуаціях; у медичній сфері діяльності увага приділяється психологічній безпеці персоналу у зв'язку з безпекою пацієнтів тощо. Окремий інтерес становить психологічна безпека освітнього середовища. Також розвиваються різні напрями досліджень

інформаційно-психологічної, політичної та економічної безпеки особистості; психологічної безпеки підприємницької діяльності; психологічна безпека в умовах терористичних загроз та воєнних конфліктів. Психологічна безпека включена у всі види національної безпеки.

Психологічна безпека досліджується на трьох рівнях: індивідуальному, груповому та організаційному (A. Edmondson, D. Bransby, 2023). Проте домінуючий потік досліджень зосереджений на груповому рівні, що зумовлено психологічною безпекою малих соціальних систем. У групах розвивається спільне прийняття відповідальності, формування клімату, взаємозалежний та координаційний обмін знаннями, створюється спільне міжособистісне середовище. За таких умов психологічна безпека виступає ключовим чинником, що сприяє ефективній роботі в групах.

На індивідуальному рівні суттєвими показниками психологічної безпеки є її вплив на індивідуальні показники діяльності, зокрема, задоволеність професійною діяльністю, емоційна стійкість, прийняття рішень, поведінкові стратегії та загальне психологічне благополуччя особистості. Водночас, вільне висловлювання думок, як одного з показників психологічної безпеки, що досліджується переважно на індивідуальному рівні, має групове або організаційне підґрунтя. Це засвідчує роль середовища, тому частина

досліджень на індивідуальному рівні зосереджена на виявленні взаємозв'язку між індивідуальними показниками особистості та особливостями соціального середовища.

На організаційному рівні аналізується вплив нових викликів сучасної діяльності, таких як зростаюча невизначеність, потреба у відкритості, знаннєва природа знань, що означає зв'язок відчуття безпеки в колективі з процесами пізнання та відкритістю до навчання. Усвідомленість власної значущості у професійному середовищі створює умови для розвитку інноваційних процесів й ефективної співпраці в організаціях. У такому ключі саме психологічна безпека забезпечує формування середовища, в якому особистість не тільки відчуває власну безпеку, а має сприятливі умови для конструктивної взаємодії та розвитку творчого потенціалу колективу.

Суттєвою ознакою психологічної безпеки, на думку М. Слюсаревського, є те, що вона не може розглядатися як властивість лише окремої людини або середовища, вона є динамічним станом, який формується в процесі взаємодії «суб'єкт — середовище». Вона має змінний і відносний характер, оскільки в складних і напружених ситуаціях неможливо повністю себе убезпечити. З огляду на абсолютну неможливість уникнення всіх ризиків, пов'язаних із реалізацією особистісно і суспільно значущих цілей,

є досить контпродуктивним прагнення захистити людину від усіх складних і напружених ситуацій (М. Слюсаревський, 2020).

Психологічна безпека людини — це захищеність психіки від деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів, що підкреслює обов'язкову наявність двох взаємопов'язаних компонентів суб'єкта (людини) та об'єкта (середовища) (М. Слюсаревський, 2020).

Таким чином, психологічна безпека, перебуваючи на перетині внутрішнього і зовнішнього, особистісного і середовищного, виступає динамічним механізмом створення взаємодії суб'єкта із середовищем, через конструювання, підтримку або руйнацію (Т. Титаренко, 2020), виступає інтегративною характеристикою системи взаємодії «суб'єкт — середовище», а не самого суб'єкта.

У сучасних умовах термін «соціальне середовище» означає середовище не лише в традиційному значенні, а й включає середовище парасоціальне (інформаційне, віртуальне тощо) і природнє (не лише фізичний простір існування людини, а й психогенний чинник відчуття безпеки).

Соціальне середовище має мікро- і макрорівні, кожен з яких по-своєму впливає на психологічну безпеку. Мікрорівень включає в себе найближче оточення людини (сім'я, навчальна спільнота, професійні та референтні групи), натомість макрорівень визначає загальні умови

життєдіяльності людини та охоплює економічні, політичні, демографічні та інші фактори впливу на людину (соціальні інститути, економічна й політична стабільність, культурні норми тощо).

До того ж важливо розуміти, що людина як суб'єкт безпеки може стати й організатором, і руйнівником як власної, так і суспільної, державної безпеки, і навіть поставити під загрозу існування нашої планети.

Концепція безпеки будується на таких базових категоріях, як небезпека, безпека і захищеність. Небезпека — це явища, процеси або об'єкти, що за певних умов здатні спричинити шкоду здоров'ю, життю чи благополуччю людини. Це може бути як негайний, так і відстрочений вплив, що призводить до небажаних наслідків. Безпека — це стан захищеності, за якого збереження життєвих функцій та стабільність системи забезпечуються на прийнятному рівні, незважаючи на можливі зовнішні чи внутрішні загрози. Безпека є результатом вжитих заходів, спрямованих на зниження чи нейтралізацію ризиків. Захищеність відрізняється від безпеки тим, що визначає потенційні можливості людини чи системи протистояти небезпеці, тоді як безпека — це вже досягнутий результат від реалізації цих можливостей.

Поняття «критерії безпеки» ширше, ніж поняття «критерії психологічної безпеки». Вони охоплюють різні аспекти стану безпеки системи,

середовища чи людини. Групу основних критеріїв безпеки складають:

• індивідуальні (і навіть, медичні або санітарно-гігієнічні) — спрямовані на обмеження впливу небезпечних чинників на людину. Для вимірювання ступеня безпеки людини застосовуються показники, що характеризують стан її здоров'я;

• генетичні — забезпечують збереження генофонду та запобігають зростанню частоти спадкових захворювань у наступних поколіннях нащадків;

• соціальні — обмежують дію небезпечних факторів на певні соціальні групи;

• психологічні — відображають ступінь неприйняття суспільством і окремими індивідуумами рівня техногенного ризику або стихійного лиха;

• економічні — покликані забезпечувати стійкий довгостроковий економічний розвиток;

• технічні — спрямовані на зменшення ймовірності виникнення аварій та катастроф;

• біологічні — забезпечують збереження екосистем шляхом обмеження впливу на екологічні процеси з метою збереження структурної стійкості екосистеми.

До обмежуючих критеріїв зараховують:

• географічні обмеження впливу на водозбірні басейни, ґрунти й деякі інші географічні елементи в просторі кліматичних параметрів;

• демографічні обмеження на темпи збільшення народонаселення, що виступають головним критерієм рівня економічного розвитку;

• ресурсні обмеження й регулювання інтенсивності використання поновлюваних і невідновлюваних природних ресурсів.

До соціально-нормативних критеріїв безпеки відносять:

• політико-інформаційні, що відображають інформованість і участь населення в процесі прийняття рішень щодо потенційно небезпечних технологій, доступність будь-якої інформації про них;

• моральні й правові, в яких відображено формування нових моральних категорій і цінностей, пов'язаних із розумінням необхідності довгострокового існування цивілізації.

Критерії безпеки в широкому сенсі охоплюють різні аспекти, такі як стійкість системи, ефективність захисних механізмів і ступінь зниження ризиків у конкретних умовах. Натомість «критерії психологічної безпеки» містять внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальне середовище) фактори. До внутрішніх критеріїв належать: відчуття захищеності, відсутність внутрішньої напруги і страху, психологічна стійкість, комунікативність, довіра до соціального середовища, опірність, емоційна стабільність тощо. Зовнішні, середовищні критерії включають: відсутність

насильства (вільне безпечне середовище від будь-яких форм насильства), безпечний простір, якість міжособистісних взаємин, ефективну взаємодію, як із людьми, так і з технологіями тощо. Таким чином, сукупність критеріїв психологічної безпеки відображають міру оцінки рівня психологічної безпеки, гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності.

Однак тривале перебування людини в небезпечному чи стресогенному середовищі може призводити до психологічних наслідків деструктивного впливу загроз, які відображають внутрішні зміни особистості, її емоційного стану, поведінки та соціального функціонування.

Психологічні наслідки або прояви деструктивного впливу загроз на психологічну безпеку особистості (О. Рибальченко, 2021–2024):

• динаміка ціннісних орієнтацій виявляється у зміні її позитивного потенціалу термінальних та інструментальних цінностей, що проявляється у зміні ієрархії ціннісних орієнтацій і на деякий час призводить до зниження цілісності внутрішньої системи смислів;

• трансформація мотиваційної структури полягає у зміні внутрішніх спонукань, що визначають характер і напрям діяльності людини, а також відображає цілеспрямованість та узгодженість особистісних прагнень із ціннісно-смисловими

установками, наприклад, переорієнтація мотиваційної спрямованості з професійної («робочої») на більш широку — «загальножиттєву» або навпаки;

• спотворення цілей, тобто зміна суб'єктивного первообразу цілей особистості призводить до порушення внутрішньої логіки і цілепокладання, що виявляється у втраті узгодженості між цінностями, мотивами та поведінкою та порушує внутрішню стабільність особистості;

• деструкція сенсу особистості характеризується руйнуванням раніше сформованих смислових структур та проявляється у втраті внутрішнього орієнтиру під впливом зовнішніх чи внутрішніх небезпек і безпосередньо загрожує стану психологічної безпеки.

Виступаючи складною системою безпеки особистості, психологічні загрози призводять до зміни психічного стану, що сприймається як загроза, натомість вони можуть стати чинником внутрішніх змін особистості. Залежно від наявних знань, практичних навичок, здатності до протистояння, особистість може не лише зазнавати деструктивних впливів, але й трансформувати власний досвід у напрямі розвитку та самозмінювання, тобто формувати конструктивну стратегію безпечної поведінки.

Один із запропонованих варіантів формування навичок безпечної поведінки полягає

у розробці концептуальної основи психологічної формули безпеки (рис. 1.1.).

$$\text{БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ} = \frac{\text{Культура безпеки} + \text{Комфорт} \left(\begin{matrix}\text{фізичний} + \\ \text{психологічний} + \\ \text{соціальний}\end{matrix}\right)}{\text{Аналіз ризиків}}$$

*Рис. 1.1. Психологічна формула безпеки особистості (Т. Цюман, О. Нагула, 2021).*

Запропонована психологічна формула безпеки особистості ґрунтується на розумінні феномену безпеки людини як внутрішнього стану переживання почуття захищеності, що супроводжується комфортним існуванням та відсутністю зовнішніх загроз. Психологічна формула відображає взаємозв'язок різних рівнів безпеки та демонструє, як зовнішні умови впливають на стан і поведінку людини, що вказує на тісну взаємодію на кшталт «суб'єкт — середовище».

Культура безпеки — це усвідомлена внутрішня потреба людини, що відображає сформований світогляд, систему ідеалів і цінностей, норм і традицій безпечної поведінки та спирається на науково обґрунтовані та системні підходи.

Комфорт — це стан гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем, за якого фізичні, психічні та соціальні функції перебувають у стані найменшого напруження, забезпечуючи відчуття задоволення, спокою та внутрішньої

рівноваги. Фізичний комфорт проявляється у стані тілесного благополуччя відсутністю будь-якого тілесного дискомфорту чи фізичних обмежень, коли людина не зазнає болю чи напруження, а її особисті тілесні кордони залишаються непорушними. Психологічний комфорт пов'язаний із тривалим переживанням внутрішнього спокою, приємних суб'єктивних відчуттів, що виникають у результаті задоволення актуальних потреб і відображають оптимальний рівень психічної активності й протікання психічних процесів. Соціальний комфорт виражається у відчутті безпеки та підтримки з боку соціального оточення, відсутності ворожих або загрозливих взаємодій і впевненості у наявності соціального захисту та прийняття.

Аналіз ризиків психологічної формули розуміється як здатність людини досліджувати потенційно небезпечні життєві ситуації, оцінювати власну вразливість перед можливими загрозами та рівень наявного захисту. Водночас, це процес осмислення подій і обставин реального світу, спрямований на виявлення чинників ризику, прогнозування їх наслідків і вироблення стратегій безпечної поведінки.

Запропонована психологічна формула безпеки особистості представляє цілісну концепцію, в якій поєднуються складові культури безпеки (соціально зумовлені норми, цінності, традиції

захисту), стан комфорту (фізичний, психологічний, соціальний), рефлексивний аналіз ризиків (здатність усвідомлювати й оцінювати потенційні ризики, власну вразливість і ресурси протидії небезпекам) (Т. Цюман, О. Нагула, 2021).

Розробка науково обґрунтованих критеріїв психологічної безпеки є довгостроковим завданням і вимагає значних витрат на проведення великого комплексу науково-дослідних робіт. Водночас уже сьогодні можливо підвищити рівень психологічної безпеки, спираючись на наявні теоретичні напрацювання, науковий та практичний досвід забезпечення безпечного функціонування людини в соціальному середовищі.

## Питання для самоконтролю

*1. Як трансформувалося розуміння безпеки впродовж історичного розвитку людства?*

*2. Охарактеризуйте специфіку психологічного підходу до вивчення проблеми безпеки порівняно з іншими науками.*

*3. Дайте визначення понять «безпека», «небезпека», «загрози», «ризик».*

*4. Як ви розумієте різницю між реальною загрозою і суб'єктивним сприйняттям небезпеки?*

*5. Охарактеризуйте роль психічних явищ у здатності людини діяти безпечно в умовах ризику.*

*6. Яким чином сприйняття ризику впливає на поведінкові реакції людини у стресових чи екстремальних ситуаціях?*

*7. Дайте визначення поняття «психологічна безпека».*

*8. Визначте показники індивідуального, групового та організаційного рівнів психологічної безпеки.*

*9. Охарактеризуйте відмінності критеріїв безпеки взагалі від критеріїв психологічної безпеки.*

*10. Яким чином співвідношення культури безпеки, комфорту і рефлексивного аналізу ризиків сприяють психологічній безпеці особистості?*

## Література

1. Бондзик Б. М. Психологічні концепції ризику та ризикованої поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2025. Вип. 1. С. 56–63. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-7

2. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. *Професійне становлення особистості.* 2015. № 4. С. 36–42.

3. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: https://surl.lt/iryqkb

4. Католик Г. В. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка і суспільство*. 2024. Вип. 68. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12

5. Коломієць Б. С. Еволюція поняття безпеки: від класичних теорій до сучасних підходів. *ECONOMICS: time realities*. 2024. №6(76). С. 47–54. DOI: 10.15276/ETR.06.2024.5.

6. Корнієнко О. В. Теоретико-методологічні питання безпеки життєдіяльності на прикладі «психології безпеки». *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32(71), № 5. С. 166–171. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/28

7. Ложкін Г. В. Безпека в команді: психологічний ракурс аналізу. *Науковий журнал Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 154-158. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/28.pdf

8. Рибальченко О. М. Порушення мотивації — психологічна загроза безпеці особистості. *Науковий журнал Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 116–121. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/19.pdf

9. Рибальченко О. М. Психологічні загрози — компонент безпеки особистості. *Науковий журнал Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 104–109. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/17.pdf

10. Сіверс З. Ризик і безпека в професійній діяльності фахівців екстремального профілю. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 91–106. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-110

11. Харарі Ю. Н. Sapiens: Людина розумна. Коротка історія людства. К. : Book Chef, 2024. 544 с.

12. Ціцерон М. Т. Тускуланські бесіди. Про обов'язки. / Пер. з англ. В. Литвинов. Львів : Апріорі, 2021. 440 с.

13. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 35(1). С. 94–100. DOI: 10.28925/2311-2409.2021.3513.

14. Dong R. K., Li X., Roxas H. B. Psychological safety and psychosocial safety climate in workplace: A bibliometric analysis and systematic review towards a research agenda. *Journal of Safety Research*. 2024. Vol. 91. P. 1–19. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsr.2024.08.001

15. Edmondson A. C., Bransby D. P. Psychological Safety Comes of Age: Observed Themes in an Established Literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. Vol. 10. P. 55–78. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217

16. Frey R. Psychological Drivers of Individual Differences in Risk Perception: A Systematic Case Study Focusing on 5G. *Psychological Science*. 2021. No 32(10). P. 1592–1604. DOI: https://doi.org/10.1177/0956797621998312

17. Hornby A. S., Lea D., Bradbery J. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. 10th ed. Oxford : Oxford University Press, 2020. xii, 1820 p.

18. Priolo G., Vignoli M., Nielsen K. Risk perception and safety behaviors in high-risk workers: A systematic literature review. *Safety Science*. 2025. Vol. 186. DOI: 10.1016/j.ssci.2025.106811.

19. Schneier B. The Psychology of Security. *Progress in Cryptology — AFRICACRYPT*. Berlin ; Heidelberg : Springer, 2008. P. 50–79. DOI: 10.1007/978-3-540-68164-9_5.

Волянюк Н. Ю.

# 2. ПРОБЛЕМНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СИТУАЦІЇ ЯК ЗАГРОЗА БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

## 2.1. Штатна та проблемна соціально-психологічна ситуація: сутність та відмінності

Зростання складності виробничих і управлінських процесів, ускладнення трудових обов'язків, інформаційне перенавантаження та висока ціна професійної помилки формують нові виклики для психологічної безпеки людини. До них додаються масштабні загрози: техногенні аварії, екологічні катастрофи, природні лиха й соціальні потрясіння, що лише посилюють відчуття нестабільності. У сукупності ці обставини негативно впливають на базове відчуття захищеності, знижуючи впевненість у майбутньому. У відповідь людина прагне внутрішньої рівноваги, стабільності й надійного захисту від фізичних та психологічних загроз.

Поняття безпеки у суспільній свідомості охоплює не лише об'єктивні умови життя без загроз, а й суб'єктивне відчуття людьми власної захищеності. Невід'ємною складовою безпеки є психологічна безпека, що проявляється у довірі до оточення, прийнятті з боку інших, передбачуваності подій. У психологічній науці існує низка визначень цього поняття, проте найбільш вдалим і широко визнаним є те, яке запропонував В. І. Алещенко. Під психологічною безпекою особистості він розуміє позитивне самовідчуття людини, яке охоплює емоційне, інтелектуальне, особистісне та соціальне благополуччя в конкретних соціально-психологічних умовах, а також відсутність ситуацій, що спричиняють психологічну травму або обмежують права особистості (В. І. Алещенко, 2022). Фактично йдеться про систему процесів, результатом яких є узгодженість потреб, цінностей і можливостей суб'єкта з умовами реальної дійсності, що забезпечує його здатність протистояти психологічним ризикам і стресовим чинникам. Різні складові цієї системи можуть виступати окремими компонентами її розвитку.

Як елемент загального почуття безпеки, психологічна безпека формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем і значною мірою визначається характером ситуації, у якій перебуває суб'єкт — штатною (нормативною) або проблемною. Ситуація — це полімодальний

суб'єктивний образ актуального фрагменту оточуючої дійсності, що конструюється і репрезентується самим суб'єктом. Вона має такі характеристики:

а) певну структуру, яка налічує три основні компоненти — актуальний фрагмент оточуючої дійсності (об'єкт), активного суб'єкта та взаємодію між ними;

б) специфіку розвитку, що визначається зміною суб'єктивних або об'єктивних умов і обставин.

Диференціація штатної (нормативної) та проблемної ситуацій дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації та стратегії поведінки, які актуалізуються в умовах різного рівня психологічної безпеки.

Штатна соціально-психологічна ситуація — це такий тип умов, за яких суб'єкт не відчуває суттєвої загрози для свого фізичного чи психічного стану. Вона характеризується стабільністю, передбачуваністю та відповідністю очікуванням і життєвому досвіду. За таких умов суб'єкт здатен реалізовувати власні цілі, підтримувати соціальні зв'язки та ефективно функціонувати в повсякденному житті.

Натомість проблемна ситуація виникає тоді, коли суб'єкт стикається з подіями або обставинами, що порушують його звичну систему цінностей та викликають тривогу, страх, невпевненість

чи почуття загрози. Вона може бути пов'язана як із зовнішніми факторами (наприклад, втрата роботи, конфлікти, війна), так і з внутрішніми психологічними процесами (виснаження, криза ідентичності, внутрішні суперечності).

Однак реакція на проблему не є універсальною: одна і та сама ситуація може сприйматися як критична або незначна, залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта, його життєвого досвіду, рівня тривожності, самооцінки, соціальної підтримки. Таким чином, суб'єктивне сприйняття загроз відіграє ключову роль у формуванні відчуття безпеки або небезпеки.

В умовах інформаційного перевантаження сучасна людина часто стикається з феноменом інформаційної тривожності, коли загроза існує лише у сприйнятті, але не має реального підґрунтя. Це ще більше ускладнює межу між штатною та проблемною ситуацією, роблячи психологічну безпеку складним конструктом.

Потреба в безпеці є багатогранною й не зводиться виключно до загрози фізичному існуванню чи життю людини. Вона охоплює широкий спектр потенційних небезпек від порушення індивідуальних кордонів до психологічного тиску чи втрати контролю над власним життям (А. І. Литвинчук, 2021). Самозбереження є складовою цієї потреби, однак воно не вичерпує її змісту. Відчуття безпеки пов'язане також із

стабільністю, передбачуваністю середовища, наявністю підтримки, відчуттям контролю над ситуацією та впевненістю у власних діях.

Особливість потреби в безпеці полягає в її глибоко індивідуальному характері. Те, що для одного суб'єкта може видаватися незначним або навіть нейтральним, для іншого перетворюється на джерело тривоги чи страху. Таке розходження у сприйнятті загроз часто зумовлене особистісними якостями: тривожністю, рівнем емоційної стійкості, наявністю травматичного досвіду або характером попередніх взаємодій із небезпекою.

Варто уникати спрощеного уявлення про порушення безпеки як про реакцію на чітко визначену зовнішню загрозу. У багатьох випадках суб'єктивне відчуття небезпеки виникає без очевидної причини, як наслідок сформованого досвіду, усталених установок та зниженого рівня довіри суб'єкта до себе, до інших і до світу. І навіть тоді, коли в минулому людині вдавалося успішно долати виклики, відчуття незахищеності може час від часу повертатися. Це підтверджує тезу про те, що безпека — це не лише реакція на реальні обставини, а й продукт внутрішнього психологічного світу особистості (Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, 2023).

Тому поняття безпеки необхідно розглядати не як перманентний стан, а як динамічний процес, який формується у взаємодії об'єктивних

умов і суб'єктивного сприйняття. Суб'єкт постійно здійснює моніторинг свого середовища, інтерпретує сигнали загрози або підтримки, будує прогнози щодо майбутнього, і саме на цій основі формується його уявлення про те, чи перебуває він у безпеці (Г. В. Ложкін, О. М. Рибальченко, 2023).

Під час аналізу проблемних ситуацій, що супроводжуються конкретними загрозами, необхідно чітко розмежувати семантичний зміст понять «потреба в безпеці», «стан безпеки/небезпеки» і «уявлення про безпеку».

Потреба в безпеці виступає однією з визначальних психологічних основ самозбереження. Вона може бути визначена як внутрішня мотивація людини до збереження цілісності своєї індивідуальності. У зміст такої мотивації входить не лише прагнення уникати загроз, а й бажання забезпечити стабільне, контрольоване середовище, необхідне для нормального функціонування та розвитку.

Стан безпеки чи небезпеки відображає суб'єктивну оцінку людиною актуальної ситуації, наскільки вона становить загрозу для особистості, її цінностей, фізичного або психічного благополуччя (О. В. Лазорко, 2022). Когнітивна оцінка перебігу актуальної ситуації та її емоційне переживання можуть містити відчуття тривоги, напруги чи навпаки — спокою та впевненості.

Уявлення про безпеку — це індивідуально сформований психологічний конструкт, що відображає суб'єктивне сприйняття людиною ступеня загроз або захищеності в зовнішньому середовищі (В. А. Оверчук, 2022). Вони базуються на когнітивній оцінці ситуацій, особистісному досвіді, емоційних реакціях і соціальному контексті, впливаючи на те, в який спосіб людина інтерпретує реальність із погляду безпеки. У цьому процесі важливу роль відіграє оперативний образ, що виконує функцію внутрішнього механізму для швидкої суб'єктивної оцінки та класифікації умов як безпечних або небезпечних. Його формування обумовлене унікальним поєднанням життєвого досвіду, індивідуальних характеристик та актуального психоемоційного стану особистості.

Крім того, уявлення про безпеку не є сталими, вони змінюються під впливом особистісних ресурсів і життєвих обставин. Та сама ситуація може сприйматися людиною як безпечна або небезпечна залежно від рівня її стресостійкості, здатності до саморегуляції чи наявності соціальної підтримки. Водночас існують універсальні психологічні чинники, які стабільно асоціюються з відчуттям безпеки, зокрема: базова довіра до світу, відчуття контролю над власним життям і впевненість у власних силах.

Розуміння й дослідження безпеки як психологічного феномена потребує врахування не лише

об'єктивних загроз, а й суб'єктивних чинників, що визначають, як саме особистість сприймає та інтерпретує навколишню реальність.

Між людиною та умовами її життя існує нерозривний зв'язок, який визначає взаємозалежність поведінки особистості та зовнішніх обставин. Поведінка формується не лише під впливом ситуації, а на основі складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх (ситуаційних) чинників.

Ситуація розглядається як система зовнішніх умов, які впливають на особистість, спонукаючи її до соціальної активності та визначаючи форми цієї активності. Аналіз будь-якої ситуації має здійснюватися у взаємозв'язку з особистісними якостями суб'єкта, який у ній діє, а також із характером самої діяльності.

Вирізняють щонайменше три елементи, що визначають роль суб'єкта в конкретній ситуації. Першою є система внутрішніх спонукань, яка включає мотиваційні фактори, потреби та інтереси суб'єкта, що визначають його активність у конкретних умовах. Другим елементом є індивідуально-психологічні властивості суб'єкта, що впливають на його сприйняття ситуації, прийняття рішень і стратегії поведінки. Третьою є особливості діяльності, що охоплюють специфіку виконуваних дій, рівень компетентності, досвід і способи взаємодії з навколишнім середовищем, що визначають ефективність реагування на ситуацію.

Будь-яка ситуація містить як об'єктивні, так і суб'єктивні елементи. Психологічне сприйняття ситуації і поведінкові реакції людини залежать від співвідношення впливу зовнішніх умов і внутрішніх особистісних особливостей.

Об'єктивна сторона ситуації включає дійових осіб, їхню діяльність, а також соціальні, часові та просторові умови, які визначають контекст цієї діяльності. Середовище, як об'єктивна реальність, характеризується відносною стабільністю, що забезпечує сталість його характеристик упродовж певного періоду. Наприклад, робочий колектив функціонує в межах встановленого графіка, нормативних вимог і правил, що створюють відносно стабільний соціальний простір, у якому відбувається виконання професійних завдань.

Суб'єктивна сторона ситуації формується під впливом міжособистісних взаємин, соціально-психологічного клімату, групових норм, цінностей і стереотипів. Вона варіюється залежно від особистого досвіду, емоційного стану та рівня залученості кожної людини в ситуацію. Наприклад, конфлікт у колективі може бути сприйнятий одним учасником як загроза, а іншим як можливість для зменшення ситуації невизначеності. Будь-яка конкретна ситуація постає перед суб'єктом як жива і багатогранна реальність, у якій взаємодіють загальне і особливе, випадкове і закономірне, сутність і явище, причина і наслідок, тотожне

і суперечливе. Вона є поєднанням єдності, взаємодії та боротьби різних елементів, що визначають характер і динаміку соціальної поведінки. Суб'єктивне сприйняття ситуації як частини складної системи, що формується у психіці особистості у вигляді внутрішнього образу, закладає основу для створення цілісної картини світу, яка допомагає орієнтуватися в навколишньому середовищі.

На сьогодні не існує єдиної загальноприйнятої класифікації видів ситуацій, оскільки запропонованих підходів до їх систематизації значна кількість, і кожен має свої унікальні характеристики. Кількість можливих способів класифікації безпосередньо залежить від критеріїв, за якими ці ситуації оцінюються.

Найбільш загальна та поширена класифікація базується на ступені дестабілізуючого впливу ситуації на індивіда та соціальне середовище, що виводить людину з її нормального функціонального стану.

Штатні ситуації — це стабільні та передбачувані обставини, у яких суб'єкт діє за відомими правилами і усталеними алгоритмами. У таких ситуаціях діяльність організована і контрольована, а виникаючі завдання мають типові рішення. Це може бути, наприклад, щоденна робота офісного працівника за встановленим графіком, де всі дії регламентовані інструкціями.

Проблемні ситуації характеризуються наявністю суперечливих або нестабільних умов, за яких діяльність суб'єкта ускладнюється, а відсутність чітких алгоритмів розв'язання змушує шукати нові підходи. Наприклад, необхідність вирішення конфлікту між співробітниками, коли стандартних правил для його розв'язання немає і доводиться імпровізувати.

Соціально-напружені ситуації виникають в умовах гострого протистояння інтересів різних соціальних груп або окремих осіб. Вони супроводжуються підвищеною емоційною напругою та ризиком соціальних конфліктів. Наприклад, напружені відносини між колегами через конкуренцію за підвищення або розподіл ресурсів, що створює атмосферу недовіри та взаємних звинувачень.

Екстремальні ситуації — це нетипові, критичні умови існування, які виходять за межі звичних для людини переживань і можливостей адаптації. Вони пов'язані із загрозою життю або здоров'ю і часто супроводжуються сильним стресом. Наприклад, стихійні лиха (землетрус, повінь), аварії, бойові дії або катастрофи, коли людина опиняється в умовах виживання.

Проблемні соціально-психологічні ситуації виникають під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів, які сприймаються особистістю як психологічні ускладнення. Їхнє усвідомлення

та переживання особистістю є відображенням суб'єктивного досвіду, що формується на перетині минулих подій, теперішнього стану та очікувань щодо майбутнього.

Переживання соціально-психологічної ситуації виступає як складна психічна одиниця досвіду, що інтегрує індивідуальні характеристики особистості, набутий досвід і суб'єктивну значущість конкретних умов. Саме ця унікальна комбінація чинників надає ситуації її неповторного змісту та визначає спосіб реагування на неї з боку особистості.

Суб'єктивні чинники, такі як мотивація, емоційний стан, індивідуальні установки, рівень тривожності, ступінь саморегуляції та особистісна зрілість, завжди присутні у структурі ситуації. Вони істотно впливають на її сприйняття та обумовлюють характер поведінкової реакції.

Типи проблемних соціально-психологічних ситуацій можна розглядати як різновиди складних життєвих обставин, які відрізняються за характером психологічного впливу на особистість та залученими внутрішніми механізмами адаптації. Кожен тип має свою специфіку, обумовлену як зовнішніми умовами, так і індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта (О. Л. Туриніна, 2017).

Стресові ситуації виникають під впливом факторів, які порушують внутрішню рівновагу

особистості, викликаючи характерну психофізіологічну реакцію: напруження, мобілізацію або виснаження. Вони можуть бути як короткотривалими (гострий стрес), так і тривалими (хронічний стрес). Суб'єкт у такій ситуації відчуває підвищену тривожність, фізичну напругу, емоційну нестабільність, що часто призводить до погіршення самопочуття та когнітивної ефективності. Наприклад, студент перед важливим іспитом, котрий не впевнений у своїй підготовці, може відчувати серцебиття, пітливість, дратівливість та неспроможність зосередитись — це типова стресова реакція.

Конфліктні ситуації супроводжуються внутрішнім (інтрапсихічним) або зовнішнім (міжособистісним/груповим) протиборством. У центрі таких ситуацій — зіткнення несумісних потреб, мотивів, цінностей або очікувань. Особистість у конфліктній ситуації часто вдається до захисних механізмів: заперечення, раціоналізації, компенсації, придушення. Емоційна реакція може варіюватися від роздратування до ворожості або почуття провини. Наприклад, працівник, який не погоджується з несправедливим розподілом обов'язків у колективі, вступає в конфлікт із керівником, що активізує внутрішній протест, невдоволення й спротив авторитету.

Фруструючі ситуації характеризуються внутрішньою суперечливістю та когнітивною невизначеністю. Серед основних психологічних

проявів у таких ситуаціях можна виділити: дисбаланс емоційної регуляції, що призводить до втрати вольового контролю та дезорганізації поведінки; зниження рівня внутрішньої мотивації, що проявляється у станах зневіри, втрати терпіння, фрустраційної втоми та емоційного виснаження. У стані фрустрації суб'єкт часто переживає емоційний конфлікт між бажаним результатом і неможливістю його досягнення, що формує відчуття безсилля, тривоги та зниження самоконтролю. Наприклад, тривалі невдачі в пошуку роботи за фахом можуть призвести до сумнівів у власній професійній цінності.

Травматичні ситуації супроводжуються переживанням подій, які мають високий рівень особистісної значущості й загрожують фізичній або психологічній цілісності. Емоційна реакція може бути миттєвою (шок, паніка) або відстроченою (посттравматичний стресовий розлад). Внаслідок травми відбувається глибоке викривлення сприйняття себе, світу та майбутнього. Наприклад, людина, яка стала свідком насильницького нападу або серйозного злочину, може тривалий час переживати нав'язливі спогади події, уникати місць і людей, що нагадують про неї, відчувати сильну тривогу, нічні кошмари та труднощі зі сном, що істотно впливає на повсякденне життя.

Екстремальні ситуації вирізняються надмірним рівнем складності та вимогливістю до

особистісних ресурсів. Основою для їх категоризації слугує ступінь внутрішніх зусиль, необхідних для подолання труднощів. Йдеться про ситуації, які досягають або перевищують межу психофізіологічних можливостей людини (І. І. Приходько, 2017). Їх вирішення потребує максимальної мобілізації психологічних, фізичних і когнітивних ресурсів. Екстремальні ситуації розглядаються як такі, що супроводжуються високими витратами сил, енергії та емоційної стабільності, а також вимагають швидкого прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності. Наприклад, потрапляння в зону природної катастрофи (землетрус, пожежа) змушує швидко реагувати, рятуючи себе та інших, діючи в умовах дефіциту часу, ресурсів і підтримки.

Надзвичайна ситуація характеризується раптовим виникненням шкідливих або загрозливих умов, які безпосередньо ставлять під ризик безпеку, здоров'я або життя людини. Вона вимагає швидкого та ефективного реагування і викликає сильне відчуття тривоги, невизначеності та втрати контролю над подіями. Наприклад, техногенна аварія, як-от витік хімічної речовини, спричиняє евакуацію, підвищений стрес, страх за життя та здоров'я та потребу в негайних діях для запобігання шкоді.

Ситуація напруги — це той тип ситуації, що пов'язаний із тривалим накопиченням

нервово-психічного напруження через постійні зміни, високі вимоги чи невизначеність у житті та діяльності людини. Напруга може не проявлятися явно зовні, однак поступово виснажує адаптивні ресурси, погіршує самопочуття та здатність до ефективної діяльності. Приклад: працівник, який протягом тривалого часу зазнає психологічного тиску через нестабільність умов праці, недоліки управління та збільшення обсягів завдань, може відчувати підвищену втому, дратівливість та зниження мотивації.

До повсякденних складних ситуацій, що потребують розв'язання, належать такі життєві зміни, як переїзд або зміна місця роботи, незадоволеність взаєминами з близькими чи друзями, професійні та міжособистісні конфлікти, а також зміни соціального статусу в сім'ї, пов'язані з такими важливими подіями, як шлюб, народження дитини або розлучення. Ці обставини породжують підвищений рівень стресу та психологічні труднощі, які зумовлені неоднозначністю й багатошаровістю ситуації. Успішне подолання таких викликів значною мірою залежить від здатності людини адекватно оцінити ситуацію, усвідомити її значущість та обрати раціональні стратегії подальших дій.

Водночас існують інші види складних обставин, які безпосередньо пов'язані з високим ризиком для здоров'я і життя людини — це

небезпечні або аварійні ситуації. Під небезпечною розуміють стан, коли ймовірність виникнення нещасного випадку стає суттєво підвищеною. Якщо аварія призводить лише до пошкодження технічного обладнання її наслідки зазвичай обмежуються економічними втратами та моральними збитками. Однак у разі, коли аварія спричиняє тілесні ушкодження вже йдеться про нещасні випадки, пов'язані з подією. У тих випадках, коли технічні несправності призводять до загибелі хоча б однієї людини, подію іноді кваліфікують як катастрофу, що особливо актуально, наприклад, у авіації.

Аварійна ситуація виникає в умовах, коли робочі процеси ускладнюються настільки, що виконання запланованих завдань стає неможливим через реальну загрозу аварії. Причинами таких ситуацій можуть бути помилки у діях працівників, технічні відмови, порушення організації роботи або ж поєднання цих факторів. Оцінка рівня небезпеки у подібних випадках зазвичай базується на ймовірності настання нещасного випадку. Виникає питання, який відсоток вважати критично високим: 1%, тобто один випадок із ста може закінчитися нещасним випадком, чи 10%, коли один із десяти випадків може мати негативні наслідки? Відповідь на це залежить від характеру можливих наслідків, ступеня загрози для здоров'я та життя, а також від суб'єктивного

сприйняття небезпеки самою людиною. Таким чином, індивідуальне ставлення відіграє ключову роль у формуванні оцінки ризику та визначенні адекватності реагування в конкретній ситуації.

Перед тим як досліджувати закономірності формування уявлень людей про небезпечні ситуації, важливо визначити міру, за допомогою якої можна оцінити їхнє ставлення до таких обставин. Цей показник можна вивести через поняття значення і сенсу, що широко використовуються в психології.

Значення певного явища, предмета чи дії формується в конкретному соціальному середовищі і відображає його найважливіші властивості, зв'язки та відносини. Наприклад, кожен водій добре розуміє, яке значення мають гальма для безпеки його роботи. Водночас, поряд із загальноприйнятими уявленнями, існує суб'єктивне відображення цих реалій у свідомості окремої людини — це те, що називають сенсом. Сенс — це індивідуальна інтерпретація загальноприйнятого значення, яка залежить від психічних особливостей особистості, її потреб, мотивів і інтересів. Так, для водія, який пережив аварію через відмову гальм, сенс цього поняття буде зовсім іншим, ніж для того, хто ніколи не стикався з подібними ситуаціями. Розуміння поведінки людини і її вчинків неможливе без урахування тих смислів, які вона вкладає у свої дії. Щоб виявити

ставлення людини до різних завдань і ситуацій, з якими вона стикається у своїй діяльності, потрібно зрозуміти, який зміст вона вбачає в цих завданнях і ситуаціях, тобто як вони відображаються у її свідомості і які переживання супроводжують цей зміст.

Існують два основні типи переживань, що супроводжують діяльність людини. Перший тип пов'язаний із позитивними емоціями, які виникають при успішному досягненні мети або вдалому перебігу справ. Другий тип переживань — це негативні емоції, що з'являються у відповідь на труднощі, перешкоди або загрози, які можуть викликати тривогу, страх чи стрес. Ці два види переживань впливають на сприйняття ситуації, мотивацію та здатність людини адаптуватися до викликів. Обидва типи переживань формують емоційну оцінку ситуації, яка визначає ступінь її значущості для людини. Саме ця значущість впливає на те, наскільки інтенсивно людина реагує на події, які стосуються її діяльності чи особистого життя. Висока значущість може мобілізувати ресурси, підвищити мотивацію та сприяти активному пошуку рішень, тоді як надмірна тривожність або стрес можуть блокувати діяльність, знижувати ефективність і викликати емоційне виснаження. Розуміння природи переживань та їхнього впливу на поведінку є ключем до ефективного управління

як особистими реакціями, так і колективними процесами в складних соціально-психологічних ситуаціях.

## 2.2. Психологічна характеристика поведінки людини в соціально-напружених ситуаціях

Активність особистості в межах суспільно-організаційних форм взаємодії виступає як її поведінка. Вона є способом включення особистості в діяльність, який спричинений її соціальним розвитком. Традиційно поведінку розглядають як сукупність дій, зумовлених як сформованими навичками та звичками, так і конкретною ситуацією. Окрім цього, важливу роль відіграють вчинки, що потребують внутрішньої боротьби мотивів, свідомого прийняття рішень і цілеспрямованості.

У структурі соціальної активності виокремлюють дві її форми: соціальна діяльність і соціальна поведінка. Соціальна діяльність — це цілеспрямована, свідома активність особистості або групи, спрямована на досягнення соціально значущих результатів і участь у процесах, що мають важливе значення для функціонування та розвитку суспільства. Вона передбачає

планування, усвідомлення мети, використання засобів і організацію дій у межах певної соціальної ролі чи статусу. Соціальна поведінка — це форма зовнішньої активності особистості, що проявляється як безпосередня реакція на соціальні стимули, норми, очікування або взаємодію з іншими членами суспільства. Вона може бути як усвідомленою, так і спонтанною, і відображає ступінь адаптованості особистості до соціального середовища. Обидві форми виникають одночасно в процесі історичного розвитку суспільства й функціонують як єдина, цілісна система. Їх взаємозв'язок забезпечує повноцінне включення особистості в соціальне середовище. Своєрідність людської поведінки значною мірою залежить від характеру її взаємин із соціумом, від ступеня інтеріоризації соціальних норм, ціннісних орієнтацій, рольових очікувань і культурних зразків. Вона завжди є результатом складної взаємодії внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (соціокультурних) чинників.

Усе розмаїття моделей поведінки особистості в соціумі умовно можна поділити на дві великі групи:

• адаптивна поведінка — соціально бажана, конструктивна, адекватна, яка сприяє гармонійній інтеграції особистості в соціальне середовище, забезпечує її ефективну взаємодію з іншими індивідами, групами та інституціями;

• дезадаптивна поведінка — соціально небажана, деструктивна, руйнівна, неадекватна, яка порушує норми співіснування, ускладнює комунікацію, може призводити до конфліктів або маргіналізації особистості.

Процес соціалізації спрямований на розвиток у особистості адаптивних моделей поведінки, які ґрунтуються на таких засадах: відповідність загальноприйнятим правовим нормам і законам суспільства; дотримання морально-етичних принципів, що закріплені в культурі певної соціальної групи чи спільноти; контекстуальна адекватність поведінки, тобто її відповідність конкретній ситуації, у якій перебуває індивід; орієнтація на особистісні цілі та потреби, що не суперечать інтересам суспільства; врахування індивідуально-психологічних характеристик особистості, а також особливостей її найближчого соціального оточення (сім'я, друзі, колеги).

Основна складність поведінки у зв'язку з небезпечною ситуацією полягає в її своєчасному виявленні, діагностуванні та виборі адекватного способу реагування на неї. Жорсткі ж тимчасові обмеження, які зазвичай виникають у таких випадках, і велика ціна помилки роблять небезпечну ситуацію емоційно напруженою. На початку 30-х років минулого століття психотехніки визначали небезпечну ситуацію за критерієм високих психофізіологічних вимог, які вона висуває

людині, і виділяли як вищий полюс її градації такі випадки, коли вимоги, висунуті ситуацією, перевищують можливості людини. Був уведений навіть коефіцієнт небезпеки ситуації, представлений як співвідношення характеристик небезпечної ситуації і психофізіологічних можливостей людини протистояти їй.

Коефіцієнт небезпеки ситуації (КНС) — це показник, який характеризує співвідношення між об'єктивними вимогами ситуації та психофізіологічними можливостями людини, що має діяти в цих умовах. Його суть полягає в оцінці міри перевантаження особистості, зумовленого рівнем загрози, інтенсивністю зовнішніх подразників та обмеженістю ресурсів для реагування.

У класичному вигляді КНС подається як формула:

$$КНС = НС / МЛ,$$

де *НС* — характеристика небезпечної ситуації (наприклад, рівень ризику, складність, швидкоплинність подій); *МЛ* — межі можливостей людини (її фізичні, психічні, емоційні, когнітивні резерви).

Тлумачення значень коефіцієнта:

— КНС < 1 — ситуація контрольована, можливості людини перевищують або відповідають вимогам ситуації;

— КНС ≈ 1 — ситуація на межі можливостей, потребує максимальної мобілізації ресурсів;

— КНС > 1 — ситуація перевищує індивідуальні можливості; висока ймовірність неадекватного реагування, стресу або дезорганізації поведінки.

*Приклад використання коефіцієнта* (умовний): візьмемо ситуацію надзвичайної події — аварію на виробництві, яка потребує негайного реагування оператора. *НС* (умовно оцінена експертно): 8 балів із 10 — ситуація швидка, складна, з високим ризиком. *МЛ* (за результатами психофізіологічного тестування оператора): 6 балів із 10 — середній рівень адаптивності, стресостійкості, уваги.

$$КНС = 8 / 6 = 1{,}33$$

Отже, *КНС* > 1 — ризик перевантаження високий, потрібні додаткові заходи підтримки або заміна оператора на більш підготовленого.

Небезпечна ситуація може виникати під час загострення протиріч у соціальному оточенні людини. У таких обставинах поведінка особистості часто набуває кризового або граничного характеру, що зумовлено необхідністю швидкого прийняття рішення в умовах невизначеності, ризику й дефіциту ресурсів. У критичних моментах активізуються не лише когнітивні процеси, а й глибинні механізми емоційно-вольової регуляції, що формуються під час попереднього соціального досвіду, соціалізації та професійної підготовки. Здатність особистості до ефективного реагування у небезпечній ситуації залежить від рівня

розвитку її самоконтролю, стресостійкості, наявності сформованих алгоритмів поведінки в екстремальних умовах, а також від ступеня ідентифікації з соціальними нормами, які регулюють поведінку в критичних обставинах.

У соціальному контексті небезпечна ситуація часто є результатом конфліктної взаємодії, кризи довіри, порушення комунікативного обміну або зміни соціальних орієнтирів, що спричиняє дезорганізацію звичної системи взаємодії. Поведінка в таких умовах може варіюватися від конструктивної, яка спрямована на подолання загрози до дезадаптивної — імпульсивної, хаотичної або агресивної. Саме тому важливого значення набуває не лише індивідуальна психологічна готовність, а й наявність ефективного соціального середовища — групи, організації чи інституції, які здатні підтримати особу в умовах підвищеного ризику.

Важливим показником формування негативних соціально-психологічних явищ, і насамперед конфліктів, є соціально-психологічне напруження, яке в процесі свого розвитку стає реальною загрозою безпеці особистості та соціального середовища загалом.

Соціальний конфлікт і соціальна напруженість — це взаємопов'язані феномени, оскільки один часто є продовженням або наслідком іншого (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

***Порівняльна характеристика соціальної напруженості і соціального конфлікту***

| Показник | Соціальна напруженість | Соціальний конфлікт |
|---|---|---|
| Природа («сутність») | Передконфліктний стан, підвищена психологічна напруга | Відкрите протистояння інтересів, цінностей чи позицій |
| Емоційний фон | Неспокій, тривога, незадоволення | Агресія, ворожість, конфронтація |
| Прояви | Зростання частоти агресивних чи асоціальних реакцій | Відкриті зіткнення, дискусії, суперечки, протистояння |
| Соціальний вплив | Послаблення згуртованості, дезорганізація соціальних зв'язків | Можливість змін, кризових ситуацій, потенціал конструктивності |
| Ставлення до конфлікту | Часто є передумовою або складовою конфлікту | Є безпосередньо конфліктом |

Соціальний конфлікт виступає не лише рушійною силою соціальних змін, а й одночасно причиною, предметом і наслідком (як позитивним, так і негативним) різноманітних проблемних ситуацій у житті особистості, соціальних груп або спільнот. Г. В. Ложкін (2022) наголошує, що конфлікт у багатьох випадках існує як самодостатнє явище, не набуваючи ознак відкритої кризи, але водночас провокуючи низку як зовнішніх, так і внутрішніх мікрокриз, які акумулюються на рівні міжособистісної, групової або інституційної взаємодії. Залежно від того, як конфлікт розв'язується, він отримує свою якісну характеристику як позитивний, негативний, конструктивний чи деструктивний. При цьому вагоме значення має виявлення психологічних причин, закономірностей розвитку конфлікту, що, у свою чергу, впливає на можливість прогнозування його перебігу та наслідків.

Соціальна напруженість як передконфліктний або кризовий стан виявляється у зростаючому незадоволенні обставинами життя, в атмосфері психологічного неспокою, тривоги, у зростанні частоти агресивно-ворожих проявів у міжособистісних стосунках, а також у посиленні асоціальних форм поведінки, які руйнують соціальну згуртованість та ускладнюють процеси взаємодії між окремими індивідами та соціальними групами.

Ситуації соціальної напруженості можуть виникати на різних рівнях соціальної організації — макро-, мезо- та мікрорівнях. Макрорівень охоплює масштаб усього суспільства або великих соціальних систем, мезорівень стосується спільнот обмеженої території або організацій середнього масштабу, а мікрорівень включає найменші соціальні одиниці, такі як виробничі колективи, сім'ї або неформальні групи.

Ситуація соціального напруження характеризується факторами навколишнього середовища, які мають порівняно слабкий безпосередній вплив на людину, проте здатні спричинити психологічну травму, що негативно позначається на її безпеці (Г. В. Ложкін, 2023).

До соціально напружених ситуацій, які створюють загрозу безпеці особистості, належать:

• тривала психічна напруга, що призводить до виснаження або ослаблення адаптивних ресурсів;

• підвищена відповідальність, яка супроводжується внутрішньою тривожністю, невпевненістю та відчуттям небезпеки;

• стани з переважанням пригніченого настрою, що провокують гостре самовідчуття невдоволення та зниження психологічного комфорту;

• ситуації, у яких систематично не задовольняються базові життєві потреби в поєднанні

з агресивно-ворожими міжособистісними взаємодіями, що створює високий рівень соціальної та психологічної напруженості.

Такі ситуації створюють небезпечне соціальне середовище, що підвищує ризик порушення психологічної та фізичної безпеки особистості.

Загальні соціально-економічні джерела соціального напруження включають безробіття, зростання цін та податків, підвищення вартості життя, збільшення рівня злочинності, обмежений доступ до якісної освіти, кваліфікованого медичного обслуговування та системи соціального забезпечення. Перелічені обставини створюють сприятливий ґрунт для виникнення соціальної напруги на рівні суспільства. Водночас внутрішньо-особистісні джерела соціального напруження, що можуть загрожувати безпеці індивіда, включають негативні акцентуації характеру та некомпетентність у комунікаціях. Такі особистісні особливості підсилюють ризики конфліктів і ускладнюють ефективну взаємодію в соціальному середовищі.

Ситуації соціального напруження можуть відрізнятися різною тривалістю психологічного впливу загроз безпеки на людину:

• швидко мінлива ситуація — характеризується раптовим виникненням і коротким впливом (від суб'єкта потрібно оперативно сприймати й осмислювати загрози, приймати рішення в умовах, коли вона швидко трансформується);

• ситуація невизначеності — суб'єкт поставлений в умови вибору рішення, кожне з яких має певний ризик (нерішучість суб'єкта у виборі, тривале неприйняття рішення гальмує ситуацію для вирішення на невизначений час);

• тривала ситуація — має виснажливий вплив на індивіда (послаблює мотивацію опору).

Соціальне напруження не виникає раптово. Воно з'являється поступово, іноді майже непомітно, проникаючи в думки, розмови та емоції людей. Спочатку це лише невловиме відчуття, що щось іде не так. Згодом воно може перерости у відкриті протести, конфлікти або навіть масштабні суспільні потрясіння. І зрештою зникає, коли причина напруження або усунута, або вже не має значення. Щоб краще розуміти ці процеси, варто розглянути, як саме розвивається соціальне напруження.

За своїми просторово-часовими параметрами й формами вираження розрізняють три стадії соціального напруження.

На першій стадії соціального напруження відбувається приховане, що не має явних зовнішніх ознак, зростання незадоволення. Для неї характерна неорганізована, головним чином, вербальна форма вираження загрози, зростання стурбованості у зв'язку з порушенням звичного перебігу подій без будь-якого ясного

усвідомлення причин і масштабу змін, котрі відбуваються в суспільному житті.

Друга стадія — загострення напруження. Її виразні риси виражаються у виразному усвідомленні більшістю населення ненормальності існуючого стану та наявності в суспільстві соціальної напруги. На цій стадії можуть виникати осередки різкого загострення напруження в окремих регіонах і населених пунктах, вибухати конфлікти. З'являється чітка ідентифікація джерел загрози, часто за принципом «ми — вони». Соціальні групи починають формулювати вимоги, консолідуватися навколо спільних інтересів і, як наслідок, виникають акти протесту, страйки, публічні звернення.

Жодне напруження не може тривати вічно. Зрештою, воно або зменшується, коли проблема вирішена, або втрачає актуальність. Люди втомлюються, пристосовуються, шукають нові шляхи або знову замикаються в собі. Третя стадія соціального напруження зазвичай характеризується спадом суспільної активності, зменшенням резонансу, поступовою зміною гострих реакцій, апатією або адаптацією. Конфлікти, що виникли на попередній стадії, можуть ще тривати (не викликаючи в той же час широкого суспільного резонансу).

Отже, соціальне напруження формується на тому етапі суспільного розвитку, коли конфлікти

ще не набули відкритої та чітко вираженої форми, а усвідомлення соціального протистояння за принципом «ми — вони» є розмитим або взагалі відсутнім. Воно зникає лише після розв'язання кризи або вичерпання конфлікту, коли інтенсивність загроз істотно знижується.

Тривале або повторюване перебування людини в умовах соціального напруження, а також постійний вплив зовнішніх загроз можуть призводити до виснаження психічних ресурсів, необхідних для регуляції поведінки. У результаті цього зростає ймовірність формування психоемоційних станів тривоги, страху, відчуття небезпеки (Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, 2023). Такі стани суттєво змінюють поведінку людини, знижують її адаптаційні можливості та провокують розвиток стресу.

Стрес, викликаний соціальними чинниками, часто має низку характерних зовнішніх проявів, які можуть бути помітні навіть без глибокої психологічної діагностики. До найпоширеніших ознак належать: порушення як короткочасної, так і довготривалої пам'яті; зниження концентрації уваги та труднощі з її переключенням; мовні розлади, що проявляються або в загальмованості мовлення, або в надмірній мовній активності; зміни чутливості органів сприйняття (аналізаторів), зокрема слухових, зорових або тактильних; фізіологічні реакції: тремтіння рук,

сльозотеча, зміна кольору обличчя (збліднення або почервоніння); підвищене потовиділення, особливо в ділянці долонь.

У ситуаціях соціального напруження відбувається послідовний розвиток тривожних станів, що формують так званий тривожний ряд. Такий ряд відзначається поступовим наростанням інтенсивності емоційного переживання та зміною його спрямованості. Основні етапи процесу включають послідовну зміну тривожних переживань, які поступово нарощують інтенсивність емоцій і змінюють їх спрямованість.

На початковому етапі виникає відчуття внутрішнього напруження, що характеризується появою незначного, але постійного дискомфорту, без чітко визначеної загрози. Воно супроводжується підвищеною настороженістю та труднощами з концентрацією, сигналізуючи про наближення небезпеки, хоча джерело тривоги залишається невизначеним.

Далі розвивається стан тривоги, коли з'являється відчуття невизначеної загрози; її характер і час виникнення неможливо передбачити. Цей стан супроводжується підвищеною настороженістю та зниженням здатності до концентрації.

На наступному етапі формується страх, коли тривога пов'язується з певними об'єктами або ситуаціями, навіть якщо вони не є прямою причиною. Виникає уявлення про можливість

відновлення безпеки через певні дії, що веде до формування захисних реакцій і уникання ситуацій, сприйнятих як загрозу.

Далі з'являється відчуття невідворотності катастрофи, коли інтенсивність тривожних проявів зростає, а суб'єкт приходить до думки про неможливість запобігти небезпеці. Це супроводжується відчуттям безпорадності та безнадійності.

На фінальному етапі виникає тривожно-боязке порушення, коли тривога досягає максимуму. Відбувається дезорганізація поведінки, зникає можливість цілеспрямованої діяльності, з'являється паніка та дезорієнтація.

Ганс Сельє, засновник теорії стресу, у 1936 році вперше представив концепцію «загального адаптаційного синдрому» (GAS). Коротка стаття в журналі *Nature* без ілюстрацій містила результати експериментів на щурах, яких піддавали впливу різних стресових чинників. Серед виявлених змін були: гіперемія та збільшення наднирників, атрофія тимусу й лімфатичних вузлів, а також геморагічні ерозії шлунка — так звана «стресова тріада». Публікація стала фундаментом подальших досліджень у сфері стресу й адаптації. У 1950-х роках Г. Сельє розширив свої висновки, детально описав три стадії стресу: тривогу, опір і виснаження, та ввів поняття «хвороб адаптації», що розвиваються внаслідок тривалого впливу стресових факторів (Г. Сельє, 1950).

Стадія тривоги — початковий етап, під час якого організм мобілізує свої адаптаційні ресурси. Людина перебуває у стані внутрішнього напруження й настороженості, проте фізично та психологічно почувається досить добре; часто спостерігається піднесений настрій. На цьому етапі можуть тимчасово зникати деякі психосоматичні захворювання (гастрити, коліти, виразки шлунка, мігрень та ін.), але якщо подальша адаптація не відбувається, ці захворювання можуть повернутися на наступній, фінальній стадії зі ще більшою інтенсивністю.

Стадія опору настає, коли дія стресора триває або його інтенсивність є високою. Організм адаптується до змінених обставин, проявляючи оптимальну енергію для подолання навантаження. Людина почувається задовільно, хоча душевного підйому, характерного для першої стадії, вже немає. Одночасно відбувається накопичення втоми, що свідчить про поступове виснаження ресурсів.

Стадія виснаження — заключний етап, коли енергетичні резерви організму вичерпані, фізіологічні та психологічні захисні механізми порушені. У людини більше немає достатньої можливості ефективно реагувати на стресор або відновлюватися самостійно. На цьому етапі допомога може бути ефективною лише ззовні, у вигляді професійної підтримки або усунення стресового чинника.

Ступінь нервових реакцій людини залежить не тільки від сили й тривалості зовнішнього впливу стресора, а й від індивідуальних особливостей самої людини, сили її нервової системи, минулого досвіду, тренованості. Серед індивідуальних рис, що, за даними досліджень, підвищують чутливість до стресу, виділяють авторитарність, ригідність (жорсткість поведінкових установок), емоційну нестабільність, підвищену збудливість, знижену психологічну стійкість та надмірну потребу у досягненнях (Н. В. Волянюк, Г. В. Ложкін, 2023). Наявність таких особистісних характеристик може знижувати ефективність подолання стресових ситуацій та підвищувати вразливість до негативного впливу навколишнього середовища.

Аналіз стресу потребує врахування ряду факторів, які визначають глибину й форму індивідуальної реакції на стресогенну ситуацію. Одним із провідних є характер стресора. Так, загроза втрати житла через фінансові труднощі, хронічна нестача сну через догляд за тяжкохворим родичем чи мобілізація на війну значно серйозніші стресори, ніж, скажімо, запізнення на роботу або затори в транспорті. Водночас сукупність дрібних щоденних труднощів, критика керівника, побутова невлаштованість, шум сусідів при постійному повторенні здатна викликати таку саму інтенсивність стресової реакції, як і один

великий стресор. Не менш важливою є комбінація наявних і компенсаторних стресорів. Наприклад, атмосфера емоційної напруги в колективі (часті конфлікти, недовіра, конкуренція) здатна значно підвищити сприйнятливість до інших подразників. Проте якщо на цьому фоні існує просоціальна підтримка в родині, дружні стосунки чи стабільні захоплення поза роботою (наприклад, спорт або волонтерство), це може суттєво пом'якшити вплив негативного середовища. Ще одним фактором є тривалість впливу стресора. Постійна вимога відповідати надмірним очікуванням керівництва чи переживання за безпеку близьких в умовах воєнного конфлікту створюють кумулятивний ефект. Вони є більш шкідливими для психічного здоров'я, ніж короткочасні, хоч і сильні, події, наприклад, несподіване відрядження чи тимчасове навантаження під час проєкту. Важливо також враховувати ступінь передбачуваності стресора, оскільки наявність або відсутність можливості психологічно підготуватися до події суттєво впливає на її вплив на людину. Дослідження показують, що раптові події, такі як неочікуване звільнення, зрада партнера чи стихійне лихо, викликають значно сильніші емоційні реакції, ніж ті, до яких людина мала змогу підготуватися. Коли стресор є непередбачуваним, його вплив на психіку набагато інтенсивніший, а реакція на таку ситуацію стає більш

гострою та стресогенною. З огляду на це, важливим стає питання того, як людина долає ці стресові ситуації.

Для зниження шкідливого впливу стресових ситуацій людина застосовує систему цілеспрямованої поведінки, спрямовану на свідоме оволодіння обставинами, яку в психології прийнято називати копінгом. Він охоплює комплекс поведінкових стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникання), особистісних ресурсів (Я-концепція, локус контролю, емпатія, чутливість до уникання).

Річард Лазарус виділяв п'ять основних завдань копінгу: мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення; терпіння, пристосування або трансформація життєвих ситуацій; підтримання позитивного «Я-образу» і впевненості у власних силах; збереження емоційної рівноваги; підтримка тісних взаємозв'язків з іншими людьми (Р. Лазарус, 1997).

У зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до розуміння природи копінг-поведінки, що мають значний вплив на теорію та практику психічного здоров'я.

Перший підхід базується на его-орієнтованій теорії подолання, що має свої корені в психоаналітичних працях Зиґмунда Фройда. У межах цього підходу копінг-поведінка розглядається як специфічний механізм захисту Его, що дозволяє

знизити внутрішнє психічне напруження та відновити внутрішню гармонію в умовах стресу. Це допомагає людині управляти своїми емоціями, уникати перевантаження і зберігати психічну рівновагу, навіть у складних ситуаціях.

Другий підхід розглядає копінг-поведінку як результат впливу стабільних особистісних рис, які визначають реакцію людини на стрес. Риси, як-от емоційна стійкість, самоконтроль, рівень тривожності чи здатність до рефлексії, суттєво впливають на те, яким чином особистість обиратиме стратегії подолання стресу. Це можуть бути активні стратегії вирішення проблеми або більш пасивні способи, такі як уникання чи емоційне пригнічення. Від цих рис залежить, чи здатна людина адаптуватися до стресових ситуацій, або ж зазнає труднощів у подоланні їх наслідків.

Третій підхід трактує подолання стресу як динамічний процес, що залежить не лише від зовнішніх умов, а й від рівня активності особистості. Копінг-поведінка не є одноразовим актом, а змінюється впродовж часу залежно від того, як людина справляється з нагальними проблемами у ситуаціях соціальної напруженості. Важливою характеристикою цього підходу є акцент на процес активного вирішення проблем, де кожна стратегія може змінюватися залежно від змін у ситуації та наявних ресурсів.

Проблематика копінгу нині активно досліджується в різних галузях психології. Зокрема, в психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, де в якості його основної функції зазначається підтримка психологічного благополуччя/неблагополуччя. У межах клінічної психології основна увага фокусується на з'ясуванні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки.

Для характеристики процесу подолання стресу дослідники використовують поняття «стратегія», яке поєднує досвід психічної діяльності особистості. Вона синтезує різноманітні дії, що, з одного боку, зумовлені внутрішніми ресурсами людини, а з іншого — об'єктивними зовнішніми факторами. Кожна стратегія психологічного подолання стресу специфічна і визначається суб'єктивним значенням ситуації. Вона може бути спрямована на вирішення проблеми або емоційне переживання, регулювання власного стану чи взаємин із оточенням. Більшість класифікацій копінгу базуються на двох модусах, запропонованих Р. Лазарусом: орієнтації на розв'язання проблеми або зміну власного емоційного стану. Проблемно-сфокусований копінг спрямований на активне вирішення існуючої проблеми шляхом планомірного розв'язання ситуації через збір

інформації, розробку плану дій та його реалізацію, конфронтацію зі стресовими обставинами, а також звернення за соціальною підтримкою до друзів, родини чи колег для емоційної та практичної допомоги. Емоційно-сфокусований копінг орієнтований на зміну ставлення до ситуації та регуляцію власних реакцій. Він проявляється у дистанціюванні від проблеми, прийнятті відповідальності, управлінні емоціями та самоконтролі, а також у позитивній переоцінці складних обставин, що дозволяє сприймати стрес як можливість для особистісного росту.

Сучасні дослідження виділяють три основні групи копінг-стратегій: активна стратегія вирішення проблем, спрямована на використання всіх доступних ресурсів для пошуку ефективних шляхів розв'язання; стратегія пошуку соціальної підтримки, яка передбачає звернення за допомогою до близьких або значущих інших; стратегія уникнення, що проявляється у спробах дистанціюватися від проблеми або обставин.

Крім того, психологи пропонують концепцію проактивного копінгу, що включає превентивні, екзистенційні та духовні стратегії — адаптивні дії, що залежать від здатності людини до прогнозування, саморефлексії, символізації, саморозвитку та самовдосконалення (В. М. Крайнюк, 2007). До цього переліку можна додати колективні стратегії, які передбачають узгодження

зусиль групи для вирішення проблем, а також творчі стратегії, що спираються на минулий досвід і вимагають пошуку нових шляхів та рішень.

Важливою особливістю копінг-поведінки є її динамічність. Вона не є сталою, а змінюється разом із розвитком соціально-напруженої ситуації. Копінг-поведінка трансформується відповідно до змінюваних вимог обставин, що постійно впливають на людину.

Отже, копінг-поведінка виступає як усвідомлена або частково автоматизована система дій, думок і емоційних реакцій, за допомогою яких людина долає стресові чи проблемні ситуації, знижує рівень психічної напруги та відновлює особистісну рівновагу.

## 2.3. Психологічний захист особистості в проблемних соціально-психологічних ситуаціях

Аналізуючи різні способи вирішення проблем, психологи часто звертаються до понять «захист», «подолання» та «редукція стресу». Попередні дослідження копінгу значною мірою здійснювались у рамках вивчення захисних механізмів.

Терміни «психологічний захист» та «захисні механізми» були введені в психологічний дискурс З. Фройдом. Згодом ці концепти були розвинені, інтерпретовані та адаптовані не лише представниками психоаналітичної орієнтації, а й дослідниками інших психологічних напрямів, таких як екзистенційна психологія, гуманістична психологія, діяльнісна психологія тощо. Номенклатура захисних механізмів є різноманітною і часто має індивідуально-специфічний характер. Водночас попри відсутність єдності в термінології, існування захисних механізмів залишається експериментально підтвердженим фактом (Я. С. Андрушко, 2016).

Психологічний захист зазвичай розглядають як сукупність регуляторних механізмів психіки, спрямованих на зменшення або нейтралізацію негативних переживань, що травмують особистість, та пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, тривогою і психологічним дискомфортом. Психологічні захисти, інтегровані в систему регуляції психіки, забезпечують підтримку психологічної стабільності та збереження емоційного благополуччя особистості. Однією з сутнісних характеристик психологічного захисту є перебудова системи установок, що дозволяє особистості адаптувати свої переконання та погляди відповідно до нових обставин. Завдяки цьому процесу вона може не лише змінювати

сприйняття ситуації, але й інтерпретувати її таким чином, щоб знизити рівень стресу та неприємних переживань. Іншою особливістю психологічного захисту є регулювання та трансформація емоційних реакцій. За допомогою захисних механізмів особистість змінює інтенсивні негативні емоції на менш напружені переживання, що полегшує її психічний стан. Крім того, психологічний захист проявляється у зменшенні неприємних переживань у складних ситуаціях через уникання стресових чинників, переоцінку їх значущості або фокусування уваги на менш тривожних елементах ситуації. Механізми психологічного захисту допомагають знижувати емоційне напруження, що виникає внаслідок психологічного або фізичного стресу. Психологічний захист оберігає свідомість від усвідомлення небажаних або тривожних умовиводів. Іноді особистість не готова прийняти деякі факти або висновки, що можуть викликати сильний стрес чи психологічну травму. У таких випадках захисні механізми, такі як заперечення або ігнорування, допомагають зберегти психологічну рівновагу. Психологічний захист виступає своєрідним фільтром свідомості, що дозволяє людині відсіювати неприємні або стресові фактори. У такий спосіб особистість може зменшити емоційне навантаження, сприймаючи лише ту інформацію, яка не перевантажує її психіку.

Психологічний захист зазвичай активується в «важких» ситуаціях, що викликають почуття незадоволення. Однак існують й інші погляди, які розглядають психологічний захист лише як один із елементів стратегії поведінки в складних ситуаціях. Основне спрямування психологічного захисту полягає у зменшенні неприємних переживань, узгодженні внутрішнього світу та забезпеченні реалістичного пристосування особистості до навколишнього середовища з метою досягнення психічного благополуччя в конкретній ситуації.

Водночас психологічний захист має й негативні сторони, які проявляються в спотворенні сприйняття реальності, самообмані та обмеженні оптимального розвитку особистості. Здатність до психологічного захисту у різних людей виявляється по-різному. У «добре захищених» осіб адекватний захист активується навіть при незначних труднощах, тоді як у «погано захищених» людей навіть у складних ситуаціях спостерігається нездатність змінювати свої установки або способи діяльності. Вони часто використовують деструктивні форми захисту, що проявляються у порушенні соціально схвалених норм поведінки.

Консолідуючи результати теоретичного пошуку, можна виокремити дві основні точки зору на природу психологічного захисту. Згідно з однією з них, психологічний захист вважається

необхідним і корисним механізмом, що сприяє адаптації особистості до стресових ситуацій. Він допомагає знижувати емоційне напруження та підтримує психічну рівновагу, що дає змогу ефективно справлятися з конфліктами і труднощами без надмірних психічних витрат. Натомість згідно з іншою точкою зору, психологічний захист розглядається як непродуктивний і шкідливий механізм, що обмежує розвиток особистості, гальмуючи її активність, перешкоджаючи активному пошуку рішень, а також ускладнюючи процес «персоналізації» та взаємодію з навколишнім світом.

Система психологічного захисту є суто індивідуальною. Індикатором того, наскільки ефективно захист справляється зі своїми функціями, є рівень прояву страхів та тривожності особистості. Захисні механізми спрямовані на боротьбу з фрустраторами, до яких можна віднести такі ситуації:

1) помилки, невдачі, втрати, позбавлення, актуалізація в свідомості недосягнутого й недосяжного, переживання почуття провини;

2) соціальні конфлікти, що викликають переживання;

3) труднощі адаптації до нових умов середовища;

4) зниження професійних або життєво-важливих здібностей;

5) напруга, стомлення, перенавантаження;

6) надмірна власна експресивність;
7) повсякденні життєві труднощі.

Сучасні дослідники розглядають психологічні захисні механізми як процес інтрапсихічної адаптації, що здійснюється за рахунок переробки інформації, що надходить (Н. І. Меленчук, К. О. Прокопенко, 2021). У цих процесах беруть участь усі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Однак, у кожному конкретному випадку, основну роль у подоланні негативних переживань виконує одна з них. Захисні механізми, що активуються в складних ситуаціях, виступають як бар'єри на шляху просування інформації. Взаємодіючи з ними, тривожна для особистості інформація може бути або ігнорована, або спотворена, або навіть фальсифікована. Завдяки цьому формується специфічний стан свідомості, який дозволяє людині зберігати гармонійність і врівноваженість у структурі своєї особистості.

Розрізняють примітивні, межові й повноцінні механізми психологічного захисту.

До примітивних механізмів належать такі, як регресія, заперечення, придушення та проєкція. Хоча ці механізми і можуть виконувати захисну роль, їх надмірне використання може призвести до перешкод у особистісному розвитку, зниження рівня функціонування та ускладнити процес самореалізації.

Регресія — захисний механізм психіки, внаслідок якого людина повертається до попередньої або менш зрілої стадії розвитку емоцій та поведінки. Механізм дозволяє перейти на більш низький рівень пристосування, що дає змогу задовольняти базові потреби. Регресія може бути частковою, повною або символічною. У нормі регресія проявляється у відповідь на неприємні події, ситуації підвищеної відповідальності або під час хвороб, коли людина потребує більшої уваги та опіки.

Заперечення — це психологічний захисний механізм, за допомогою якого людина уникає сприйняття інформації, що суперечить її позитивному уявленню про себе. Він проявляється в ігноруванні або ухилянні від потенційно тривожних фактів, ніби існує внутрішній бар'єр на шляху до свідомого сприйняття. Заперечення дозволяє поступово переробляти складні або травматичні ситуації, поступово адаптуючи психіку до реальності. Механізм часто використовується для тимчасового зменшення стресу і як спосіб придушення страху, що допомагає захистити людину від відчуття небезпеки. Найчастіше заперечення спостерігається у пасивних, інертних або бездіяльних суб'єктів. Людям, у яких заперечення є провідним механізмом захисту, властиві егоцентризм, сугестивність, розвинена фантазія, схильність до творчості та відсутність самокритики.

Під час придушення, як і при витісненні, захист виявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації. Однак на відміну від витіснення, блокування здійснюється або під час переходу інформації з сенсорної системи в пам'ять, або під час її виведення з пам'яті у свідомість. Придушення активується лише тоді, коли небажане повідомлення набирає достатньої сили. У таких випадках відповідні сліди пам'яті отримують спеціальні позначки, що ускладнюють довільний спогад події в цілому, фактично блокуючи її. Проте інформація, що позначена таким чином, все одно зберігається в пам'яті. Страх під час придушення блокується через забування реального стимулу і обставин, що з ним пов'язані, через асоціативний механізм. Зазвичай придушення проявляється під час стримування емоції страху або у процесі подолання залежності від агресора.

Проєкція — психологічний механізм, за допомогою якого людина приписує свої власні бажання, почуття, емоції або ідеї іншій людині. Зазвичай ті почуття чи бажання, які вона не може прийняти в собі, вона чітко бачить у інших. Ці проєкції можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від того, що саме людина не здатна сприйняти в собі або взяти відповідальність за ці емоції та їх наслідки. Механізм проєкції також можна спостерігати, коли

особистість наділяє тварин або предмети людськими почуттями та властивостями.

До межових механізмів психологічного захисту належать: витіснення, інтелектуалізація, відчуження та реактивне утворення.

Витіснення передбачає ігнорування неприємної ситуації людиною. Невирішені бажання і неприємні ситуації не зникають і не забуваються, вони просто витісняються зі свідомості в несвідоме. Однак це може призвести до небажаних наслідків, таких як неврози. Переживання, що були витіснені, можуть проявлятися в застереженнях, малюнках або снах, нагадуючи про себе через несвідомі сигнали.

Відчуження — це механізм психологічного захисту, що призводить до ізоляції, відокремлення всередині свідомості особливих зон, пов'язаних із травмуючими факторами. Відчуження провокує розпад свідомості. Виникають так звані «окремі відокремлені свідомості», кожна з яких може мати власний зміст сприймань, пам'яті, установки.

Реактивне утворення — це захисний механізм, який змінює внутрішні потреби людини, переводячи неприпустимі імпульси у протилежні, соціально прийнятні. Цей процес відбувається в два етапи: спочатку негативний імпульс пригнічується, а потім проявляється його повна протилежність. У результаті особистість демонструє поведінку, яка виглядає надмірно правильною

і часто не відповідає реальним емоціям, що виникають всередині. Цей механізм має значний вплив на формування певних характерологічних рис, пов'язаних з обсесивно-компульсивним розладом. В особистості можуть з'являтися нав'язливі думки (обсесії), що сприймаються як ненормальні або небажані, а також нав'язливі дії (компульсії), які повторюються з певною періодичністю, щоб зняти напруження. Такі прояви часто супроводжуються педантизмом та надмірною старанністю (О. М. Тохтамиш, 2014).

Інтелектуалізація як захисний механізм полягає у надмірному використанні інтелектуальних ресурсів для уникнення емоційних переживань. Людина, застосовуючи цей механізм, намагається контролювати або ігнорувати свої емоції шляхом аналізу, абстрактних міркувань чи теоретичних роздумів, замінюючи реальні емоційні переживання інтелектуальними концепціями або фактами. Це дозволяє відсторонити себе від болісних чи важких почуттів, зосереджуючись на раціональних поясненнях і логічних побудовах. Інтелектуалізація тісно пов'язана з раціоналізацією, оскільки в обох випадках людина намагається зняти емоційне напруження, замінивши реальні переживання на їх логічні інтерпретації. Наприклад, замість того щоб переживати справжнє почуття любові, людина може розглядати це почуття як об'єктивний соціальний феномен,

обговорюючи кохання з наукової чи філософської точки зору, замість того, щоб відчувати його емоційно. Інтелектуалізація дозволяє людині уникати болючих або складних почуттів, але водночас призводить до віддалення від власних емоційних реакцій та справжніх переживань, що може знижувати рівень емоційної близькості та ускладнювати процес саморозуміння.

Повноцінний психологічний захист сприяє переходу особистості до нового способу функціонування і розвитку. До таких механізмів належать компенсація, раціоналізація, заміщення та сублімація.

Компенсація — це несвідоме прагнення подолати реальні чи уявні недоліки. Цей механізм універсальний, оскільки бажання досягти певного статусу є важливим для багатьох людей. Компенсація може мати як соціально прийнятні, так і неприйнятні форми. Наприклад, людина, що не може досягти успіху в одній професії, може компенсувати це досягненнями в іншій сфері, наприклад, у мистецтві або спорті. З іншого боку, компенсація може проявлятися у вигляді надмірної потреби в контролі або домінуванні в соціальних відносинах, коли людина намагається компенсувати внутрішню невпевненість. Компенсація також поділяється на пряму та непряму. Пряма компенсація полягає у досягненні успіху в галузі, де людина має значні труднощі.

Непряма компенсація ж проявляється у прагненні досягти успіху в іншій сфері, де людина має більше можливостей для самовираження.

Раціоналізація — захисний механізм, який дозволяє виправдовувати думки, почуття та поведінку, що насправді є неприйнятними. Є одним із найпоширеніших механізмів психологічного захисту, який не слід плутати з навмисною брехнею. Раціоналізація допомагає людині зберігати самоповагу, уникати відповідальності та провини. Раціоналізація є типовим механізмом психологічного захисту для людей, які мають високий рівень самоконтролю. Вони використовують її для обґрунтування своїх вчинків, рішень чи почуттів, шукаючи логічні пояснення своїм діям, навіть якщо ці пояснення не відповідають реальності або є спробою уникнути внутрішнього конфлікту. Завдяки раціоналізації вдається частково зняти емоційну напругу, що виникає внаслідок неприязних ситуацій. Раціоналізація особливо активується, коли людина відчуває несправедливість. Під час цього процесу може також відбуватися дискредитація мети або жертви, наприклад, коли мета виглядає менш важливою або привабливою для досягнення, що дозволяє уникнути ризику.

Заміщення — механізм захисту, що допомагає впоратися з тривожними або нестерпними ситуаціями шляхом перенесення реакції

з «недосяжного» об'єкта на інший, більш «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну. Завдяки такому перенесенню відбувається розрядка емоційної напруги, що виникає через незадоволення потреби. Механізм заміщення пов'язаний із переадресацією реакції: коли бажаний спосіб реагування на ситуацію стає неможливим, людина шукає інший вихід для задоволення тієї ж потреби. Заміщення дає змогу впоратися з гнівом, коли він не може бути виражений прямо й безкарно. Існують дві основні форми цього механізму: заміщення об'єкта та заміщення потреби. У першому випадку зняття напруги відбувається шляхом перенесення агресії з більш сильного або важливого об'єкта (який є джерелом гніву) на більш слабкий і доступний об'єкт, або навіть на самого себе. Особливості захисної поведінки людей, у яких домінує захист за типом заміщення, включають імпульсивність, дратівливість, вимогливість до оточення, грубість, запальність і схильність до реакцій протесту у відповідь на критику.

Сублімація — це один із захисних механізмів психіки, спрямований на зняття внутрішнього напруження людини за рахунок перенаправлення її енергії на цілі соціальної діяльності або творчості. З. Фройд вважав, що сублімація направляє енергію, пов'язану із сексуальними чи агресивними потягами до більш високої мети.

Він розглядав усі твори мистецтва й великі відкриття як продукт сублімації (перенаправлення) енергії лібідо, стверджуючи, що в творчості відбувається реалізація накопиченої енергії, а повне очищення людини від неї — катарсис, знімає внутрішню напругу.

Отже, механізми психологічного захисту є невід'ємною складовою психічної організації людини, їх основна роль полягає в мінімізації негативних переживань та запобіганні дезорганізації свідомості і поведінки. Завдяки цим механізмам особистість може зберігати психічну рівновагу, ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати внутрішню стабільність у складних умовах.

## Питання для самоконтролю:

*1. Що таке психологічна безпека, і які складові її визначають?*

*2. Як відрізняються штатні та проблемні соціально-психологічні ситуації?*

*3. Як впливає суб'єктивне сприйняття загрози на відчуття безпеки?*

*4. Що таке «коефіцієнт небезпеки ситуації» (КНС), і як його можна використовувати для оцінки ризику?*

*5. Охарактеризуйте типи поведінки в штатно-проблемних ситуаціях.*

*6. Які основні типи ситуацій соціальної напруженості можуть загрожувати безпеці особистості? Наведіть приклади.*

*7. Чим відрізняються стресові ситуації від конфліктних, і які емоційні реакції зазвичай їх супроводжують?*

*8. Які індивідуальні особливості підвищують чутливість до стресу та соціального напруження?*

*9. Які негативні наслідки може мати надмірне використання психологічного захисту?*

*10. Наведіть приклади використання одного з психологічних захистів у соціально-проблемних ситуаціях.*

## Література:

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2022. № 49(1). С. 13–21. DOI: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.13-21

2. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с.

3. Волянюк Н. Ю., Бортун Б. О. Способи поведінки особистості в соціально-напружених ситуаціях.

*Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві*: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 лист. 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 239–242.

4. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Загрози психологічній безпеці команди. *Науковий Вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 4. С. 83–87. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.16

5. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В. Подолання труднощів та складних ситуацій крізь призму категорії переживання. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27–28 квітня 2023 р. ; зб. матеріалів за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 371-374.

6. Казакова Є. С. Особливості копінг-стратегій у людей із різним ставленням до вірусу COVID-19. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 6. С. 82–89. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.13

7. Карелін П. А. Особливості психологічних меж особистості у різних комунікативних контекстах: дис. … канд. психол. наук : 19.00.05 / П. А. Карелін ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ, 2019. 230 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/diser_Karelin.pdf

8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

9. Литвинчук А. І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології.

*Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 154–161. URL: http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/

10. Ложкін Г. В., Рибальченко О. М. Емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості. *Науковий журнал Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 142–148. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/27.pdf

11. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 52–57. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7

12. Меленчук Н. І., Прокопенко К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 1. С. 1–6. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-3

13. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. (30). С. 417–427. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p ; URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158093/157480

14. Оверчук В. А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 461–472. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/3275/3290

15. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності. Харків : НАНГУ, 2017. 102 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_Formuvannia_vidnovlennia_PBO.pdf

16. Рибальченко О. М. Особливості впливу загроз на психологічну безпеку особистості майбутнього фахівця технічного профілю: дис. … д-ра філос. наук: 053 Психологія. Київ, 2024. 261 с.

17. Тохтамиш О. М. Психологічний механізм реактивного утворення та його зв'язок із самосприйняттям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 19. С. 697–705. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-19.%p

18. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП Вид. дім Персонал, 2017. 160 с. Бібліогр.: С. 149–159. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf

19. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. : Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

20. Lazorko O., Dzhahupov H., Abramciow R., Symonenko S., Hrek O., Kostieva T. The Phenomenon of Security Within the Socio-Psychological Knowledge in the Era of Postmodernism. *Postmodern Openings*. 2022. Vol. 13, No 3. P. 180–200. DOI: https://doi.org/10.18662/po/13.3/484

21. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. British Medical Journal. 1950. Vol. 1, No 4667. P. 1383–1392.

Москаленко О. В.

# 3. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ

## 3.1. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ОНТОГЕНЕЗІ

Соціалізація є фундаментальним процесом формування особистості, що розпочинається з народження і триває протягом онтогенезу.

Соціалізація — це динамічний процес входження індивіда в соціальне середовище шляхом засвоєння соціального досвіду у формі норм, цінностей, соціальних ролей, елементів культури з його подальшою трансформацією та перетворенням на соціально значущі риси особистості, установки, систему ціннісних орієнтацій тощо.

Набутий соціальний досвід утворює своєрідну когнітивну карту та «каталог» моделей поведінки, які особистість використовує для прогнозування наслідків своїх дій та ефективної, безпечної взаємодії зі світом.

Особливості перебігу процесу соціалізації є ключовими та визначальними для формування безпечної поведінки, оскільки саме під час взаємодії з первинними (сім'я) та вторинними (школа, робочий колектив тощо) групами особистість засвоює норми, правила та моделі реагування на зовнішні та внутрішні загрози.

Особистість і оточуюче середовище функціонують у режимі перманентної бідирекційної взаємодії, відображаючи принцип системної єдності. Тобто, в процесі пристосування до зовнішніх умов індивід одночасно трансформує оточуюче середовище відповідно до власних потреб, можливостей, цілей.

Таким чином, вміння створювати психологічно безпечне середовище та здатність протистояти можливим (реальним, прогнозованим, прихованим) загрозам свідчать про розвинену резильєнтність та оптимальний рівень адаптації особистості до умов зовнішнього середовища.

Фактори, що впливають на соціалізацію індивіда поділяють на 2 групи: соціальні та індивідуально-особистісні.

1. Соціальні чинники відображають соціально-культурний аспект соціалізації і виявляються у групових, історичних, культурних, інформаційних та етнічних аспектах.

Соціальні чинники поділяють на макро-, мезо- та мікрочинники.

Макрочинники — масштабні соціальні та природні детермінанти соціалізації і розвитку особистості, обумовлені її проживанням у складі великих соціальних спільнот. Розглянемо кілька прикладів, що демонструють вплив макрочинників на особливості соціалізації особистості.

Держава та глобальні процеси, що охоплюють політичні, економічні та безпекові умови. Специфіка розвитку країни, держави визначає глобальні умови соціалізації населення. Так, країни з ринковою економікою стимулюють індивідуалізм, конкуренцію та прагнення до особистого успіху, формуючи відповідні поведінкові стратегії, ключовими тенденціями яких є прагнення до самоефективності.

Політичний режим (авторитарний чи демократичний) значною мірою впливає на готовність до демонстрації певного стилю поведінки. Так, у демократичному суспільстві пропагується та підтримується критичне мислення, політична активність та правова свідомість, в авторитарному — конформізм, лояльність до влади, обмеженість індивідуальної ініціативи.

Кризові періоди, такі як пандемія або війна, є каталізаторами соціальних змін. Суспільство набуває травматичного досвіду з різноманітними варіантами його реалізації. Відбувається переоцінка цінностей та світоглядних позицій, відбуваються зміни у сприйнятті загроз та ризику.

Кризові періоди стимулюють формування та активізацію різних типів особистостей: адаптивних та дезадаптивних. Адаптивний тип особистості виявляє здатність до системної єдності внутрішніх прагнень та суспільних потреб. Такі люди стають агентами змін, волонтерами, беруть відповідальність і демонструють конструктивний копінг, спрямований на вирішення проблеми. Дезадаптивний тип особистості демонструє орієнтацію на групові норми та мінімізацію ризику. Стиль поведінки характеризується пошуком «зовнішніх ворогів», уникненням складної інформації. Спрощення світу є спробою відновити внутрішній психологічний комфорт.

Культура як система духовних форм забезпечення життєдіяльності та соціалізації людей охоплює всі сторони життя людини: біологічну (їжа, відпочинок тощо), виробничу (створення засобів матеріального забезпечення життя, таких як знаряддя праці, одяг, житло), духовну (мова, світогляд), соціальну (комунікація, соціальні відносини). Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій призвів до появи сучасного потужного макрочинника, що має унікальні особливості — кіберкультури. Соціалізація індивіда відбувається у глобальному інформаційному полі, де існують різноманітні норми та ідентичності, формуються нові норми — кліпове мислення, «Instagram-культура», культ візуального

образу тощо. Водночас цифрове середовище сповнене інформаційних загроз, таких як фейкова інформація, пропаганда, кібербулінг тощо. Такі приховані загрози значною мірою нівелюють та підривають почуття довіри до інших людей, до інформації, що певною мірою впливає на успішність адаптації особистості до реальності.

Мезочинники — детермінанти соціалізації особистості, що обумовлені проживанням у складі спільнот середньої величини.

Етнос — історично сформована на певній території стійка сукупність людей, що володіє єдиною мовою, спільними відносно стабільними особливостями культури і психіки, а також самосвідомістю (усвідомленням своєї єдності і відмінності від усіх інших). Належність до певної нації, її традицій, релігійних та субкультурних спільнот значною мірою визначає специфіку соціалізації.

Регіональні умови — умови, характерні для певної частини країни, які мають свої відмінні соціально-економічні, історичні та культурні риси (соціально-економічну систему, історичне минуле, локальні події, культурну і соціальну своєрідність).

Мікрочинники — особливості виховання та навчання особистості в малих групах: сім'ї, групах однолітків, трудовому колективі тощо (К. Я. Пархоменко, 2019).

Так, сім'я є первинним і найвагомішим інститутом соціалізації, оскільки саме в сім'ї починаються процеси засвоєння базових соціальних норм, цінностей, мови, моделей поведінки та формування особистісної ідентичності.

Сучасна сім'я, на думку Роксоляни Зозуляк-Случик, відрізняється від тої, яка була на початку XX століття. Вона стала: нуклеарною (з дітей і батьків) на відміну від різноманіття міжусобних відносин із старшими, незаміжніми сестрами, тітками, дядьками; зникла диференціація чоловічої та жіночої праці; зріс статус жінки в позадомашній сфері; відбулася інтеграція сім'ї у різних прошарках, враховуючи всі труднощі перехідного віку; діти в ранньому віці набувають високого статусу в сім'ї.

Водночас, якість соціалізації визначається певними параметрами конкретної сім'ї:

- соціально-культурний параметр залежить від освіченості членів сім'ї і їхньої участі в суспільному житті;
- соціально-економічний критерій визначається майновими характеристиками і зайнятістю членів сім'ї на роботі, у навчанні;
- техніко-гігієнічний показник залежить від умов проживання, гігієнічних особливостей життя (Р. В. Зозуляк-Случик, 2015).

Групи однолітків відіграють не менш важливу роль у соціалізації особистості. Вони

утворюються на основі інтенсивних міжособистісних взаємин та характеризуються унікальними спільними цінностями, які відрізняють їх від інших спільнот. Значення соціалізуючого впливу цих груп варіюється залежно від віку. Групи однолітків виконують ряд функцій: прилучення до культури, навчання рольової поведінки та створення умов для самовизначення, самореалізації та самоствердження особистості.

Соціалізація в трудових колективах відбувається в двох форматах: засвоєння формальних цінностей і еталонів поведінки через ділову взаємодію, а також формування неформальних стосунків через міжособистісне спілкування.

Індивідуально-особистісні чинники обумовлені своєрідністю життєвого шляху особистості. Соціалізація — не механічне відображення особистістю різних соціальних впливів, а трансформоване, суб'єктивно інтерпретоване сприйняття та засвоєння досвіду. Конкретну ситуацію кожна особистість по-різному відчуває, сприймає, оцінює та переживає.

Соціалізація є безперервним процесом, що включає п'ять основних стадій, кожна з яких має свої характерні особливості.

1. Первинна (рання) соціалізація — стадія адаптації до соціального оточення. Триває від народження до підліткового віку. Головним агентом на цій стадії є сім'я, яка формує первинне

уявлення дитини про світ, норми поведінки та емоційні реакції, закладаючи фундамент особистості. Особливістю цього етапу є некритичне засвоєння дитиною соціального досвіду через наслідування і пристосування до навколишнього соціального середовища. Дитина вчиться бути особистістю через ідентифікацію себе зі значущими дорослими. Показником нормального перебігу цього етапу є особливості ігрової діяльності дитини. Неадекватні ігри, що включають елементи насилля, жорстокості, мазохізму часто свідчать про порушення у розвитку, наявність у житті деструктивних впливів (наприклад, нездорова атмосфера в сім'ї, агресивний медіаконтент тощо), що загрожують психологічній безпеці особистості.

2. Стадія індивідуалізації — ключовим є прагнення до виокремлення та критичне ставлення до суспільних норм (може виражатися в категоричному нігілізмі, різкій відмові від загальноприйнятих правил, моди чи поведінкових патернів, гіпертрофованій демонстрації власної неповторності та унікальності). Зазначена стадія охоплює проміжну та стійку концептуальну соціалізацію.

Проміжна соціалізація (підлітковий вік — 11–12 — 16–17 років) характеризується недостатньо усвідомленим прагненням до самовизначення, нестійкістю світогляду, боротьбою за особисті кордони.

Стійка концептуальна соціалізація (юнацький вік — 18–25 років) характеризується остаточним формуванням стійких властивостей особистості, акцентуацій характеру та внутрішньої системи цінностей.

3. Стадія інтеграції є ключовим етапом соціалізації, коли особистість активно прагне знайти своє місце та роль у суспільстві. Успішність інтеграції значною мірою залежить від динамічної відповідності між основними властивостями, ціннісними орієнтирами особистості та соціальними нормами, очікуваннями та вимогами (як формальними, так і неформальними).

Результатом успішної інтеграції є відчуття приналежності, психологічного благополуччя, можливостей для самореалізації.

Невідповідність або протиріччя між індивідуальними якостями та соціальними вимогами викликає стан дезадаптації, який особистість долає шляхом активації захисних або компенсаторних стратегій поведінки, серед яких поширеними є:

• нонконформізм або агресивне самоствердження — посилення агресивності особистості щодо соціального оточення з метою збереження своєї неповторності, власного «Я». Може виражатися через булінг, тролінг або радикалізацію поглядів;

• конформізм — зовнішня відповідність вимогам соціального оточення, але внутрішнє бажання зберегти власну індивідуальність. Це призводить до «роздвоєння особистості» на зовнішнє, соціальне та внутрішнє, автентичне «Я»;

• соціальний ескапізм — занурення у вигадані, віртуальні світи, певні види діяльності, онлайн-ігри або ізоляцію, як спосіб уникнути конфлікту між «Я» та суспільством (А. В. Новохатько, 2018).

4. Трудова стадія соціалізації — найбільш тривала, що охоплює весь період трудової діяльності людини. Особливістю цієї стадії є те, що особистість не тільки продовжує засвоювати соціальний досвід, а й відтворює і розвиває його за рахунок активної та цілеспрямованої взаємодії з навколишнім соціальним середовищем за допомогою різноманітних форм діяльності.

5. Стадія післятрудової діяльності — стадія похилого віку. Особливість її полягає в функції передачі соціального досвіду підростаючому поколінню. Водночас, ця стадія супроводжується необхідністю ресоціалізації та адаптації до нових соціальних ролей. Через втрату професійної ідентичності виникає потреба у пошуку нової соціальної ідентичності. Тому стадія післятрудової діяльності — це складний і активний процес реінтеграції, що поєднує передачу досвіду з продовженням саморозвитку та активним

соціальним включенням, як одним із шляхів уникнення соціальної ізоляції.

Отже, в процесі соціалізації індивід засвоює соціальний досвід, набуває індивідуальності та стає суб'єктом соціальної взаємодії, що виявляється у здатності не лише адаптуватися до соціального середовища, але і активно впливати на нього. Біологічний розвиток людини нерозривно пов'язаний із її соціальними змінами, оскільки на кожному етапі життя особистість зустрічається з новими соціальними очікуваннями та вимогами, а саме з соціальними нормами.

Соціальна норма — це сукупність вимог та очікувань, сформованих певною соціальною спільнотою (групою або суспільством), які слугують засобом регулювання поведінки індивідів та груп (С. С. Пальчевський, 2005).

Соціальні норми виконують низку важливих функцій, таких як:

• забезпечення механізмів соціального контролю за поведінкою та діяльністю особистості, шляхом встановлення певних допустимих меж;

• регулювання процесів функціонування соціальних інститутів, виступаючи заздалегідь визначеним та сформованим зразком поведінки.

Для індивіда соціальні норми є зовнішньою даністю, тобто об'єктивною реальністю. Засвоєння цих норм відбувається в процесі інтеріоризації — осмислення та перетворення зовнішніх

норм та рамок у внутрішній (психічний) план свідомості людини з подальшої їх трансформацією у внутрішні регулятори поведінки особистості, її життєдіяльності (цінності, переконання).

Соціально-психологічні чинники, передусім оточення, відіграють ключову роль у процесі засвоєння соціальних норм. Комплексний вплив соціального середовища на психічний розвиток індивіда упродовж його життя деталізовано у психосоціальній теорії розвитку особистості Еріка Еріксона.

Формування відчуття особистісної безпеки можна розглянути через рівень розвитку «групової ідентичності» особистості. З моменту первинної соціальної інтеграції дитина починає сприймати зовнішню реальність через призму цієї групи. Паралельно з розвитком групової ідентичності відбувається формування егоідентичності, яка визначається як відчуття внутрішньої неперервності та сталості власного «Я». Розвиток егоідентичності є тривалим процесом, що охоплює весь життєвий цикл людини.

Згідно з концепцією Еріка Еріксона, цей процес структурований у вісім основних психосоціальних стадій, кожна з яких детермінована соціальними очікуваннями та характеризується специфічною для вікового діапазону психосоціальною кризою — біполярним конфліктом, де соціальні вимоги вступають у протиріччя

з психологічними потребами особистості. Якість та успішність перебігу кожної стадії залежить від сприятливих або несприятливих психосоціальних умов. Збалансоване вирішення цієї кризи призводить до формування егосили — позитивним особистісним надбанням, що слугує підґрунтям для успішного проходження наступних стадій, тоді як хронічні несприятливі умови спричиняють аномальний (дезадаптивний) шлях розвитку особистості.

Розглянемо сутність кожної стадії та можливі результати вирішення кризи.

1 стадія — стадія немовля — від народження до кінця 1-го року. Результатом вирішення першої психосоціальної кризи є формування базової довіри або базової недовіри.

Провідну роль у житті дитини на цьому етапі відіграє мати, яка піклується про дитину. Формування довіри відбувається через послідовне, прогнозоване та якісне задоволення біологічних потреб, таких як годування, фізичний комфорт та емоційне прийняття — ласка, турбота. Вирішальне значення має саме якісний показник догляду: впевненість, надійність та внутрішня цілісність матері у своїх діях. Успішне вирішення кризи призводить до формування базової довіри до світу та інтеріоризації впевненості у його надійності. Проявами базової довіри є життєва радість, енергійність, нормальна біологічна

адаптація (спокійний сон, апетит) та здатність до фрустраційної толерантності, що виявляється у вмінні спокійно чекати на опікуна, ґрунтуючись на впевненості його повернення.

Невротичність матері, напружена атмосфера в сім'ї, хаотичність або низька якість догляду призводить до формування у дитини *базової недовіри до світу*, підозрілості, тривожності, страху, стійкого песимізму. Виражений дефіцит емоційного спілкування дорослих із немовлям може спричинити істотне уповільнення темпів психічного розвитку дитини.

2 стадія — раннє дитинство — від 1 до 3 років, характеризується розвитком базового психосоціального конфлікту «автономія проти сорому». На цьому етапі домінує становлення самоідентичності, що виражається вербальними формулами «Я сам» та «Я — той, хто здатний на дії». Соціалізаційний вплив, зокрема з боку батьків, зосереджений на освоєнні дитиною гігієнічних навичок та самообслуговування (наприклад, охайності та контролю фізіологічних потреб).

Стадія визначається інтенсивним прагненням дитини до самостійної діяльності та ініціації дій, наприклад, ходіння, самостійне харчування, одягання тощо. Забезпечення раціональної дозволеності та балансу між контролем і свободою є критичним чинником, що сприяє успішному

вирішенню конфлікту на користь автономії та формуванню вольових якостей.

Соціальне несхвалення призводить до формування почуття сорому, сумнівів та невпевненості у собі, слабкої сили волі. Результатом аномальної лінії розвитку є несамостійність дитини.

3 стадія — дитинство, дошкільний вік — від 3 до 6 років, зосереджена на вирішенні конфлікту ініціативність проти почуття провини. Провідною діяльністю цього періоду є гра, яка слугує ключовим механізмом активного пізнання світу та моделювання соціальних ролей. Завдяки наслідуванню поведінки дорослих в ігровій діяльності відбувається інтенсивне формування ініціативності, підприємливості та творчих здібностей дитини. Ця стадія відзначається прогресивним розвитком психічних функцій, особливо пізнавальної сфери. Як наслідок успішного переходу від попередньої стадії до вже сформованих автономії та самостійності додається якісно нова характеристика — цілеспрямованість.

Негативний сценарій розвитку виникає в умовах пригнічення ініціативи або ігнорування дорослими ігрової активності дитини. Це може призвести до закріплення пасивності та невпевненості у власних силах, що фіксує негативну полярність конфлікту — почуття провини та покірність.

4 стадія — шкільний вік — від 6 до 12 років. Провідний психосоціальний конфлікт цієї стадії

полягає у співвідношенні між старанністю (працелюбністю) та відчуттям неповноцінності На цьому етапі сфера соціального впливу дитини значно розширюється, зокрема за рахунок освітніх установ. Школа стає ключовим соціальним середовищем, що стимулює дитину до систематичного опанування знаннями та формування навичок, необхідних для майбутньої соціальної та, в перспективі, професійної діяльності.

Успішне засвоєння навчальних програм, оволодіння новими навичками та позитивний зворотний зв'язок від значущих дорослих — вчителів, батьків, сприяють формуванню у дитини віри у власні сили, компетентності та прагнення до досягнень.

Несприятливі соціальні умови, часті невдачі в навчальній та інших видах діяльності, низький рівень розвитку практичних навичок, що супроводжуються негативними оцінками з боку батьків та інших авторитетних осіб, призводять до формування у дитини стійкого *почуття неповноцінності* та втрати мотивації до пізнання й навчання.

Важливо відмітити, що кризові періоди розвитку характеризуються якісними змінами у свідомості дитини, трансформацією її ставлення до навколишньої дійсності та зміною провідної діяльності. Ці перехідні фази супроводжуються деструкцією старих взаємовідносин дитини

з соціальним оточення та їх кардинальною перебудовою.

Позитивне значення кризових періодів полягає у забезпеченні переходу до нового, вищого рівня розвитку особистості.

Ступінь вираженості та патологізація кризових періодів значною мірою посилюється внаслідок ригідності поведінки дорослих. Відсутність уміння гнучко перебудовувати взаємовідносини з дитиною відповідно до змін її особистості та зростання її самостійності ускладнює проходження певного періоду й може призвести до негативного розв'язання актуального конфлікту.

Наприклад, невмотивований негативізм, характерний для «кризи 3 років», є закономірним етапом формування особистості та першою спробою демонстрації власного «Я». Надмірні спроби «перевиховати» дитину призводять до формування боязкості, залежності, слабкої волі та нездатності відстоювати власні інтереси, водночас абсолютна поступливість також є контрпродуктивною. Оптимальним є застосування гнучкого підходу, що передбачає чергування поступок та наполягання на дотриманні вимог, виявляючи при цьому повагу до гідності дитини. Слід враховувати, що примхливість та «погана поведінка» дитини можуть бути обумовлені поганим самопочуттям (депривація сну, соматичні порушення, початкова стадія захворювання). Ігнорування

цього факту призводить до необґрунтованих каральних дій виховного характеру. У подальшому, компенсаторне беззастережне задоволення вимог дитини з метою «загладити провину» підкріплює та стимулює примхливість, тому, застосування дисциплінарних заходів вимагає попереднього диференційованого аналізу причин нетипової поведінки.

Несприятливо впливає на розвиток дитини і обмеження ігрової діяльності, особливо з однолітками. Це може призвести до формування відлюдності, неконтактності та потенційної соціальної дезадаптації в подальшому житті, оскільки гра для дитини є провідною діяльністю, що відіграє ключову роль у її психічному та інтелектуальному розвитку.

Отже, некомпетентність, незнання та нерозуміння психологічних особливостей розвитку дитини є вагомим фактором, що створює загрозливі ситуації для психологічної безпеки дитини та її особистісного розвитку.

5 стадія охоплює період підліткового віку та юності (приблизно від 12 до 20 років). Центральною психосоціальною кризою є пошук та формування егоідентичності на противагу дифузії ідентичності.

Дозрівання пізнавальних та емоційних функцій зумовлює використання нових інтелектуальних здібностей у формі критики, сумнівів та

протидії цінностям і настановам дорослих. Підлітки стикаються з екзистенційними та соціальними проблемами, такими як: пошук сенсу життя, професійне самовизначення, формування стосунків, а також прийняття власного тіла та характеру. Відбувається зміщення соціалізуючого впливу з сім'ї до групи однолітків, що спричиняє послаблення емоційних зв'язків із батьками. Це супроводжується специфічними поведінковими реакціями: опозицією, групуванням, конфронтацією та емансипацією. Взаємодія з різноманітними референтними особами чи групами впливає на формування поведінкових патернів. Підліток приділяє увагу власній зовнішності, при цьому оцінка оточуючих набуває особливого значення. Попри зменшення прямого впливу, сім'я зберігає свою значущість як база для формування ідентичності.

Якщо на попередніх стадіях були сформовані базові якості: автономія, ініціатива, довіра та впевненість у власній повноцінності, підліток успішно створює цілісну форму егоідентичності, знаходить своє «Я» та отримує визнання з боку соціуму. Сформована ідентичність особистості забезпечує достатній рівень впевненості та безпеки.

У випадку несприятливого протікання цієї стадії виникає дифузія ідентичності (сплутаність ролей), коли індивід не здатний визначити власні цілі та бажання. Це може спричинити повернення до інфантильних реакцій та супроводжуватися

нечітким, але стійким відчуттям тривоги, самотності та спустошеності. Характерним є пасивне очікування змін у житті за відсутності самостійних спроб їх ініціювати. Може виникати страх перед інтимним спілкуванням, нездатність до емоційного впливу на осіб протилежної статі, а також ворожість та презирство до оточуючих.

6 стадія — молодість — від 20 до 25–30 років. Центральною психосоціальною кризою цієї стадії є досягнення інтимності на противагу ізоляції. На цьому етапі актуалізуються завдання пошуку супутника життя, встановлення тісного співробітництва з оточенням та зміцнення зв'язків із референтною соціальною групою. Успішно сформована егоідентичність, результат попередньої стадії, дозволяє індивіду не боятися знеособлення і здійснювати взаємне змішування ідентичностей з іншими особами. Це призводить до формування почуття близькості, єдності, співробітництва та інтимності. Нормативний перебіг стадії забезпечує набуття досвіду глибоких, інтимних стосунків.

Проте, якщо дифузія ідентичності на цій стадії зберігається, індивід демонструє тенденцію до уникнення близьких стосунків. Наявні соціальні зв'язки характеризуються невпорядкованістю та поверховістю. Це спричиняє фокусування особистості на собі, що виражається у самотності та соціальній ізоляції.

7-ма стадія — дорослість або середній вік (зрілість) — від 25–30 до 50–60 років є періодом найбільших потенційних можливостей особистості для досягнення високого рівня розвитку та самореалізації в усіх сферах життєдіяльності. Самореалізація, самоствердження та підтвердження власної соціальної необхідності відбувається у двох ключових сферах: професійній діяльності та сімейних стосунках. Успішна реалізація та остаточне формування егоідентичності призводять до виникнення генеративності, що проявляється як продуктивність, творчість і турбота про добробут інших.

Якщо професійна діяльність не корелює з духовними потребами особистості, індивід прагне до компенсаторної самореалізації в інших сферах, таких як суспільна діяльність, хобі з метою вирішення внутрішньоособистісних протиріч. Тобто, коли особистість не знаходить сфери реалізації власного «Я» в професійній діяльності, родинних відносинах, захопленнях, виникає внутрішнє спустошення, що веде до психологічного регресу. Несприятливо розв'язані конфлікти на попередніх стадіях на цьому етапі загострюються та посилюються. Негативним результатом завершення цієї стадії є застій.

8 стадія — пізня зрілість — після 50–60 років. Ця стадія характеризується ретроспективним переосмисленням прожитого життя та оцінкою

ступеня реалізації власної життєвої стратегії крізь призму набутого досвіду. Ключовим завданням є усвідомлення неповторності власного життєвого шляху та прийняття «себе і життя» без прагнення до його зміни.

Позитивним результатом є задоволеність прожитими роками та досягнення мудрості — інтегративної доброчесності, що відображає усвідомлення сенсу власного життя.

У разі несприятливого вирішення виникає розчарування, що супроводжується втратою сенсу життя та відчуттям марно витраченого часу. Це провокує глибоку внутрішньоособистісну кризу. Людина перебуває у стані відчаю.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, існує аналогія між вирішенням психосоціальних завдань на першій та восьмій стадіях, оскільки обидві вони стосуються базового ставлення індивіда до життя.

Аномальна лінія розвитку на будь-якій стадії призводить до формування дисфункціональних особистісних утворень, які спричиняють підвищену чутливість до загроз навколишнього середовища.

Таким чином, формування особистісної безпеки є результатом соціалізації особистості впродовж онтогенезу, коли засвоєні норми та набутий досвід використовуються як припустимі моделі для безпечної взаємодії зі світом. Цей

процес критично залежить від успішного проходження психосоціальних стадій, починаючи з формування базової довіри, яка тісно корелює з відчуттям безпеки, до набуття мудрості та змістовності прожитого життя. Негативне вирішення криз призводить до дисфункціональних утворень та підвищеної чутливості до загроз, порушуючи відчуття психологічної безпеки. Сім'я та інші соціальні інститути завдяки гнучкості та компетентності у вихованні підвищують адаптивні можливості особистості. Сформована егоідентичність і здатність до адаптивного реагування на зовнішні та внутрішні виклики є ключовим показником високого рівня особистісної безпеки.

## 3.2. Структурні компоненти особистісної безпеки

Особистісна безпека є базовою детермінантою психологічного благополуччя, адаптивності та самоактуалізації особистості, відповідно до ієрархії потреб А. Маслоу, де задоволення потреби у безпеці становить необхідну передумову для актуалізації потреб вищих рівнів.

Формування та розвиток особистісної безпеки є важливим завданням для досягнення гармонійного та збалансованого життя, тому розробка

ефективних та цілеспрямованих стратегій впливу вимагає чіткого розуміння сутності цього утворення та його структурних компонентів.

Відповідно до поглядів В. Розова, особистісна безпека визначається як ієрархічне структурне утворення, що виявляється на різних рівнях індивідуальності, зокрема: біологічній, підсвідомій, психодинамічній, емоційно-вольовій, характерологічній, комунікативній та соціально-психологічній. Особистісна безпека інтегрально пов'язана із забезпеченням захисту суб'єкта від деструктивних зовнішніх, як явних, так і прихованих, та внутрішніх загрозливих впливів.

В особистісному контексті, категорія «безпека» відображає не лише повну елімінацію зовнішніх небезпек та загроз, але й корелює з особистісними диспозиціями, психічними станами та процесами, які забезпечують антиципацію ризиків і небезпек, захисні механізми, готовність до безпечної поведінки в загрозливих умовах та саморегуляцію.

Така інтеграція детермінує безпечну поведінку та мінімізацію психологічних, фізичних і майнових збитків, а також психічних чи фізичних травм. Відповідно, ключовими критеріями особистісної безпеки є:

- Відсутність зазначених травм.
- Потенційна спроможність їхнього уникнення або успішного подолання.

На думку автора, особистісну безпеку, в широкому розумінні, доцільно розглядати як стан повного фізичного, соціального та духовного добробуту, що детермінується сукупністю внутрішніх (фізичних, психологічних) та зовнішніх (соціальних, економічних тощо) чинників. Особистісну безпеку необхідно розглядати не лише як загальний стан, а як набір спеціалізованих компонентів, які мають бути розвинені для успішної адаптації та певної професійної діяльності. Такими компонентами є:

1. Соціально-психологічна безпека (захист від булінгу, мобінгу, деструктивних груп).
2. Комунікативна безпека (захист від маніпуляцій у складних контактах).
3. Когнітивна (інформаційно-психологічна) безпека (захист від інформаційних загроз, зміни переконань).
4. Емоційна безпека (стан впевненості, відсутність дезадаптивних емоцій).
5. Вольова безпека (здатність проявляти вольове зусилля в екстремальних умовах).
6. Психофізіологічна безпека (оптимальний стан, адаптивність, відсутність перевтоми).
7. Фізична безпека (здоровий спосіб життя, захист від шкідливих впливів).

Водночас, для створення особистісної безпеки необхідно забезпечувати захист індивідуальності на всіх рівнях функціонування

(від фізичного до соціально-психологічного) (В. І. Розов, 2023).

Важливу роль у формуванні особистісної безпеки займає психологічна безпека особистості — комплексне особистісне утворення, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові складові, які забезпечують стійкість особистості до факторів середовища, оптимальний рівень її функціонування, інтегрований тип її взаємодії зі світом, іншими особами, собою. Збереження стійкості до факторів середовища виявляється у готовності та можливості людини чинити опір деструктивним зовнішнім та внутрішнім впливам, підтримувати власну цілісність як на рівні організму, так і на рівні соціальної та духовної істоти. Емпіричне дослідження науковців О. В. Савченко та М. О. Свириди довело достовірність запропонованої моделі психологічної безпеки, що функціонує як цілісна система, інтегруючи чотири взаємозалежні складові:

1. Мотиваційну, що спирається на потребу в безпеці, рівень задоволення якої визначає активність особистості у напрямі захисту та впливає на задоволення потреб вищих рівнів.

2. Когнітивну, що охоплює уявлення про безпеку, тобто ментальна модель світу, що включає суб'єктивну оцінку реальності та власної спроможності конструктивно взаємодіяти.

3. Емоційну, що відображає переживання захищеності чи вразливості. Стан динамічної рівноваги психологічної захищеності та відкритості, що проявляється у відсутності надмірної тривоги, а також у сенситивності до небезпеки, тобто здатності ідентифікувати загрози.

4. Поведінкову, що включає тактики самозахисту, тобто готовність та спроможність активізувати активні чи пасивні способи реагування на загрозливу ситуацію.

Поширеними є чотири основні способи реагування на ситуацію загрози:

• адекватний — характеризується відповідністю реакції як об'єктивному рівню загрозливої ситуації, так і соціально-нормативним вимогам.

• тривожний — характеризується тенденцією до перебільшення небезпеки та інтенсивній емоційній реакції на загрозу, що свідчить про надмірну чутливість до неї.

• ігноруючий — передбачає зменшення суб'єктивної оцінки рівня небезпеки та емоційне чи фізичне дистанціювання від загрозливого об'єкта.

• невизначений — проявляється через стан розгубленості, блокування процесів прийняття рішень та відсутність домінуючих, чітко виражених механізмів реагування на загрозу.

Вибір та реалізація певного способу реагування корелює як із рівнем сенситивності

до загроз, так і зі ступенем виразності потреби у безпеці або, навпаки, потреби у переживанні почуття небезпеки. Так, адекватний тип реагування на загрозливу ситуацію є домінуючим у суб'єктів із виразною потребою у забезпеченні безпеки. У випадку домінування потреби у переживанні почуття небезпеки поширеним є ігноруючий тип реагування. (О. В. Савченко, М. О. Свирида, 2020).

Таким чином, особистісна безпека є інтегративним утворенням, що забезпечує захист індивідуальності в різних сферах, шляхом подолання зовнішніх загроз та формування внутрішньої готовності до безпечної поведінки. Важливу роль відіграє психологічна безпека — цілісна система, що інтегрує мотиваційну, когнітивну, емоційну та поведінкову складові та забезпечує стійкість особистості до деструктивних впливів, а також наявний арсенал конструктивних стратегій реагування на небезпеку. Особистісна безпека виступає комплексним критерієм успішної життєдіяльності, що відображає не лише відсутність загроз, але й потенційну спроможність суб'єкта до активного захисту та саморегуляції.

## 3.3. Особистісні фактори протидії небезпеці

Відчуття психологічної безпеки є суб'єктивним відчуттям спроможності ефективно протидіяти небезпечним чинниками середовища для збереження власної психологічної та фізичної цілісності. Рівень такої безпеки залежить як від характеристик зовнішнього оточення, так і від особистісних характеристик індивіда, його ресурсів. Формування відчуття безпеки відбувається у кілька послідовних етапів, що включають сканування навколишньої дійсності, ідентифікацію та оцінку загроз і вибір подальшої програми дій. Важливо наголосити на суб'єктивності оцінки та її залежності від особливостей життєвого досвіду особистості.

Типовою реакцією індивіда, який зіткнувся з небезпечною ситуацією, є спектр емоційно-поведінкових проявів, що включають дезорієнтацію, високий рівень хвилювання, моторну метушливість, тривогу або страх. Здатність особистості ефективно протидіяти загрозі та здійснювати саморегуляцію та самоконтроль у критичних умовах детермінована комплексом внутрішніх чинників. До них належать вроджені особливості, індивідуально-психологічні характеристики, набутий досвід, рівень

компетентності та ціннісно-смислова орієнтованість особистості.

Окрім того, підвищення відчуття безпеки та мінімізація впливу стресу значною мірою залежать від різноманітності та ефективності захисних механізмів і конструктивних копінг-стратегій особистості. Ці інструменти відіграють ключову роль у процесі адаптації індивіда. Механізми психологічного захисту є несвідомими процесами, які автоматично знижують психологічний дискомфорт, спричинений стресом, внутрішнім конфліктом або зовнішньою загрозою. Конструктивні копінг-стратегії мають форму частково усвідомлених дій, спрямованих на зменшення загрози та посилення почуття безпеки або на безпосереднє розв'язання проблеми чи, у разі неможливості вирішення, пом'якшення її наслідків.

Кожна особистість має власну унікальну комбінацію копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Саме цей індивідуальний комплекс використовується в ситуаціях, ідентифікованих як загрозливі, для підвищення психологічного комфорту та зміцнення відчуття безпеки. (А. С. Фокін, 2023).

Оскільки реакція індивіда на загрозливу ситуацію демонструє значну полярність залежно від сукупності детермінуючих факторів, методологічно виправданим є виділення двох

протилежних особистісних конструктів, які доцільно типологізувати як безпечний тип особистості та тип особистості, схильний до небезпеки.

Особистість безпечного типу характеризується прагненням до гармонізації індивідуальної життєдіяльності з соціокультурним та природним середовищем, шляхом застосування механізму смислової регуляції, що допомагає не лише реалізовувати власний потенціал, а й трансформувати потенційні загрози в чинники особистісного розвитку.

Аналіз та виявлення таких особливостей необхідно здійснювати на різних рівнях, а саме: психофізіологічному та соціальному.

Важливими показниками та передумовами формування безпечного типу особистості на психофізіологічному рівні є психологічна стійкість та психологічна готовність.

Психологічна стійкість — здатність зберігати урівноваженість, опірність та функціональність в умовах несприятливого впливу зовнішніх обставин.

Психологічна стійкість допомагає особистості правильно ідентифікувати і блокувати зовнішні та внутрішні негативні дії. Психологічна стійкість розкривається через:

• здатність протистояти негативним зовнішнім впливам, зберігаючи функціональність та ефективність;

• здатність відновлюватися після ситуацій опору негативним впливам, зберігати цілісність;

• гнучкість та адаптивність у складних, загрозливих ситуаціях;

• особистісний розвиток як результат подолання та конструктивного вирішення наявних небезпек.

Ступінь стійкості залежить від таких чинників, як:

• зона стабільності — кількість впливів, що людина може витримати за умови, що вони не будуть мати руйнівний характер;

• знання алгоритму дій, що несуть позитивний результат в певних ситуаціях;

• професійні навички;

• навички саморегуляції;

• знання особливостей поведінки і реакцій людини в певних ситуаціях.

Психологічна готовність особистості безпечного типу — це проактивна здатність до передбачення загроз, усвідомлення ресурсів для уникнення небезпеки та наявність досвіду подолання небезпечних ситуацій.

Соціальна характеристика особистості безпечного типу відображає безпечні способи самореалізації в умовах соціальної взаємодії, що ґрунтується на толерантному ставленні до оточуючих та вмінні конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Поведінка особистості безпечного типу в умовах потенційної чи реальної загрози визначається трьома послідовними та взаємопов'язаними компонентами:

• прогнозування загрози;

• ухилення від загрози (усвідомлення можливості чи неможливості уникнення загрози);

• подолання загрози.

Прогнозування загрози вимагає високого рівня ситуаційної обізнаності та аналітичних здібностей. Цей етап включає:

• комплексну оцінку ситуації (визначення виду, характеру розвитку та потенційних наслідків загрози);

• диференційоване прогнозування (аналіз загроз залежно від їхнього походження: природного, техногенного чи соціального);

• інтроспективне прогнозування (аналіз загроз власного «Я», наприклад, неадекватні реакції, захисні механізми тощо).

Ухилення від загрози, тобто здатність застосувати превентивну стратегію, залежить від наявності певних знань та адекватної самооцінки. Для цього необхідно:

• знати природу виникнення та динаміку розвитку небезпечних ситуацій;

• адекватно оцінювати наявні ресурси та індивідуальні можливості;

• вміти правильно оцінити поточний стан небезпечної ситуації, що є підґрунтям для прийняття рішення про можливість її уникнення.

Подолання загрози залежить від здатності нівелювати або мінімізувати наслідки, коли ухилення неможливе. Корисними будуть:

• знання способів захисту та володіння навичками їх застосування;

• навички самодопомоги та взаємодопомоги.

Профіль особистості безпечного типу можна визначити через ключові індивідуально-типологічні та особистісні характеристики.

Індивідуально-типологічні детермінанти розкривають характеристики когнітивної та емоційно-вольової сфер:

• емоційна витривалість — характеризує стабільність афективної сфери та високий емоційний інтелект, що дозволяє ефективно управляти власними емоціями та зберігати функціональність в ситуації небезпеки;

• критичність мислення — відображає розвинену логіко-аналітичну здатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків та формування послідовних і обґрунтованих суджень;

• креативність мислення — виявляється через оригінальність та неординарність ідей, прагнення до інтелектуальної новизни, що є критично важливою рисою для знаходження нестандартних рішень у небезпечних ситуаціях;

• вольова регуляція — представлена високим рівнем розвитку вольових якостей, таких як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, що забезпечують реалізацію запланованих дій;

• уважність — здатність до концентрованого та стійкого зосередження на актуальних завданнях і деталях небезпечної ситуації;

Особистісними характеристиками безпечного типу особистостей є:

• адекватна самооцінка — реалістична рефлексія власних здібностей, моральних якостей та поведінкових особливостей;

• внутрішній локус контролю — стійке переконання щодо власних можливостей планувати, координувати свої дії та досягати поставлених цілей. Рушійною силою особистість визначає себе, а не зовнішні обставини;

• активність — мотиваційна готовність особистості до проактивної взаємодії з навколишнім середовищем;

• високий рівень самосвідомості — глибоке розуміння себе, своїх емоцій, цінностей і мотивів;

• здатність до швидкої адаптації в нових умовах — виявляється в стійких резистентних характеристиках, що забезпечують спроможність людини успішно пристосовуватися до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються у фізіологічному та психологічному аспектах;

• комунікативна компетентність — здатність та готовність ефективно взаємодіяти, вміння будувати здорові стосунки, конгруентно використовуючи вербальні та невербальні засоби;

• відповідальність виявляється у свідомому ставленні людини до своїх обов'язків, завдань, норм та цінностей.

• здатність до саморозвитку — проактивна орієнтація на набуття, оновлення та розвиток знань, умінь і навичок для підвищення гнучкості та адаптивності до можливих змін;

• середній рівень схильності до ризику — характеризується розсудливою та раціональною поведінкою, за якої готовність до ризику виявляється лише за сприятливих або обґрунтованих обставин, як необхідна умова для досягнення мети;

• життєстійкість — здатність ефективно функціонувати всупереч перешкодам і труднощам, підтримуючи баланс між пристосуванням і повноцінним, гармонійним життям;

• самоконтроль — ключовий елемент психічної саморегуляції, що відображає здатність контролювати думки, емоції та поведінку для досягнення поставлених цілей.

Диференціація типів особистостей за критерієм безпеки/небезпеки не обмежується індивідуально-психологічними та особистісними характеристиками, а значною мірою залежить від

ієрархії потреб особистості та способів їх задоволення. Здатність індивіда прийнятно задовольняти базові потреби корелює з формуванням відчуття захищеності та внутрішнього спокою.

Згідно з концепцією Карен Хорні, ключову роль у формуванні цих механізмів відіграють три стратегії міжособистісної орієнтованості, які є реакцією на базальну тривогу і, відповідно, слугують підґрунтям для формування відчуття безпеки.

Розрізняють такі стратегії взаємодії з іншими, а саме:

- орієнтованість на людей;
- орієнтованість від людей;
- орієнтованість проти людей.

Орієнтованість на людей — стратегія поведінки, спрямована на завоювання прихильності та уникнення конфліктів. Базовою потребою є потреба у любові, прихильності, захисті та опіці. Мета стратегії — уникнення самотності, непотрібності та безпомічності. Це може бути здоровою стратегією, якщо вона не призводить до втрати власної ідентичності та самоповаги, але слід враховувати, що демонстрація цієї стратегії значно підвищує вразливість особистості. Водночас, зовнішня люб'язність та збентеженість може бути компенсаторним маскуванням пригніченої агресії, люті та злості, які не можуть бути виражені через страх втрати підтримки.

Тип особистості, що керується цією стратегією називається *поступливим*.

Орієнтованість від людей. Ця стратегія є механізмом дистанціювання та самоізоляції від зовнішньої загрози. Характеризується прагненням до абсолютної незалежності, самодостатності та ізоляції. Особистість намагається зберегти максимальну емоційну та фізичну дистанцію з оточуючими, оскільки зближення викликає посилення тривоги та оцінюється як загроза. Звичка до усамітнення вкорінюється і поверхневе відношення до всього стає основою особистості. Характерною рисою є надзвичайна чутливість до будь-якого зовнішнього тиску чи примусу, оскільки вони загрожують ілюзії контролю та самодостатності. Тип особистості — *відсторонений*.

Орієнтованість проти людей. Ця стратегія передбачає активну боротьбу за домінування як спосіб досягнення безпеки. Поведінка характеризується агресивністю, ворожістю, жорстокістю та прагненням до домінування. Кожна ситуація сприймається як виклик, а програш розцінюється як особиста катастрофа. Такі особистості характеризуються відсутністю самокритики, високими аналітичними здібностями та прагматизмом. Усі життєві зусилля спрямовані на підвищення престижу та задоволення амбіцій. Цей тип черствий, нездатний до співчуття і вважає любов, прихильність та жаль проявами слабкості, які загрожують

його безпеці, заснованій на силі та контролі. Тип особистості — *ворожий*.

Контрастне порівняння зазначених орієнтацій підкреслює ключову характеристику особистості *безпечного* типу — варіативність вибору. Їй притаманна психологічна гнучкість та адаптивність, а застосування певної стратегії залежить від конкретних вимог, ситуації. Саме ця гнучкість забезпечує найвищий рівень адаптації та особистісної безпеки.

Таким чином, поведінка особистості безпечного типу значною мірою залежить від зазначених індивідуально-типологічних та особистісних характеристик особистості, специфіки набутого досвіду, ціннісно-смислової орієнтованості в процесі взаємодії з соціальним середовищем. У комплексі вони відображають адаптивний потенціал індивіда та його здатність до протистояння загрозам.

У попередньому параграфі було охарактеризовано роль найближчого оточення — сім'ї — в передачі дитині моральних цінностей та норм поведінки, які відповідають вимогам суспільства, забезпечуючи її соціалізацію. Відповідно, якщо позитивний соціальний досвід не засвоюється дитиною, вона не може адаптуватися до вимог соціуму — процес соціалізації порушується, а поведінка дитини характеризується як соціально дезадаптована.

Дезадаптація — це небажання визнавати або невміння виконувати вимоги соціального середовища, а також реалізувати свою індивідуальність у конкретних соціальних умовах.

Загальними прояви соціальної дезадаптації у дітей та дорослих є:

• постійна неуспішність у навчанні або нездатність заробляти власною працею;

• виражена неуспішність у життєво важливих сферах спілкування (у сім'ї, навчальній або виробничій групі, міжособистісних стосунках);

• порушення моральних і правових норм;

• ізоляція від оточення у поєднанні з ворожим ставленням до нього (А. О. Кришталь, 2024).

Соціальна дезадаптація створює внутрішню та зовнішню вразливість, яка є основою для формування типу особистості, схильної до небезпеки або віктимної особистості.

Віктимогенні чинники — сукупність об'єктивних умов, властивостей, небезпек, притаманних соціальному середовищу, обставинам або самій особистості, які підвищують ризик її перетворення на жертву несприятливих соціальних впливів та загрозливих ситуацій різного походження.

Серед основних чинників віктимізації в сучасному суспільстві виділяють:

• Екологічні чинники, а саме прогресуюче забруднення навколишнього середовища.

• Адаптаційні чинники, що виражаються через зниження адаптаційного потенціалу індивідів, що спричинене перманентними змінами умов життєдіяльності.

• Психосоціальні чинники — значне психоемоційне перевантаження, що притаманне значній частині населення, насамперед через тривалу загрозу, що спричинена воєнними діями в Україні.

• Інформаційно-технологічні чинники, що призводять до кібервіктимності — фішинг, кібер-булінг, шахрайства в мережі Інтернет.

• Економічна нерівність та маргіналізація.

Отже, віктимність або віктимогенність індивіда — набуті індивідом фізичні, психічні, соціальні риси та ознаки, що можуть зробити його схильним або більш вразливим до перетворення у жертву злочину, або жертву природного/соціального катаклізму або техногенної катастрофи.

Утворення віктимності пов'язано і з проблемами соціалізації, що призводять до віктимогенної деформації особистості, виконанням соціальних функцій (професійна або рольова віктимність), способом життя і відхиленнями у поведінці, які підвищують здатність стати жертвою злочину. Водночас, варто зважати на можливість передумови, що мають біологічне походження, пов'язане із фізіологічними особливостями,

паталогічними станами психіки, які суттєво підвищують вірогідність вразливості в ситуації загрози.

Також під віктимністю розуміють соціально-функціональну та консцієнтальну уразливість (уразливість свідомості) особистості; сукупність об'єктивних і суб'єктивних умов, що є причиною перетворення людини на жертву; потенційна здібність особистості потрапляти у ролі жертви, залучати небезпечні ситуації у власне життя; образ дій або бездіяльність, коли людина навмисно стає жертвою, «зависає» у цьому стані, тому що він нібито вигідний; підвищена вірогідність за тих або інших обставин стати жертвою правопорушення.

Розрізняють особистісну віктимність, яка ґрунтується на особистісних особливостях індивіда, та рольову віктимність, яка ґрунтується на типових для конкретної людини ролях. Окрім того, розрізняють віктимність: видову — проявляється у відносній схильності окремих індивідів за певних обставин ставати жертвами конкретних видів злочинів (наприклад, шахрайства, пограбування тощо); групову — характерна для певних груп населення, що виокремлюються за статевими, професійними, соціальними та іншими ознаками; загальну — ознаки окремих категорій людей, що володіють подібними соціальними, демографічними, психологічними, психофізіологічними, фізичними та іншими

якостями, що підвищують за певних обставин ризик стати жертвами злочинів (наприклад, співробітники правоохоронних органів, люди з фізичними обмеженнями тощо); масову — один із видів віктимності, що пов'язаний зі схильністю певної групи людей у силу власних суб'єктивних якостей та об'єктивних обставин нести фізичний, матеріальний та моральний збиток від злочину (С. О. Гарькавець, 2023).

У соціально-педагогічному та віктимологічному аналізі жертв несприятливих умов соціалізації прийнято виділяти три основні категорії: реальні, потенційні та латентні.

До категорії реальних жертв відносять осіб, чия віктимізація вже проявилася. Це особи, що мають фізичні, психосоматичні дефекти або стійкі відхилення, які часто є наслідком травматичного досвіду чи несприятливих соціальних умов. Вони безпосередньо знаходяться під опікою та захистом державних або громадських інституцій.

Потенційні жертви — це особи, які мають підвищений ризик стати жертвою через наявність внутрішніх психологічних передумов або зовнішніх соціальних факторів. До цієї категорії входять особи з акцентуаціями характеру, психічною нестабільністю, а також особи, що належать до соціально вразливих груп. Їхня віктимність ще не реалізована, але ймовірність її прояву достатньо висока.

Латентні жертви — найбільш складна для ідентифікації категорія. Це особи, які перебувають в умовах небезпеки або є об'єктами негативного впливу чи загрози, проте не усвідомлюють цього або не мають внутрішніх ресурсів для протидії. Ця категорія осіб може виявляти психологічну некомпетентність та безпорадність, що реалізується через звикання до негативних умов і відсутність спроб їх змінити, вважаючи ситуацію нормальною (С. С . Пальчевський, 2025).

У практичній віктимології та соціально-педагогічному аналізі категорії жертв несприятливих умов соціалізації рідко існують у чистому вигляді. Зазначені ознаки та обставини, що підвищують віктимність індивіда є динамічними і змішуваними за своєю природою та можливістю корекції.

Рівень особистісної вразливості до небезпеки є багатофакторним і залежить від комплексу умов, які можна класифікувати за зовнішніми (ситуативними) та внутрішніми (психологічними) детермінантами. До них належать:

• соціально-демографічні характеристики, такі як стать, вік, національна належність та соціальний статус індивіда. Ці параметри визначають соціальну роль і, відповідно, доступність та привабливість особи для певних типів загроз;

• місце події (наприклад, малолюдна місцевість, криміногенний район) та час її настання

(наприклад, нічний час) суттєво впливають на ймовірність виникнення загрози;

• специфіка попередньої поведінки (наприклад, провокуючий контекст, необережна поведінка, демонстрація матеріальних цінностей, агресивне спілкування), що несвідомо підвищує віктимогенний потенціал ситуації;

• особливості ситуаційного сприйняття (наприклад, недооцінка ризику, паніка або, навпаки, гіпертрофоване відчуття безпеки).

Структура особистості, схильної до небезпек, як специфічного типу, включає різнорівневі елементи, що активуються під впливом факторів ризику і слугують психологічними передумовами для перетворення індивіда на жертву.

Суб'єктивна схильність стати жертвою — особистісна віктимність — є складною ієрархічною системою, що охоплює такі аспекти, як:

• психологічні (індивідуально-психологічні та соціально-психологічні) особливості особистості, що призводять до її віктимогенної деформації (наприклад, надмірна довірливість пасивність чи агресивність);

• біофізіологічні властивості людини, переважно зумовлені віком (наприклад, фізична слабкість);

• психопатологічні особливості, що свідчать про часткову соціальну дезадаптацію, які призводять до розвитку надмірної вразливості.

Віктимна поведінка актуалізується в неординарних, кризових або загрозливих ситуаціях, тобто, ситуація загрози виконує роль психологічного тригера. Певні особливості індивіда, які створюють внутрішню віктимогенність (наприклад, пасивність, емоційна дезорганізація тощо), можуть бути латентними в безпечному, передбачуваному середовищі, а неординарна ситуація (наприклад, раптовий конфлікт, стихійне лихо) виконує роль каталізатора, оскільки вона руйнує звичні адаптивні патерни та вимагає швидкого когнітивного аналізу та вольової регуляції. Водночас, в умовах емоційного напруження, стресу конструктивні захисні механізми можуть регресувати, а непродуктивні, ригідні стратегії реагування виходять на перший план, що об'єктивно підвищує ймовірність віктимізації.

Визначення індивідуальних віктимогенних рис особистості є критично важливим етапом для прогнозування та ефективного запобігання віктимізації.

Розглянемо профіль віктимної особистості або особистості, схильної до небезпек, який інтегрує дезадаптивні індивідуально-типологічні та особистісні риси, що створюють високий потенціал для віктимізації.

Індивідуально-типологічні детермінанти:

• нейротизм або емоційна нестабільність — характеризується значними коливаннями афек-

тивної сфери, що реалізується через імпульсивну, неконтрольовану поведінку. Як наслідок, емоційна нестабільність призводить до критичного зниження здатності до ефективного емоційного самоконтролю саме в критичних або загрозливих ситуаціях.

• психічна напруженість — стійкий стан, що супроводжується загальним психосоматичним дискомфортом та підвищеним рівнем тривоги. Тривале внутрішнє перенавантаження призводить до виснаження адаптивних ресурсів особистості.

• низька витривалість — виявляється через нездатність підтримувати необхідний рівень інтенсивності або тривалості діяльності, швидко призводячи до втомлюваності. В ситуації небезпеки це обмежує здатність до тривалого опору або призводить до втечі.

• дефіцит уваги, який проявляється через слабкість концентрації, розподілу та переключення уваги. Ця особливість значною мірою перешкоджає правильній оцінці неординарної ситуації та своєчасному виявленню загрозливих чинників.

• слабка вольова регуляція, що проявляється через нерішучість та нездатність долати перешкоди чи досягати визначеної мети.

Особистісними характеристиками віктимного типу особистості є:

• неадекватна самооцінка (завищена або занижена). Обидві полярні форми підвищують дезадаптацію. Завищена самооцінка призводить до ігнорування невдач та спотворене сприйняття реальності, що формує неадекватне ставлення до дійсності і, як наслідок, зайвий ризик. Занижена самооцінка провокує невпевненість, боязкість та відсутність соціальних домагань, що робить особу пасивною мішенню і може призвести до комплексу меншовартості, що є вираженим віктимогенним чинником, який може реалізуватися через ряд механізмів: прагнення до компенсації через ризиковану поведінку; підвищена сугестивність та залежність; соціальна ізоляція.

• зовнішній локус контролю, ознакою якого є стійка когнітивна установка щодо переконання людини про провідну роль в її житті зовнішніх факторів (обставин, оточуючих людей тощо), а не власних зусиль. Ця особливість провокує відчуття безпорадності і знижує мотивацію до активного захисту чи превентивного уникнення загрози.

• погана адаптивність, тобто складність або неефективність пристосування до нових соціальних умов, змін у діяльності чи колі спілкування.

• ригідність — полягає у стійкій нездатності особистості до модифікації когнітивних

(складності переструктурування уявлень та мисленнєвих схем при зміні інформаційного контексту), афективних (інертність та млявість почуттів, що ускладнює адекватну емоційну реакцію на зміну ситуації) та поведінкових (інертність мотивів та негнучкість поведінкових програм) патернів у відповідь на зміну умов навколишнього середовища. Така інертність значною мірою знижує оперативну адаптивність особистості та слугує перепоною для адекватного та швидкого реагування на загрозливу, неординарну ситуацію.

• високий рівень сугестивності, тобто підвищена сприйнятливість до зовнішніх впливів, таких як різноманітні маніпуляції, соціальний тиск.

• ціннісно-смислова деформація — викривлення або порушення ієрархії системи цінностей, що може призводити до девіантної або саморуйнівної (аутовіктимної) поведінки.

• порушення саморегуляції, що виявляється у труднощах усвідомленого керування власною емоційно-вольовою сферою та психічними станами, що поглиблює всі вищезгадані проблеми та ускладнює цілеспрямовану діяльність.

Таким чином, особистість віктимного типу характеризується низькою здатністю ефективно протистояти загрозам, що прямо детермінована комплексом її дезадаптивних індивідуально-

типологічних та особистісних рис. Ці внутрішні чинники створюють внутрішню віктимогенність, яка руйнує механізми адаптивного реагування та самоконтролю, перетворюючи потенційну загрозу на реальну.

Шляхом узагальнення визначених характеристик та якостей полярних типів особистості — особистості безпечного типу та типу особистості, схильної до небезпек, можна визначити кілька груп особистісних факторів протистояння небезпеці, тобто таких, що допомагають запобігати, уникати, розпізнавати, реагувати та мінімізувати шкоду від потенційних загроз:

Когнітивні та інтелектуальні фактори, що об'єднують характеристики мислення, його гнучкість, аналітичність, критичність, проєктивність, а також загальна ерудованість, обізнаність у сфері безпеки різного походження, здатність до розпізнавання та ідентифікації загроз.

Емоційно-вольові фактори, що сприяють адекватній саморегуляції. Включають стресостійкість, резильєнтність, внутрішній локус контролю.

Соціально-психологічні фактори, що характеризують особливості взаємодії з оточуючим світом і виражаються через адекватну самооцінку, комунікативну компетентність, асертивність.

Поведінкові фактори, що сприяють конструктивному вирішенню складних, небезпечних

ситуацій, що включають проблемно-орієнтований копінг, навички безпечної поведінки.

Зазначені інтегровані фактори допомагають особистості запобігати, уникати небезпечних ситуацій та конструктивно реагувати на загрози, мінімізуючи шкідливі наслідки.

## Питання для самоконтролю

*1. У чому полягає сутність процесу соціалізації? Поясніть, як набутий соціальний досвід впливає на формування безпечної поведінки особистості.*

*2. Які основні групи чинників впливають на соціалізацію індивіда? Надайте їх коротку характеристику.*

*3. Охарактеризуйте феномен кіберкультури як макрочинник соціалізації. Які існують інформаційні загрози для психологічної безпеки в цифровому середовищі?*

*4. У чому полягає психосоціальний конфлікт стадії ідентичності і які наслідки має дифузія ідентичності для відчуття особистісної безпеки?*

*5. Перерахуйте специалізовані компоненти особистісної безпеки, розвиток яких сприяє успішній адаптації особистості в соціумі.*

*6. Які стратегії поведінки може реалізовувати особистість для подолання стану дезадаптації на стадії інтеграції?*

*7. Охарактеризуйте поняття віктимність або віктимогенність індивіда. Назвіть дезадаптивні індивідуальнотипологічні та особистісні риси, які формують профіль віктимної особистості.*

*8. У чому полягає принципова відмінність між механізмами психологічного захисту та конструктивними копінг-стратегіями в ситуаціях загрози?*

*9. Визначте, які якості притаманні безпечному типу особистості.*

*10. Назвіть та охарактеризуйте послідовні та взаємопов'язані компоненти поведінки особистості безпечного типу в умовах потенційної чи реальної загрози.*

## Література

1. Головкін Б. М. Віктимність як основна категорія віктимології. *The Journal of Eastern European Law.* 2015. № 20. URL: https://easternlaw.com.ua/wp-content/uploads/2015/10/golovkin_20.pdf.

2. Законодавство України. Про затвердження Порядку здійснення психологічного забезпечення службової діяльності в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/34262/sp?sp=:max25

3. Зозуляк-Случик Р. В. Основи соціалізації особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ : НАІР, 2015. 218 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi59/0043278.pdf

4. Кришталь А. О. Психологія віктимної поведінки : курс лекцій. Черкаси : ЧІПБ, 2024. 160 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24725/1/%D0%9F%D0%92%D0%9F_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf

5. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посібник для студ. вищих навч. Закладів. К. : Центр навчальної літератури, 2003. 238 с.

6. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К. : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

7. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 2. С. 67–70. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb13f65f-0553-489d-b882-337f4dd5d2db/content

8. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*. 2018. № 40. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Novohat%CA%B9ko.pdf.

9. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. К. : Кондор, 2005. 560 с.

10. Пархоменко К. Я. Основы психологической безапасности: учеб. пособие. К. : Центр учебной литературы, 2019. 192 с.

11. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 459 с.

12. Психологічні основи віктимології : навчально-методичний посібник / уклад.: С. О. Гарькавець. Київ : СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с. URL: https://dspace.snu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a051faa4-6b3b-4178-8105-3123caf758c3/content

13. Розов В. І. Система особистісної безпеки правоохоронців як захист від деструктивних впливів під час війни. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. URL: https://eprints.zu.edu.ua/41329/1/10.pdf

14. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 7–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ _45_3

15. Федчук О. В. Емпіричне дослідження компонентів особистісної безпеки фахівців. *Науковий вісник внутрішніх справ Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/896/875

16. Фокін А. С Чинники, що впливають на відчуття психологічної безпеки в умовах військового конфлікту в Україні. *Габітус*. 2023. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/27.pdf

17. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ : Центр навчальної літератури, 2023. 234 с.

18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf

19. Erikson, Erik H. Childhood and Society. New York : W. W. Norton & Company, 2013.

20. Savchenko O., Svyryda M. The model of personal psychological security as a complex phenomenon. *Psychological journal*. 2020. № 6(12). P. 66–79. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.12.7

Сербова О. В.

# 4. ФЕНОМЕН НАСИЛЬСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ

## 4.1. СУТНІСТЬ І СПЕЦИФІКА ФЕНОМЕНУ НАСИЛЬСТВА

Насильство — одне з найскладніших і найстійкіших соціальних явищ, що супроводжує людство упродовж всієї історії та постає як багатовимірний психологічний, соціокультурний і правовий феномен, який пронизує міжособистісні відносини, організаційні структури та міжнародну політику.

Насамперед, необхідно звернутися до етимології лексичної одиниці *«насильство»* в українській мові. Це слово походить від злиття двох морфем: префікса *«на-»* та кореня *«сил(а)»*, тобто буквально воно означає *«на силу»*, або ж *«застосування сили»*. Базове слово «сила» в етимологічних і тлумачних джерелах визначається як здатність живих істот напруженням м'язів здійснювати

фізичні дії, виконувати певні рухи; як фізична можливість виконувати певні дії, здійснювати що-небудь; фізичний вплив, насильство. У лексикографічному вимірі поняття набуває базового змісту: в академічному тлумачному словнику поняття *«насилъство»* трактується як «застосування фізичної сили до кого-небудь, застосування сили для досягнення чого-небудь, примусовий вплив на когось», а у подальших редакціях словника: «застосування фізичної сили, примусу, грубого тиску для досягнення певної мети; дії, що обмежують свободу особи, завдають їй шкоди чи принижують гідність». Це лексикографічне розширення відображає поступову зміну фокуса: від чисто фізичного акту до урахування психологічних, соціальних і гіднісних наслідків. Уже з лексичної та етимологічної точки зору простежується подвійність смислових відтінків: з одного боку, насильство — це «сила в дії», яка може мати природний чи нейтральний характер (фізичний вплив, енергія, можливість дії); з іншого — це примус, що порушує свободу іншої особи, принижує її гідність і сприймається як негативний соціально-психологічний досвід.

Феномен насильства завжди привертав увагу науковців різних епох, що сприяло формуванню багатогранних теорій у соціології, психології, філософії права, політології, конфліктології та кримінології. Звернення до аналізу природи

насильства простежується ще в середньовічній теології: А. Блаженний і Ф. Аквінський намагалися поєднати християнську етику з осмисленням легітимності застосування сили. У період ранньої модерності Н. Макіавеллі та Т. Гоббс підкреслювали роль насильства як інструмента державного управління, тоді як І. Кант розглядав його крізь призму категоричного імперативу й проблеми правового порядку. У подальшому західні соціологи та політологи (М. Вебер, Г. Моска, П. Сорокін) обґрунтували концепт «легітимного насильства» як однієї з ключових функцій держави.

Значний інтерес до проблеми агресії, підпорядкування, насильства та ненасильства в різні часи проявляли класики психологічної науки: З. Фройд, К. Юнг, А. Бандура, С. Мілґрам, К. Хорні, Е. Фромм та інші. Психоаналітична традиція пояснювала насильство як результат конфлікту між несвідомими психічними процесами та культурними нормами. Незалежно від того, чи йдеться про «неспроможність розв'язання сексуальних колізій» (З. Фройд), чи про «основний страх» (К. Хорні), акцент робиться на тому, що деструктивна енергія спрямовується насамперед проти самого носія. Якщо енергія танатосу не знаходить виходу назовні, вона поступово руйнує особистість зсередини. К. Юнг пов'язував природу насильства з психічними джерелами у сфері несвідомого, використовуючи концепт

«тіні» та архетипи колективного несвідомого, що містять ворожі інстинкти, які можуть актуалізуватися в умовах обмеження потреб, суперництва чи прихованих загроз. Такі чинники насильства мають невмотивований характер.

Важливим напрямом є біологічні та етологічні інтерпретації. Так, К. Лоренц розглядав насильство й агресію як прояви природжених інстинктів боротьби за виживання, що мають адаптивний характер для збереження виду. У працях Ч. Ломброзо насильство описується як «природний атавізм», тоді як Ф. Ніцше надавав йому функції «засобу вдосконалення людини». Отже, біологічні концепції трактують агресію та насильство як закономірні прояви спадкових інстинктів, закладених у людині.

У другій половині XX століття формується окрема міждисциплінарна галузь — *валейнсологія* (походить від лат. *violentia* — «насильство»), що аналізує насильство в межах соціологічних, конфліктологічних, психологічних, політичних, юридичних і міжнародних парадигм. Її розвиток пов'язаний із працями К. Бартола, Р. Беррона, Н. Блеклока, Р. Гелеса, П. Добаша, Е. Дюркгейма, Л. Козера, Р. Коллінза, Дж. Норріса, Е. Сазерленда, М. Страуса, Р. Уолтерса, З. Фройда та інших.

У морально-етичній площині насильство розглядається як втілення зла, що виступає

антитезою моральності та гуманності. Така інтерпретація акцентує на глибинному протиріччі між деструктивною природою насильницьких дій і фундаментальними засадами людської гідності. Насильство розглядається як зневага загальнолюдських цінностей, як спроба людини втекти від відповідальності перед іншими, як утеча від свободи, як відсутність сенсу життя (В. Франкл).

Соціологія пропонує розглядати насильство в широкому та вузькому сенсах. У широкому сенсі насильство — це один зі способів задоволення потреб, що проявляється на макрорівні як легітимний примус (державна влада, правоохоронна діяльність) або як протизаконне військове загарбництво. На мезорівні воно може виявлятися як колективний самозахист чи як конфлікти між соціальними групами, пов'язані з боротьбою за ресурси й владу. На мікрорівні насильство постає у формі цілеспрямованого впливу на індивіда всупереч його волі, що призводить до обмеження свободи й знецінення можливостей особистісного розвитку. У вузькому сенсі насильство визначається як завдання шкоди конкретній особі: фізичної, психологічної, економічної чи моральної, що завжди супроводжується примусом і створює загрозу життю чи здоров'ю.

Розбіжність між широким і вузьким підходами потребує інтеграції, яку забезпечує міждисциплінарний аналіз. Зокрема, у соціальній

філософії насильство розуміється як зведення сили у закон людських відносин, у праві — як порушення норм і прав людини, у медицині (за класифікацією ВООЗ) — як самоспрямоване, міжособистісне чи колективне.

Соціологічні парадигми по-різному акцентують природу насильства: конфліктологічна (Г. Зіммель, Л. Козер, Р. Дарендорф) розглядає його як закономірний продукт соціальної стратифікації та боротьби за ресурси; структурно-функціональна (А. Редкліфф-Браун, Б. Малиновський, Т. Парсонс, Р. Мертон) — як дисфункцію системи та відхилення від норми; девіантологія — як порушення суспільних конвенцій, що визначають межі допустимої поведінки. У дослідженнях девіантної поведінки категорія насильства має негативний соціальний характер, створює локальні та суспільні загрози і становить небезпеку для індивіда та соціуму. Йдеться передусім про протиправні дії, які реалізуються через застосування фізичного або психологічного тиску на особу. Як асоціальне явище насильство не лише породжує трагічні життєві обставини для багатьох людей, але й виступає чинником криміногенного середовища, яке передує тяжким злочинам проти життя, здоров'я та безпеки особистості. Це призводить до підриву суспільної стабільності та руйнування базових соціальних інститутів. Соціологічна

теорія девіантної поведінки дає змогу пояснити соціальні механізми виникнення та поширення насильства як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Питання ставлення суспільства до «агресора-девіанта» безпосередньо пов'язане з концепцією стигматизації, розробленою Г. Беккером. У межах цієї логіки процес можна описати як послідовність кількох етапів (за Н. Смелзером). Першим етапом є усвідомлення в суспільстві неприйнятності жорстоких насильницьких дій, що закріплюється через систему усталених соціальних норм, які визначають межі допустимої поведінки. Другий крок пов'язаний із формуванням у потенційного кривдника нігілістичного ставлення до цих норм і знеціненням суспільних санкцій. Третій етап — безпосереднє вчинення акту насильства, що означає реальне порушення значущих соціальних правил. Далі відбувається суспільне визнання дії як насильницької, якщо вона відповідає усталеним критеріям. Чим жорсткіше регламентовані соціальні відносини, тим простіше ідентифікувати акт насильства. Наступним кроком є фіксація за особою статусу «агресора», що часто підкріплюється завдяки діяльності ЗМІ та соціальних комунікацій. Шостий етап полягає у стигматизації: до девіанта застосовуються різні санкції — від правового осуду до соціальної ізоляції. При цьому ключовим

чинником стає не стільки сам факт вчинення дії, скільки оцінка, яку суспільство надає агресору. Завершальний етап — реакція самого девіанта: прийняття ролі агресора, заперечення факту насильства, спроба нейтралізації власних дій або ж визнання із пошуком виправдань.

У юридичній науці насильство трактується як умисна діяльність суб'єкта, спрямована на завдання фізичного болю чи тілесних ушкоджень іншій особі, а також на здійснення психофізичного тиску, наприклад, через погрози, залякування або шантаж. До таких проявів відносять умисні тілесні ушкодження різного ступеня тяжкості (травми, поранення, позбавлення життя), а також суспільно небезпечні дії у вигляді хуліганства, розбою, бандитизму, терористичних актів і вбивств. Подібні діяння кваліфікуються кримінальним правом як злочини та тягнуть за собою відповідальність відповідно до чинних норм законодавства. Важливо підкреслити широке розуміння наслідків насильства, до них належать не тільки тілесні ушкодження або смерть, а й психологічна шкода, соціальні втрати, порушення психічного та фізичного розвитку особистості. Часто такі наслідки мають неочевидний характер, проявляючись через роки після травматичного досвіду. Зведення насильства лише до фізичної шкоди значно звужує уявлення про його реальний вплив на індивіда, соціальні групи та суспільство в цілому.

У сучасній психологічній науці категорія «насильство» трактується як будь-який спосіб поведінки (від елементарних до складних, вербальних чи невербальних форм), спрямований на контроль думок, емоцій і дій іншої людини всупереч її волі, переконанням чи бажанню. Така поведінка майже завжди забезпечує психологічну або матеріальну вигоду для суб'єкта насильства. При цьому важливо зазначити, що насильство може проявлятися не лише у вигляді активних дій, але й у формі бездіяльності, коли ігнорування потреб чи свідома відмова у допомозі стає формою примусу (Фуркало, 1998).

У психологічній літературі виокремлюють кілька провідних теоретичних напрямів осмислення феномену насильства:

• інстинктивні концепції, що пов'язують його з вродженими потягами до смерті та руйнування (З. Фройд, К. Лоренц, Е. Фромм);

• аналітична психологія розглядає насильство як прояв руйнівних сил колективного Несвідомого, тісно пов'язаний із феноменом Тіні. К. Юнг наголошував, що неприйняті та витіснені аспекти психіки, залишаючись у несвідомому, прагнуть реалізації у свідомому житті. Коли особистість не інтегрує власну Тінь, її енергія може виливатися у деструктивні форми поведінки, включно з агресією та насильством;

• фрустраційна концепція, яку Л. Берковіц розвиває в рамках гіпотези «фрустрація — агресія», пояснює насильницьку поведінку як наслідок психологічного стану фрустрації, що виникає у відповідь на непереборні перешкоди на шляху до досягнення бажаної мети;

• теорія відчуження Е. Фромма пов'язує формування агресивної поведінки з дефіцитом батьківської уваги та любові в ранньому дитинстві. Дитина, яка відчуває себе непотрібною та провинною, переживає глибоке психологічне відчуження, з часом воно трансформується у соціальне відчуження, що супроводжується стійкими переживаннями провини й страху;

• теорії спонукання, де насильство пояснюється як мотивована дія, спрямована на завдання шкоди іншому (Д. Доллард, Н. Міллер, А. Бандура);

• когнітивні підходи, які наголошують на ролі емоційних і пізнавальних процесів як ключових детермінант агресивної та насильницької поведінки (Л. Берковіц, Д. Зільманн);

• теорія соціального навчання, що акцентує на засвоєнні моделей насильницької поведінки шляхом особистої участі у відповідних ситуаціях або через пасивне спостереження (А. Бандура, Е. Борден, А. Басс, С. Паттерсон, Р. Річардсон). Психічне джерело конфлікту міститься в асоціальному досвіді, надбаному в сім'ї, у колективі

або через ЗМІ, коли насильство стає результатом засвоєння субмоделей соціальної поведінки, передусім у специфічному оточенні (армія, тюрма, секта, злочинна група). Соціальна нерівність (матеріальна, статусна, економічна, політична, расова, етнічна, духовна) також породжує конфліктні ситуації, що створюють джерела соціальної напруги і насильницьких дій (класова боротьба, жорсткі економічні війни, расовий чи етнічний геноцид тощо).

У психології феномен насильства розглядається як прояв безпідставної, імпульсивної та деструктивної агресії. Засновник порівняльної етології К. Лоренц наголошував, що прояви агресивності й у «півнів, що побилися на смітнику», й у «собак, що гризуться», й у «хлопчаків, які розбивають одне одному носи», й у юнаків, що починають «в корчмі бійку, вже трохи підфарбовану політикою», й у тих, хто «хапається зопалу за ядерну бомбу» мають одну основу: внутрішньовидову агресію. Вона, на думку вченого, є серйозною небезпекою для людства в умовах сучасного культурно-історичного та технічного розвитку.

У природному світі агресія є еволюційно доцільним механізмом, що забезпечує виживання виду. Вона виявляється у відносно стабільних формах і майже не змінюється з часом. Саме завдяки агресивним реакціям здійснюється

самозахист, боротьба за ресурси, територію чи домінування. У людському суспільстві агресія трансформується у значно складніше явище — насильство. Якщо в тваринному світі агресивні дії не вимагають свідомих мотивацій, то у людей вони набувають умисного й цілеспрямованого характеру, стаючи актами соціальної взаємодії. Як відзначали Р. Берон і Д. Річардсон (1994), тваринна агресія є радше моделлю поведінки, тоді як людське насильство завжди опосередковується мотивами, цінностями й настановами особистості. Відтак тварина може бути агресивною, але не здатна до насильства, адже останнє передбачає соціально-психологічну детермінацію та порушення волі іншої людини. У суспільному вимірі насильство виходить за межі біологічної необхідності, набуває соціального сенсу.

У міждисциплінарному підході варто спиратися на визначення, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я. ВООЗ трактує насильство як свідоме застосування фізичної сили чи влади, як у реальній формі, так і у вигляді загрози, спрямоване проти себе, іншої особи, групи чи спільноти, що може призвести або фактично призводить до тілесних ушкоджень, смерті, психологічної травми, затримки у розвитку чи до інших втрат (WHO, 2002). Це визначення підкреслює, по-перше, умисний характер насильницьких дій: випадки необережного

завдання шкоди сюди не відносяться. По-друге, воно значно розширює спектр проявів насильства: не лише використання фізичної сили, але й зловживання владою. Відтак, погрози, залякування, відсутність належної опіки, відмова у допомозі чи свідоме нехтування потребами людини також визнаються актами насильства. Таким чином, формулювання «застосування сили чи влади» включає як прямі дії (фізичне чи сексуальне насильство), так і приховані форми, пов'язані з контролем, байдужістю чи жорстоким поводженням.

Також, ця дефініція особливо важлива, адже прямо вказує на можливість самонаправленого насильства («спрямоване проти себе»), тобто такого, що обертається проти власного «Я». Самоагресія як форма внутрішнього насильства притаманна виключно людині, оскільки потребує складного психічного механізму рефлексії та умисного спрямування деструкції проти себе. В юнгіанській традиції явище самоагресії пов'язується з неприйняттям Тіні та надмірною владою внутрішнього критика (аналог Супер-Его у психоаналітичній термінології). Коли людина відкидає власні імпульси, емоції та архетипові сили, вони не зникають, а повертаються проти неї самої у формі самозвинувачення, психосоматичних симптомів чи руйнівних дій. К. Юнг підкреслював, що «те, чого ми не хочемо бачити

у собі, з найбільшою силою впливає на нас із середини». Самоагресія у цьому контексті постає як внутрішнє насильство над собою, як наслідок відсутності інтеграції Тіні у свідоме життя.

Агресія у природі виконує адаптивну функцію, забезпечуючи виживання виду, але не переходить у форму саморуйнування. Як наголошував засновник порівняльної етології К. Лоренц, тваринна агресивність завжди спрямована назовні — на захист території, ресурсів чи домінування в групі. Саме ця ознака підтверджує, що й у випадках самопошкоджувальної поведінки ми маємо справу з насильством. У психології для позначення таких проявів використовується категорія «самонасильство» (self-violence), яка охоплює широкий спектр деструктивної поведінки — від самопошкоджень до суїцидальних спроб. Це явище трактується як внутрішнє насильство, де суб'єкт водночас виступає агресором і жертвою. А. Фавацца визначає самопошкодження як «акт насильства над власним тілом, який виконує функцію контролю та регуляції внутрішнього хаосу».

Такий підхід дозволяє говорити про єдність зовнішніх і внутрішніх форм насильства, які однаково підривають цілісність і безпеку особистості. Таким чином, агресія й самоагресія у людському вимірі постають як два полюси насильства. Зовнішнє насильство спрямоване

на домінування над іншими та підкорення їхньої волі, тоді як внутрішнє (самонасильство) руйнує особистість зсередини, позбавляючи її базових ресурсів психологічної безпеки й здатності до самозбереження.

Важливо також зазначити, що сучасний гуманістично орієнтований підхід до проблеми насильства передбачає використання коректної, етичної та недискримінаційної лексики. Зокрема, у науковому, освітньому та правозастосовному дискурсах рекомендується відмовитися від термінів «жертва» чи «винуватець», що мають емоційно забарвлене або стигматизуюче забарвлення. Вживають чіткі й професійно прийнятні терміни: «кривдник» — щодо особи, яка вчинила насильницькі дії, та «постраждала особа» — щодо особи, яка зазнала таких дій. Так, термін «жертва» має пасивно-негативне забарвлення та несвідомо підтримує уявлення про безсилля особи. Термін «постраждала особа» є нейтральним, не стигматизує людину і підкреслює її право на повагу, захист та відновлення. Така лексика не лише забезпечує мовну нейтральність і професійну точність, а й відображає повагу до гідності особистості, незалежно від її ролі у ситуації насильства. У такий спосіб термінологічна культура стає складовою загальної культури ненасильства, що є основою психологічної безпеки особистості.

## 4.2. Класифікація видів та форм насильства

Міждисциплінарний підхід дає можливість виділити низку *різновидів насильства*:

• соціальне (що проявляється у формах класових конфліктів, расової дискримінації, етнонаціональної асиміляції чи геноциду);

• економічне (експропріація власності, примусова праця, позбавлення доступу до ресурсів);

• моральне (знецінення, приниження гідності, релігійний чи інформаційний примус);

• естетичне (нав'язування насильницьких моделей поведінки через мистецтво, літературу чи медіа);

• психологічне (від ігнорування та погроз до системного руйнування особистості);

• фізичне (завдання тілесних ушкоджень, каліцтва, вбивства);

• сексуальне (будь-які примусові чи недобровільні сексуальні дії щодо дорослих і дітей);

• політичне (зловживання владою, обмеження прав і свобод, ідеологічний контроль, військові інтервенції).

У реальності форми насильства часто переплітаються. Наприклад, інституціоналізовані прояви, такі як війна чи терористичні акти, майже завжди поєднують фізичні, психологічні й сек-

суальні форми насильства, створюючи багаторівневу систему руйнування особистості й соціуму.

Сучасні дослідження доводять, що насильство як особливий тип соціально-психологічної взаємодії може мати як безпосередній (прямий), так і інструментальний характер. Така подвійність зумовила появу різних класифікацій агресивної поведінки, серед яких виокремлюють *типологію за критерієм ролі мотиваційної складової*. Зокрема, виділяють:

- імпульсивне насильство, що виникає як емоційно неконтрольована реакція на певну ситуацію;
- інструментальне насильство, яке виступає засобом досягнення прагматичної, переважно злочинної мети;
- «насильство заради насильства», де сама агресія стає самоціллю, незалежно від результатів;
- змушене насильство, яке є наслідком відмови підкорятися вимогам іншої особи чи групи;
- насильство як засіб демонстрації солідарності (індивідуальної або колективної), що використовується для збереження чи підвищення престижу в груповій ієрархії;
- прояви «агресивного драйву», викликаного перешкодами у досягненні важливих цілей або втратою стабільної самооцінки;

• насильство як результат надмірної емоційної напруги, коли на індивіда одночасно впливає низка несприятливих чинників.

Окрему категорію становлять так звані *«неочевидні»* види насильства. Їхня особливість полягає в тому, що вони не завжди мають ціль завдати шкоди, а тому суб'єктом часто не усвідомлюються як агресивні дії:

• «педагогічне насильство», яке проявляється у виховних практиках, де покарання використовується як інструмент заохочення чи контролю. Така форма часто пояснюється внутрішньою логікою функціонування психіки та соціальних норм;

• «соціалізаційне насильство», яке реалізується через засоби заохочення та покарання і може набувати як агресивного характеру (ізоляція, ігнорування з боку сім'ї чи колективу), так і нейтрально-обмежувального (ресоціалізація, контроль за свободою пересування, нав'язування життєвих орієнтирів);

• «інформаційне насильство», яке виникає у формі надмірного чи нав'язливого «просвітництва», наприклад, коли батьки змушують дитину засвоювати визначені реакції на агресію ровесників, тим самим чинячи психологічний тиск;

• «самозванницьке насильство», яке має численні вияви: від деспотичних проявів ревнощів та егоїзму у стосунках до нетерпимості так

званих «моральних охоронців», які під приводом принциповості чинять агресивний тиск;

• «байдужість як форма насильства», простежується тоді, коли людина, особливо у позиції влади чи відповідальності, ігнорує потреби та проблеми залежних від неї осіб. *У* цьому випадку бездіяльність сама сприймається як завдане зло.

Таким чином, насильство не обмежується лише очевидними актами фізичної чи психологічної агресії. Воно може проявлятися у більш прихованих, «легітимізованих» формах, що часто не усвідомлюються як насильницькі, але здатні мати руйнівний вплив на особистість і соціальні відносини.

Якщо розглядати насильство за окремими соціальними проявами, які стають соціальними проблемами сучасності, то логічно виділити це як *класифікацію за соціальними ознаками та вразливими групами:*

• гендерно зумовлене насильство (ГЗН) — насильство, що спрямоване проти людини через її стать чи гендерну ідентичність (сюди входить і насильство щодо жінок, і щодо чоловіків у контексті стереотипів, і щодо ЛГБТК+);

• домашнє насильство (ДН) — насильство, що здійснюється у сімейному чи побутовому середовищі (з боку подружжя, родичів, співмешканців і насильство щодо дітей);

• інституційне насильство — насильство над людьми поважного віку (elder abuse) — будь-які дії чи бездіяльність, що завдають шкоди літній людині в родині, закладі догляду або суспільстві;

• організаційне насильство: в освіті (булінг), у трудових колективах (мобінг).

Ці явища є не лише індивідуальною трагедією для постраждалих, але й створюють криміногенні умови, які можуть перерости у тяжкі злочини проти життя, здоров'я та безпеки людини. Як соціально-психологічна проблема, ці види насильства потребують комплексної ідентифікації та системи підтримки. Важливою є діяльність соціальних служб, громадських організацій і державних інституцій, спрямована на надання правової та психологічної допомоги постраждалим, подолання наслідків для всієї системи (сімейної чи колективу, соціуму), а також на корекційну роботу з кривдниками й профілактику насильницьких проявів серед різних цільових груп.

Аналіз існуючих класифікацій засвідчує, що насильство має комплексний і багатовимірний характер. Проте, незалежно від його виду, у практичному й науковому вимірі визначальним є те, в якій формі реалізується насильницький вплив. Саме форма відображає безпосередній спосіб посягання на права і свободи людини, рівень загрози її фізичному та

психічному здоров'ю, а також специфіку соціально-психологічних наслідків.

Закріплення базових форм насильства знайшло відображення як у міжнародних документах (Конвенція Ради Європи про запобігання насильству щодо жінок і домашньому насильству — Стамбульська конвенція, 2011; документи ВООЗ), так і в українському законодавстві. Зокрема, Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017) виокремлює чотири форми: *фізичне, психологічне, економічне та сексуальне насильство,* що визнаються однаково небезпечними для життя та здоров'я постраждалих. Форми насильства становлять базові категорії ідентифікації насильницьких дій, незалежно від того, в межах якого виду вони проявляються — чи то домашнє, гендерно зумовлене, організаційне або інституційне насильство. Такий підхід дозволяє забезпечити єдність наукового аналізу і правового регулювання, створюючи основу для системної протидії цьому явищу.

*Фізичне насильство* полягає у застосуванні сили до людини, що спричиняє тілесні ушкодження різного ступеня тяжкості, біль чи страждання. Воно може проявлятися у вигляді побоїв, ударів, штовхань, позбавлення їжі чи сну, обмеження свободи пересування. У найтяжчих формах фізичне насильство призводить до каліцтва або смерті.

*Психологічне насильство* виражається у формі систематичного словесного приниження, образ, залякування, переслідування, погроз чи маніпуляцій. Його наслідками є зниження самооцінки, розвиток тривожних і депресивних станів, відчуття безпорадності та соціальної ізоляції. Особливо небезпечним є приховане психологічне насильство (газлайтинг, ігнорування, контроль над комунікацією), оскільки воно часто непомітне для оточення, але має довготривалий травматичний ефект.

*Економічне насильство* означає умисне позбавлення людини матеріальних ресурсів, обмеження у доступі до фінансів, заборону працювати чи навчатись, контроль над власністю або майном. Ця форма насильства призводить до економічної залежності жертви, що унеможливлює її вільне прийняття рішень і підсилює вразливість до інших видів насильницької поведінки.

*Сексуальне насильство* охоплює будь-які дії сексуального характеру, здійснені проти волі людини. Це може бути зґвалтування, примушування до інтимних стосунків, домагання, використання принизливих практик сексуального змісту чи примус до перегляду відповідних матеріалів. Важливо, що сексуальне насильство завжди посягає не лише на фізичну недоторканність, але й на глибоко інтимну сферу особистості, залишаючи серйозні психологічні наслідки.

Таким чином, кожна з форм насильства має власну специфіку, але всі вони завжди спрямовані на обмеження свободи, контроль над постраждалою особою та заподіяння шкоди її фізичному чи психічному здоров'ю. Форми насильства безпосередньо корелюють із проблемою психологічної безпеки особистості, яка розглядається як інтегральний стан захищеності базових потреб людини, її психічного і фізичного благополуччя. Кожна з форм насильницького впливу порушує певні сфери життєдіяльності та призводить до специфічних негативних наслідків:

— *фізичне насильство* загрожує тілесній цілісності особи, спричиняє травми, хронічні захворювання, інвалідність, а також формує стійке відчуття вразливості, безсилля і страху за власне життя;

— *психологічне насильство* руйнує внутрішні механізми емоційної саморегуляції та самооцінки, викликає тривогу, депресивні стани, посттравматичні розлади, формує почуття провини, меншовартості та соціальної відчуженості;

— *економічне насильство* обмежує базові можливості людини щодо забезпечення власних потреб, створює ситуації залежності та безпорадності, що знижує відчуття автономії та контролю над власним життям;

— *сексуальне насильство* призводить до найбільш глибоких психологічних травм, оскільки

порушує фундаментальні інтимні межі особистості, формує відчуття сорому, безпорадності та дегуманізації, часто викликаючи тяжкі і тривалі наслідки у вигляді сексуальних дисфункцій, порушення ідентичності та довіри до інших.

Будь-яка форма насильства (самостійна або у сукупності) підриває відчуття суб'єктивної безпеки, порушує базові екзистенційні потреби в стабільності, визнанні та свободі самовираження, що у довгостроковій перспективі загрожує психологічному благополуччю й гармонійному розвитку особистості.

## 4.3. Погляд на насильство і безпеку особистості в сучасному міждисциплінарному вимірі

*У підрозділі розглядаються соціально-психологічні форми насильства, які в сучасних умовах становлять серйозну загрозу психологічній і соціальній безпеці особистості. Проаналізовано гендерно зумовлене домашнє насильство та насильство щодо людей поважного віку як феномени, що привертають дедалі більшу увагу дослідників і практиків різних галузей.*

У сучасному науковому та правовому дискурсі *гендерно зумовлене насильство (ГЗН)* розглядається як одна з найбільш загрозливих форм

порушення прав людини, що підриває психологічну та соціальну безпеку особистості. Під *гендерно зумовленим насильством* розуміють будь-які дії, що завдають фізичної, сексуальної, психологічної чи економічної шкоди особі або групі осіб через їхню стать, гендер, сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність, а також унаслідок стереотипних уявлень про соціальні ролі жінок і чоловіків. Згідно з визначенням Міжвідомчого постійного комітету ООН (2015), ГЗН — це будь-які шкідливі дії, вчинені проти волі людини, які ґрунтуються на соціально визначених гендерних відмінностях і призводять до фізичної, сексуальної або психічної шкоди, а також можуть містити погрози, примус чи обмеження свободи.

Українська дослідниця О. Перунова розглядає гендерно зумовлене насильство як ворожі дії однієї особи або групи осіб, спрямовані на обмеження прав, свобод і можливостей іншої особи через її статеву належність, що реалізуються через фізичні, психологічні, сексуальні чи економічні форми впливу. У свою чергу, М. Качинська наголошує на подвійному вимірі ГЗН: публічному (соціальному, інституційному) та приватному (сімейному, інтимному), що відображає системну природу явища.

Гендерно зумовлене насильство охоплює широкий спектр форм: фізичне насильство — завдання тілесних ушкоджень або погрози їх

заподіяння; психологічне — приниження, залякування, контроль, ізоляція; сексуальна експлуатація та насильство (СЕН) — будь-які дії сексуального характеру, вчинені без згоди особи, включно з примусом до сексуальних контактів, експлуатацією, примусовою проституцією, вагітністю чи абортом; економічне насильство — контроль або обмеження доступу до ресурсів, примус до фінансової залежності; символічне насильство — через мову, стереотипи, знецінення, дискримінаційні жарти чи жаргон.

Варто розрізняти суміжні поняття:

1. *Гендерна дискримінація* — це ситуація, коли особи чи групи осіб обмежуються в реалізації своїх прав та свобод через їх стать або гендерну належність. Вона може проявлятися у формі упереджень, соціальних стереотипів, нерівного доступу до освіти, праці, влади чи ресурсів, а також у знеціненні ролі та досвіду певної гендерної групи. Гендерна дискримінація закріплює нерівність у суспільстві, формує бар'єри для самореалізації особистості та створює передумови для психологічного насильства й віктимізації.

2. Сучасна гендерна дискримінація може проявлятися у різних формах *сексизму:*

• *бодішеймінг* — це явище, що характеризується негативним ставленням до власного тіла або тіла інших людей на основі зовнішнього вигляду. Воно включає осуд, приниження або

висміювання людини через її фізичні особливості, форму тіла, одяг чи інші аспекти зовнішності. Його різновидом є *фетшеймінг* — критика, глузування або образи щодо людей із надмірною вагою через їхню масу тіла, харчові звички чи спосіб життя;

• *лукізм* — дискримінація або упереджене ставлення до людини, яка не відповідає усталеним у суспільстві стандартам краси або просто не сприймається як «приваблива». Така форма дискримінації формує викривлені критерії оцінки особистості, зводячи її цінність лише до зовнішності;

• *слатшеймінг* — осуд і «навішування ярликів» на жінок або дівчат за їхню сексуальну активність, зовнішній вигляд чи стиль поведінки. Ця форма дискримінації відображає подвійні стандарти в суспільстві, коли жіноча сексуальність засуджується, а чоловіча схвалюється або заохочується;

• *газлайтинг* — форма психологічного насильства, спрямована на підрив почуття реальності та заниження самооцінки людини. Кривдник/ця систематично змушує особу сумніватися у власній адекватності, пам'яті чи сприйнятті, поступово формуючи залежність і втрату довіри до себе;

• *сталкінг* — нав'язливе переслідування людини в реальному житті або онлайн, що може

включати настирливе вимагання уваги, спроби контролю, спостереження чи втручання у приватний простір. Така поведінка створює відчуття небезпеки, страху та тривоги;

• *менсплейнінг* — сексистська манера пояснення, коли чоловік звертається до жінки у поблажливій, спрощеній або зверхній формі, вважаючи, що вона не може зрозуміти тему через свою стать або «недостатню компетентність»;

• *стигматизація жінок, які свідомо відмовляються від народження дітей і обирають життя без материнства (чайлдфрі)* — таке суспільне засудження демонструє тиск традиційних гендерних очікувань і знецінення права жінки на особистий вибір;

• *харасмент* (або домагання) — це будь-яка форма небажаної, принизливої або загрозливої поведінки, що порушує особисті кордони людини та створює для неї некомфортну або ворожу атмосферу. Це може включати сексуальні, вербальні, фізичні, психологічні або кіберпрояви, що є однією з форм дискримінації.;

3. В умовах збройної агресії проти України особливої актуальності набуло питання *сексуальної експлуатації та насильства (СЕН)* — форми ГЗН, що визнається злочином проти людяності та воєнним злочином. Масові факти СЕН, зафіксовані на деокупованих територіях, свідчать про системне використання сексуального насильства

як інструменту приниження, терору та знищення ідентичності українського народу. Метою таких дій є не лише завдання фізичної та психологічної шкоди, а й руйнування соціальних зв'язків, посів страху, безсилля й глибокої недовіри.

Постраждалими від СЕН можуть бути жінки, чоловіки, діти, люди похилого віку, військовополонені, цивільні, а також самі військовослужбовці незалежно від їхнього гендеру. Для військових сексуальне насильство часто стає засобом приниження, катування або тиску з метою отримання інформації, зламання волі до спротиву. Такі дії мають тяжкі наслідки: посттравматичні розлади, почуття провини, ізоляцію, порушення міжособистісних зв'язків. У той самий час жахливі наслідки сексуального насильства торкаються і тих, хто став свідками або надає допомогу постраждалим, зокрема військових медиків, психологів, волонтерів. Це створює потребу у спеціальних програмах психологічної підтримки, ресоціалізації та відновлення гідності для всіх, кого зачепив цей злочин. У контексті війни сексуальне насильство постає не лише як порушення міжнародного гуманітарного права, а й як глибока психологічна загроза безпеці людини, що підриває моральні основи суспільства навіть після завершення бойових дій.

4. *Дискримінація та насильство за ознакою гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації.*

Проблема насильства й дискримінації за ознакою гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації належить до сучасних викликів системи захисту прав людини, що безпосередньо стосуються психологічної та соціальної безпеки особистості. Такі форми насильства часто залишаються невидимими, адже супроводжуються стигматизацією, замовчуванням і внутрішнім конфліктом особи, яка зазнала насильства.

Дискримінація за ознакою гендерної ідентичності чи сексуальної орієнтації охоплює будь-які дії чи бездіяльність, спрямовані на обмеження прав, приниження честі, гідності або соціального статусу людини через її самоідентифікацію або особисті стосунки. Вона може проявлятися:

- у вербальних формах (образи, приниження, гомо- чи трансфобні висловлювання);
- у соціальній ізоляції (виключення з колективу, родини, громади);
- у фізичному насильстві (побиття, зґвалтування, примусове «лікування» або приниження через тіло);
- у економічному тиску (позбавлення житла, роботи, матеріальної підтримки);
- у інституційній дискримінації, коли порушується право на медичну, психологічну чи юридичну допомогу через ворожість або упередженість.

Психологічні наслідки такого насильства є глибокими та тривалими. Постраждалі часто стикаються з внутрішньою стигмою, відчуттям провини, сорому, страхом відторгнення, втратою базової довіри до соціуму. Тривале перебування у ворожому середовищі формує вторинну травматизацію, що може призвести до депресивних станів, тривожних розладів, самоізоляції. Водночас важливо підкреслити, що джерелом цих розладів є не сама ідентичність людини, а соціальний осуд і насильство, якого вона зазнає.

Насильство та дискримінація за ознакою гендерної ідентичності чи сексуальної орієнтації мають деструктивний вплив на суспільну єдність, оскільки підривають довіру, толерантність і культуру взаємоповаги. В умовах війни ці ризики особливо посилюються, люди з ЛГБТК+ спільноти можуть зазнавати подвійної дискримінації: як цивільні, що перебувають у зоні бойових дій або евакуації, і як представники стигматизованої групи. Дослідження вказують, що ЛГБТК+ військовослужбовці часто переживають приховані форми насильства: від психологічного тиску та принижень до відмови у медичній допомозі чи невизнання партнерських стосунків. Водночас вони є повноправними учасниками боротьби за свободу і гідність, тому забезпечення їхньої психологічної безпеки та

соціальної підтримки є складовою гуманістичних і демократичних цінностей держави.

Забезпечення психологічної безпеки осіб незалежно від їхньої гендерної ідентичності чи сексуальної орієнтації передбачає:

• створення інклюзивного середовища, вільного від упереджень;

• підготовку фахівців (психологів, освітян, соціальних працівників) до роботи з темами ідентичності, сексуальності та травми;

• психоедукацію суспільства з метою формування культури прийняття;

• запровадження ефективних механізмів правового захисту, що відповідають міжнародним стандартам ООН, Ради Європи та ЄС.

Україна приєдналася до низки міжнародних документів, спрямованих на протидію ГЗН, зокрема: Конвенції ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW, 1979) — ратифікованої Україною у 1981 р.; Резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» (2000) — виконання якої закріплено в Національному плані дій до 2025 року; Стамбульської конвенції Ради Європи (2011) — ратифікованої Україною у 2022 році. Стамбульська конвенція встановлює комплексний підхід до протидії насильству, спираючись на принципи чотирьох «Р»: Prevention (запобігання), Protection (захист), Prosecution (переслідування), Policy (політика).

Це означає створення системи профілактики, підтримки постраждалих осіб, невідворотності покарання для кривдників/ць і координації між державними структурами.

Психологічна допомога постраждалим повинна бути чутливою, конфіденційною та безпечною, адже реакція оточення може або допомогти процесу відновлення, або поглибити травму. Серед бар'єрів до розкриття фактів ГЗН/СЕН: страх осуду, сором, стигматизація, брак інформації про допомогу, низький рівень довіри до правоохоронних і медичних структур. Особливо складно звернутися по допомогу тим, хто одночасно стикається з дискримінацією за іншими ознаками: віком, станом здоров'я, етнічністю, релігією. ГЗН порушує фундаментальні засади психологічної безпеки особистості: довіру, автономію, почуття гідності та контроль над власним життям. На індивідуальному рівні це призводить до емоційної нестабільності, тривоги, депресії, порушення ідентичності, соціальної ізоляції. На суспільному рівні — підриває цінність людського життя, взаємну повагу, довіру між людьми, що є базовими компонентами соціальної безпеки. Психологічна безпека людини не може бути забезпечена в умовах, де толерується дискримінація чи приниження за гендерною ознакою. Культура ненасильства, гендерна рівність та повага до людської гідності

є необхідними передумовами розвитку психологічно безпечного суспільства.

У сучасному науковому дискурсі все більшої уваги набуває проблема *домашнього насильства (ДН),* яке не лише становить особисту трагедію для постраждалих, а й виступає соціально небезпечним явищем, що створює криміногенні передумови для вчинення правопорушень проти життя, здоров'я та безпеки людини. Першим нормативним актом, що окреслив підходи до цього питання в Україні, став Закон «Про попередження насильства в сім'ї» (2001 р.). У ньому було закріплено визначення сімейного насильства як будь-якої навмисної дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного характеру, вчиненої одним членом сім'ї щодо іншого (інших), якщо така дія порушує його конституційні права і свободи та завдає шкоди фізичному, психічному чи моральному благополуччю. Це формулювання мало важливе значення для формування базових підходів у правозастосуванні, хоча згодом зазнало істотного оновлення у зв'язку з прийняттям нового законодавства.

У соціологічному контексті насильство в сім'ї розглядається як форма деструктивної взаємодії, що відображає кризовий стан родини, порушення її ціннісно-нормативних орієнтирів та загальне неблагополуччя. Таке явище виходить за межі окремих інцидентів, стаючи індикатором

ширшої соціальної деструкції. Важливим аспектом аналізу є виявлення дискримінаційних практик усередині сім'ї. Йдеться не лише про прямі форми агресії чи насильницьких дій, а й про непрямі способи тиску — несправедливий розподіл матеріальних чи символічних благ, упереджені оцінки чи приховане знецінення. Така поведінка формує ґрунт для закріплення владних ієрархій у родині та може виступати прихованою формою насильства, яка поглиблює розрив між членами сімейної системи.

Вияви сімейного насильства охоплюють широкий спектр деструктивних форм взаємодії між членами родини. Проблема насильства в сім'ї постає у багатьох *проявах*, серед яких:

- насильство чоловіка щодо дружини та дітей, що найчастіше проявляється у фізичному чи психологічному домінуванні;
- насильство дружини стосовно чоловіка та дітей, яке нерідко має прихований, емоційно-психологічний характер;
- насильство дітей над батьками, що свідчить про глибокі порушення у системі сімейних відносин і трансформацію авторитетів у родині;
- внутрішньосімейне насильство як одна з найжорсткіших і найдеформованіших форм взаємин між батьками, дітьми та іншими родичами;
- агресивні прояви сім'ї у ставленні до зовнішнього соціального середовища, коли

насильницькі моделі поведінки, закріплені всередині сімейної системи, переносяться у позасімейний простір (спілкування, трудові, освітні, міжособистісні стосунки).

Взаємозв'язок внутрішніх і зовнішніх чинників морально-духовного та гуманістичного розвитку сімейних взаємин відображає тенденцію співіснування егоцентричних і альтруїстичних начал у процесі становлення кожного члена родини: батьків, дітей, бабусь, дідусів та інших родичів. У тих сім'ях, де домінує егоїстичне «Я», часто виникає дисбаланс у міжособистісних стосунках, що сприяє появі насильницьких моделей поведінки. Егоцентризм породжує прагнення до контролю, підпорядкування, домінування одного члена родини над іншим, що проявляється у примусових діях або погрозах їх застосування — фізичного, психологічного, сексуального чи емоційного характеру.

*Аб'юз* — систематичне психологічне, фізичне, сексуальне чи економічне насильство, яке відбувається у близьких стосунках і часто маскується під турботу.

*Фізичне насильство як форма порушення психологічної та тілесної безпеки особистості в родині.* Ця форма насильства є однією з найбільш очевидних і водночас найнебезпечніших, оскільки безпосередньо посягає на базову потребу людини — відчуття тілесної та психологічної недоторканності.

До фізичного насильства належать дії, коли партнера/ку або члена родини:

• б'ють, штовхають, ляпають або застосовують будь-які інші форми фізичного впливу;

• силоміць утримують удома чи, навпаки, не пускають до житла;

• погрожують позбавленням життя або навмисно створюють небезпечні ситуації, що загрожують здоров'ю та безпеці;

• примушують уживати алкоголь, наркотичні або психоактивні речовини;

• позбавляють їжі, сну, відпочинку чи необхідного лікування;

• насильно переміщують у межах країни або за кордон із використанням сили, погроз чи обману.

Ознаки, за якими можна розпізнати постраждалу особу:

• регулярні синці, подряпини, опіки, які людина пояснює «випадковими» травмами;

• носіння закритого одягу навіть у спеку, щоб приховати ушкодження;

• виснажений вигляд, тривожність, напруженість, уникання зорового контакту;

• здригання при раптових рухах або дотиках, надмірна лякливість;

• заперечення очевидних фактів контролю або насильства.

Типові міфи про фізичне насильство: *«Б'є — бо любить» або «Усі так живуть»*. Такі вислови є проявом культурно закріплених стереотипів, які виправдовують насильство та знижують його суспільну неприйнятність. Насильство ніколи не є проявом турботи чи виховання — це форма контролю, підкорення та приниження. Особливо небезпечним є переконання, що фізичне покарання дитини є «виховним засобом». Такі уявлення формують у дітей спотворене розуміння меж норми та любові. Дитина, яку регулярно карають фізично, може почати вважати, що насильство це допустимий спосіб спілкування або що вона сама «заслужила» покарання. У дорослому віці це створює ризик як повторного потрапляння у коло насильницьких стосунків, так і відтворення подібних моделей поведінки у власній сім'ї.

Психологічні наслідки фізичного насильства: постраждалі особи часто тривалий час перебувають у стані хронічного стресу, страху та безсилля. Це призводить до розвитку тривожних і депресивних розладів, соматичних порушень (погіршення сну, апетиту, імунної функції), формування почуття провини, низької самооцінки й утрати довіри до інших людей. Для дітей наслідки ще глибші: насильство руйнує базове відчуття безпеки, викривлює уявлення про любов, довіру та близькість. Такі діти часто демонструють емоційну нестабільність, агресивність або,

навпаки, надмірну поступливість і залежність від дорослих.

*Психологічне насильство як порушення емоційної та особистісної цілісності особистості.* Цей вид насильства є одним із найпоширеніших і водночас найменш помітних, адже його наслідки не завжди можна побачити зовні, але вони залишають глибокі емоційні та поведінкові травми.

Ознаки психологічного насильства у стосунках:

- систематичне приниження, образи, маніпуляції;
- словесні образи, сарказм, глузування, негативна міміка чи жести;
- постійне переслідування, контроль, обмеження свободи спілкування та пересування;
- погрози, залякування, шантаж;
- ігнорування, демонстративне мовчання або відмова спілкуватися;
- знецінення почуттів, думок, переконань, віри, національної чи культурної ідентичності;
- позбавлення можливості захищати свою гідність і право на повагу.

Як це може проявлятися у постраждалих:

- людина постійно перебуває на зв'язку з партнером/кою або іншим членом родини, звітує про кожен крок;
- відчуває хронічну тривогу, невпевненість, має панічні атаки або безсоння;

• стає замкненою, уникає соціальних контактів;

• проявляє дратівливість, нестабільність настрою, втрату інтересу до звичних справ;

• відчуває почуття провини за стан стосунків, навіть якщо не є ініціатором конфлікту.

Типові міфи про психологічне насильство: психологічне насильство часто не визнається як насильство — його плутають із турботою, ревнощами чи «прагненням зробити краще». Один із поширених міфів звучить так: «*Він/вона не принижує, а просто хоче допомогти стати кращим*». Насправді спроби «перевиховати» чи «переробити» партнера/ку є формою контролю й підкорення. Кривдник/-ця, який/яка вдається до принижень, критики та психологічного тиску, намагається утвердити власне домінування, компенсуючи внутрішнє почуття невпевненості чи безсилля. Коли постраждала особа починає миритися з цими проявами, цикл насильства лише посилюється: контроль стає тотальним, коло спілкування звужується, а почуття власної гідності поступово руйнується. Важливо пам'ятати, що жодні стосунки, навіть родинні, не можуть виправдовувати приниження, контроль чи маніпуляцію.

*Сексуальне насильство як порушення тілесної та особистісної недоторканості.* Це одна з найтяжчих форм насильства, яка завжди має наслідки для

фізичного, психологічного та соціального благополуччя постраждалої особи. До проявів сексуального насильства належать:

- зґвалтування;
- примус до будь-яких небажаних сексуальних контактів;
- доторки до інтимних частин тіла без згоди;
- примус до сексуальних дій з іншими людьми;
- примус до збочених або неприйнятних форм сексуальних контактів;
- примус до участі в порноіндустрії чи секс-бізнесі;
- примус до вагітності або аборту;
- примусове спостереження за статевими актами чи інтимними діями кривдника/ці.

Як це може проявлятися у постраждалих:

- замкнутість, уникнення соціальних контактів, страх перебувати на самоті або в певних місцях;
- депресивні чи апатичні стани, безсоння, підвищена тривожність;
- уникання дотиків, надмірна настороженість або фізичне напруження у відповідь на спроби контакту;
- знецінення або відчуження власного тіла, відмова від сексуальності;
- симптоми психосоматичних розладів, спроби самолікування, відсутність довіри до медичних і соціальних інституцій.

Сексуальне насильство досі оточене великою кількістю міфів, які не лише спотворюють суть проблеми, але й посилюють стигматизацію постраждалих. Один із найпоширеніших міфів звучить так: «*У шлюбі не буває сексуального насильства*». Таке уявлення є хибним і небезпечним. Наявність шлюбу чи партнерських стосунків ніколи не є виправданням відсутності згоди. Будь-які сексуальні дії мають бути добровільними, бажаними й прийнятними для обох партнерів/ок. Якщо один із них чинить тиск, залякує, принижує чи змушує до інтимності — це форма насильства, що порушує основи людської гідності й особистісної автономії.

*Економічне насильство в сім'ї як латентна форма порушення психологічної безпеки.* Економічне домашнє насильство є однією з найпоширеніших, але водночас найменш усвідомлюваних форм порушення прав людини у родинних стосунках. У науковій літературі економічне насильство визначається як будь-які дії або бездіяльність одного члена сім'ї, спрямовані на обмеження іншого в доступі до матеріальних ресурсів, майна, праці чи фінансової інформації. У ситуаціях сімейної напруги чи конфліктів подібна форма контролю використовується як засіб домінування та утримання влади над партнером/партнеркою або іншими членами родини.

У більшості випадків економічне насильство має неочевидний, латентний характер, що ускладнює його своєчасне розпізнавання як самими постраждалими, так і фахівцями. Його прояви можуть маскуватися під «турботу» або «раціональне керування сімейним бюджетом», однак у своїй суті вони є формою примусу та обмеження особистісної свободи. З психологічної точки зору така поведінка формує систему залежності, приниження та підпорядкування, що істотно порушує психологічну безпеку особистості. До типових проявів економічного насильства належать:

• *моніторинг витрат та фінансових операцій*, що включає постійні зауваження або критику щодо витрат, контроль банківських рахунків, диктування умов щодо фінансових рішень, висміювання способів управління власними коштами. Подібна поведінка поступово підриває впевненість особи у власній спроможності приймати рішення, формує почуття безпорадності;

• *привласнення або неправомірне використання спільних фінансів*, коли кривдник/ця без згоди партнера/ки користується грошима, банківськими картками чи майном, виправдовуючи це «сімейними потребами». У більш тяжких випадках може траплятися шахрайське використання фінансових ресурсів, позики без наміру повернення або погрози з метою отримати кошти;

• *зловживання особистими даними,* що передбачає оформлення кредитів, позик або фінансових зобов'язань на ім'я партнера/ки без його/її відома чи згоди. Такі дії не лише завдають матеріальних збитків, але й створюють серйозну психологічну травму через втрату контролю над власною фінансовою автономією;

• *обмеження доступу до фінансової інформації,* зокрема приховування доходів, нерозкриття інформації про загальний фінансовий стан сім'ї, приховування рахунків або важливих документів. Це призводить до ситуації, коли постраждала особа втрачає здатність планувати, приймати економічно обґрунтовані рішення та забезпечувати власні базові потреби;

• *втручання у професійне життя партнера/ки,* тобто примус залишити роботу, скоротити робочі години, відмовитись від кар'єрного росту чи професійного навчання. У таких випадках кривдник аргументує свої вимоги «піклуванням про сім'ю» або «необхідністю більше часу для дому», але фактично перешкоджає професійному та особистісному розвитку, ізолюючи постраждалу особу від соціальних контактів і фінансової незалежності;

• *використання матеріальних ресурсів як засобу тиску*. Цей різновид насильства проявляється у погрозах припинити матеріальну підтримку, не оплачувати спільні борги, забрати подарунки

або власні кошти у разі спроби розірвати стосунки. Така поведінка є формою психологічного шантажу, що спрямована на збереження контролю над життям іншої людини.

Усі ці прояви створюють замкнене коло фінансової та психологічної залежності, яке часто унеможливлює вихід із деструктивних стосунків. Економічне насильство не лише позбавляє людину матеріальних ресурсів, а й підриває її відчуття гідності, автономії та безпеки, формуючи стійкі симптоми тривожності, депресії та втрати мотивації до самореалізації.

*Вплив домашнього насильства на дитину* є однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасності. Захист дітей від будь-яких проявів насильства в сімейному середовищі посідає центральне місце у системі соціальної та гендерної політики правової демократичної держави.

Відомо, що зростання дитини в атмосфері любові, прийняття та турботи формує міцний фундамент її соціально-емоційного розвитку та майбутніх міжособистісних стосунків. Саме сім'я є першим середовищем морально-правової соціалізації, у межах якої дитина засвоює базові норми поведінки, цінності, уявлення про добро, справедливість і взаємоповагу. У ранньому віці сім'я становить для дитини цілий світ, простір безпеки й довіри, у якому вона шукає підтримку, захист і розуміння. Тісний емоційний

зв'язок із батьками є визначальним чинником формування самокерованої, етично орієнтованої поведінки. Від того, наскільки батькам вдається підтримувати атмосферу любові, гармонії та психологічного комфорту, залежить становлення дитини як особистості, її життєстійкість, здатність до саморегуляції та подолання труднощів.

Однак у низці випадків сімейне середовище перетворюється з простору безпеки на джерело загрози. Невиконання батьками чи опікунами своїх виховних обов'язків, емоційна холодність або прояви жорстокості щодо дитини руйнують її базове відчуття довіри до світу й людей. Домашнє насильство, у будь-якій його формі, чинить деструктивний вплив на психічний розвиток, породжує почуття страху, провини, емоційну нестабільність і формує поведінкові патерни, що відтворюють насильство у подальшому житті. На думку психіатра та психотерапевта Е. Бекера, зіткнення дитини з домашнім насильством, навіть у непрямій формі, становить серйозну психологічну загрозу, наслідки якої можуть проявлятися та посилюватися протягом усього життя. Особливо небезпечною є ситуація, коли дитина виступає одночасно свідком і постраждалою насильства, адже у таких випадках формується подвійна травматизація — зовнішня (через безпосереднє насильство) та внутрішня (через втрату базової довіри до близьких). Навіть після припинення

насильницьких дій у дитини зберігаються посттравматичні симптоми та глибокі зміни у стосунках із батьками. Як показують дослідження N. Guedeney, A. Guedeney і C. Rabouam (2013), діти віком до шести років, які були свідками домашнього насильства, мають підвищений ризик розвитку психопатологічних порушень, що можуть проявлятися як у формі інтерналізованих (тривога, депресивність, почуття провини), так і зовнішніх симптомів (агресивність, гіперактивність, деструктивна поведінка). Ці наслідки свідчать, що навіть непрямий досвід насильства глибоко порушує відчуття психологічної безпеки дитини, впливаючи на її емоційний баланс, самооцінку та здатність до побудови довірливих стосунків у майбутньому.

Одним із найтривожніших наслідків домашнього насильства щодо дітей є розвиток посттравматичного стресу та феномен «конфлікту лояльності», який має виразний психотравмуючий ефект. Дослідження О. Пауля та С. Зауш-Годрон (2017) показують, що конфлікт лояльності виникає внаслідок хронічно напруженої, емоційно ворожої атмосфери в сім'ї, коли дитина опиняється між двома значущими дорослими (переважно батьком і матір'ю). У ситуаціях сімейних конфліктів, актів насильства чи розлучення дитина змушена робити психологічно надскладний вибір — на чий бік стати або з ким залишитися після

розриву батьківських стосунків. Нездатність дорослих конструктивно розв'язувати конфлікти та контролювати власні агресивні імпульси призводить до того, що емоційний тягар цього вибору перекладається на дитину, яка не володіє достатніми ресурсами для його подолання. Тривалий «конфлікт лояльності» стає джерелом глибоких психоневрологічних порушень і хронічного емоційного виснаження. Більше того, дитина, яка систематично спостерігає сцени насильства, поступово засвоює моделі деструктивної поведінки як норму. У подальшому вона може відтворювати ці моделі у власних соціальних взаєминах: у школі, серед однолітків або в майбутній родині. Таке наслідування насильницьких патернів формує вторинну віктимність і підвищує ризик розвитку антисоціальної поведінки, що, у свою чергу, сприяє відтворенню насильства як соціального явища. Науковець О. Романенко підкреслює, що атмосфера постійної напруги у сім'ї призводить до емоційного відчуження дитини від батьків: вона уникає перебування вдома, втрачає почуття безпеки та довіри, поступово виходить з-під соціального контролю дорослих. Це стає передумовою девіацій у поведінці та послаблює соціальну інтегрованість дитини.

Однією з детермінант домашнього насильства виступають усталені соціокультурні стереотипи щодо фізичного покарання дітей як нібито

ефективного засобу виховання. Такі уявлення, які передаються з покоління в покоління, фактично легітимізують жорстоке поводження з дітьми. В. Казміренко підкреслює, що у свідомості багатьох батьків ще зберігається переконання про «виховну» функцію фізичного покарання, яке сприймається як необхідна умова формування дисципліни та слухняності. Насправді ж подібні практики є формою домашнього насильства, що порушує базові права дитини на гідність, безпеку та повагу. Дані кримінологічних досліджень свідчать, що саме в сімейному середовищі відбувається близько 30–40 % тяжких злочинів, і серед постраждалих переважно діти, як найменш захищена соціальна група. Нерідко наслідками систематичного домашнього насильства стають втечі з дому, суїцидальні спроби або глибокі психічні порушення. Як зазначає В. Казміренко, фізичне покарання стимулює надмірне збудження нервової системи, притуплює чутливість до моральних засобів впливу, формує звичку до насильства як «нормальної» реакції на конфлікт чи непокору. Згодом ці моделі поведінки відтворюються у власних сім'ях уже в ролі батьків, що створює цикл міжпоколінної передачі насильства.

Дитина, яка систематично переживає фізичне чи психологічне насильство, втрачає здатність чинити опір або звертатися по допомогу,

внутрішньо приймаючи насильство як неминуче. Це призводить до глибокої фрустрації базових потреб у безпеці, розумінні, підтримці та самоповазі, що спричиняє стійкий емоційний дистрес і соціальну дезадаптацію. Насильство над дитиною реалізується через зловживання владою дорослого світу — батьків, педагогів чи опікунів. Дитина не володіє достатніми знаннями, ресурсами й правами для контролю ситуації, тому виявляється беззахисною перед насильницьким тиском. Саме це зумовлює її віктимність і вразливість.

Найпоширенішою формою жорстокого поводження з дітьми є психологічне насильство, яке нерідко супроводжує всі інші його види. Емоційна жорстокість, за словами дослідниці, є невід'ємною складовою будь-яких насильницьких дій. Я. Юрків конкретизує його прояви: відкрите неприйняття й постійна критика дитини; образливі зауваження; словесні погрози; фізична чи соціальна ізоляція; невиконання обіцянок; навмисне створення ситуацій безпорадності або фрустрації. Наслідки такого насильства є масштабними, від соматичних розладів (ожиріння, виразкові хвороби, дерматологічні реакції) до невротичних симптомів (енурез, порушення сну, тики, тривожність). Психологічно це проявляється у формуванні низької самооцінки, соціальної замкненості, агресивності або надмірної

покірності, зниженні навчальної успішності та порушенні емоційного розвитку.

У вітчизняному законодавстві питання домашнього насильства щодо дітей розглядається комплексно: як із позицій захисту дитини, так і її можливої участі у вчиненні насильницьких дій. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017) уперше чітко визначив правовий статус «дитини-кривдника» та «дитини, постраждалої від домашнього насильства». Згідно зі статтею 1 цього Закону, «дитина-кривдник — особа, яка не досягла 18 років та вчинила домашнє насильство у будь-якій формі; дитина, яка постраждала від домашнього насильства (далі — постраждала дитина); — особа, яка не досягла 18 років і зазнала домашнього насильства в будь-якій формі або стала свідком (очевидцем) такого насильства».

*Особливості насильства щодо людей поважного віку.* Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, жорстоке поводження з людьми поважного віку охоплює як одноразові, так і повторювані акти будь-яких форм насильства, які завдають шкоди фізичному або психічному здоров'ю особи. Це не лише прямі насильницькі дії, а й зловживання владою чи залежністю, що проявляється у грубості, приниженні, ігноруванні базових потреб, байдужості чи словесній агресії, тобто у формах поведінки,

які постраждала особа сприймає як систематичне домагання чи приниження.

Окремої уваги потребує *інституційне насильство*, що може траплятися в системі догляду за людьми похилого віку, особливо у закладах довготривалої опіки. Самотні, залежні та фізично обмежені люди є найбільш уразливими до жорстокого ставлення, байдужості чи експлуатації. Це становить серйозну соціальну проблему, адже такі дії мають тривалі наслідки не лише для фізичного і психічного здоров'я, а й для почуття гідності, соціальної включеності та якості життя людини загалом. Як підкреслює І. Романова, жорстоке поводження з людьми поважного віку є порушенням громадянських прав і основоположних свобод. Попри це, міжнародно-правові зобов'язання держав щодо захисту цієї категорії населення поки що не кодифіковані в окремому договорі, а закріплені імпліцитно в універсальних документах із прав людини.

Б. Балогова систематизує основні форми насильства щодо людей похилого віку, акцентуючи на їхньому багатовимірному характері:

• фізичне насильство — побиття, спричинення тілесних ушкоджень, сексуальне насильство, примусове обмеження руху, інші дії, що можуть мати летальні наслідки;

• психологічне насильство — залякування, ізоляція, приниження, погрози, дегуманізація

умов життя, демонстративне знецінення або зверхнє ставлення, що формує в особи відчуття безпорадності;

• експлуатація та матеріальні зловживання — незаконне привласнення пенсій, майна, доходів, шахрайські дії з документами, неправомірне використання інституту опіки всупереч інтересам особи;

• відмова у правах — обмеження або позбавлення можливості реалізовувати гарантовані державою права;

• активна бездоглядність — свідоме залишення людини без допомоги чи належного догляду, невиконання доглядових зобов'язань, поміщення до інституції без забезпечення належних умов;

• пасивне нехтування — недбале ставлення без прямого умислу, що, утім, завдає шкоди фізичному чи психічному стану людини.

Таким чином, насильство щодо людей поважного віку — це не лише порушення особистих прав, а й вияв соціальної нерівності, ейджизму та дегуманізації, що потребує системного реагування з боку держави, громадянського суспільства й професійної спільноти. Формування культури поваги до старості, створення безпечного простору для людей поважного віку є одним із важливих критеріїв гуманізму та психологічної безпеки сучасного суспільства.

## 4.4. Психологічні загрози насильства та динаміка порушення психологічної безпеки особистості

Насильство — це не лише акт зовнішнього впливу, а передусім психологічна травма, яка глибоко порушує базові засади безпеки особистості. Людина, яка переживає насильство, опиняється в ситуації постійної тривоги, загрози, втрати контролю, що поступово руйнує відчуття цілісності «Я».

Психологічна безпека у нормі спирається на довіру до світу, передбачуваність подій і відчуття власної суб'єктності. Насильство ж руйнує ці основи, породжуючи стани безсилля, сорому, страху й внутрішнього хаосу. Переживання насильства має глибокий емоційний і психофізіологічний слід. Постраждалі часто стикаються з відчуттям постійного стресу, підривом самооцінки, втратою довіри до себе та інших. Їх можуть переслідувати панічні атаки, тривожні розлади, депресивні стани, соматичні симптоми (порушення сну, серцебиття, головний біль, напруження м'язів). Водночас виникають емоції глибокого смутку, сорому, провини, безпорадності, гніву та розпачу. Людина відчуває внутрішній розкол між бажанням вийти із ситуації насильства та страхом наслідків цього рішення.

Такі стани не є ознакою слабкості, а природною реакцією психіки на загрозу. Вони відображають втрату психологічної рівноваги, яка підтримувалася через відчуття контролю над власним життям. Поступово це призводить до емоційного виснаження, дезорієнтації та відчуття небезпеки навіть у відносно безпечному середовищі.

Є багато причин, чому люди не говорять про насильство. Найпоширенішими є страх, сором, провина та біль.

*Страх* — це природна реакція на загрозу, але він також може стати бар'єром до допомоги. Постраждалі бояться, що їм не повірять, засудять або звинуватять. Часто їхній страх ґрунтується на попередньому досвіді нерозуміння чи байдужості з боку оточення. Унаслідок травматичного досвіду може розвинутися посттравматичний стресовий синдром (ПТСР), що супроводжується тривогою, нічними кошмарами, емоційним «завмиранням» і відчуттям відчуження.

*Сором* — ще одна причина мовчання. Насильство залишається табуйованою темою, тому постраждалі часто сприймають себе як «не таких», вважаючи, що не заслуговують на допомогу. Сором стає засобом самопокарання, який утримує людину в ролі постраждалої.

*Провина* — емоційна реакція, нав'язана кривдником або соціальними стереотипами. Вона формується через маніпуляції, коли відповідальність

за дії агресора перекладається на постраждалу особу. Почуття провини часто маскує пригнічений гнів, який не знаходить виходу.

Усі ці емоції зводяться до больового досвіду, який психіка намагається приглушити. *Мовчання* — це тимчасовий спосіб самозахисту, але водночас воно закріплює травму. Тому проговорення болю є першим кроком до відновлення психологічної безпеки. Як зазначала Джудіт Герман: «*Після травмуючих подій постраждалі люди дуже вразливі. Їхнє самовідчуття зруйноване. І відновитися воно може лише так само, як створювалось спочатку — у контакті з іншими безпечними людьми*».

Циклічність насильства створює атмосферу непередбачуваності, збентеженості і внутрішньої дезорієнтації. Постраждала особа постійно коливається між страхом, надією, любов'ю та відчаєм. Періоди агресії змінюються фазами заспокоєння: кривдник просить вибачення, обіцяє змінитися, демонструє турботу. Але ця фаза швидко завершується новим спалахом насильства. Така емоційна гойдалка викликає збентеження, сумніви у власному сприйнятті реальності, залежність від кривдника. Людина втрачає здатність адекватно оцінювати небезпеку, адже насильство стало частиною повсякденності.

Класична модель циклу насильства, описана Л. Вокер, демонструє, як формується замкнене

коло, з якого постраждалій особі важко вийти. Коло насильства демонструє, що насильство не є одноразовим актом агресії, воно формується поступово, має передумови, пік, фазу тимчасового «заспокоєння» і знову повторюється (рис. 4.1). Усе це створює замкнене коло влади, страху та залежності, руйнуючи відчуття психологічної безпеки особистості.

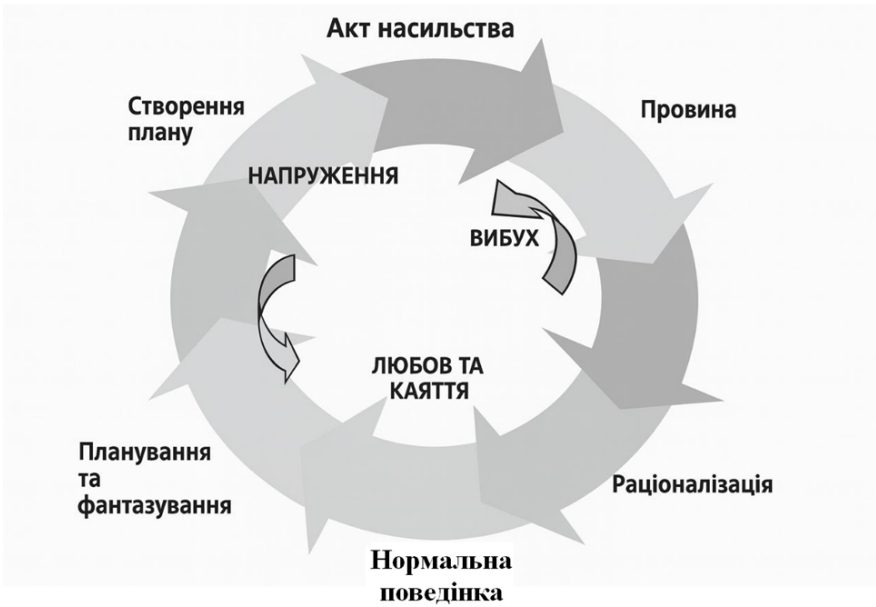


*Рис. 4.1. Коло насильства*

*Фаза 1. Напруження.* Ця стадія характеризується ескалацією напруги — словесними образами, зауваженнями, звинуваченнями, претензіями, емоційним тиском, дрібними фізичними зіткненнями. Кривдник/ця стає роздратованим,

ворожим, звинувачує партнера/ку у всіх проблемах, часто без реальних причин. Постраждала особа намагається уникнути конфлікту: мовчить, вибачається, намагається «заспокоїти», догодити кривднику/ці. Це створює ілюзію контролю над ситуацією, проте насправді посилює страх і почуття безпорадності. З часом навіть дрібні дії постраждалої можуть провокувати агресію. Людина починає жити в очікуванні спалаху, у постійній тривозі, втрачає орієнтацію в тому, що є «нормальним». Саме на цьому етапі виникає емоційна та психологічна залежність: постраждала особа переконує себе, що конфлікт можна зупинити власними зусиллями або що «він/вона не такий(-а) завжди». Це перша пастка насильства. Поступово зростає почуття безпорадності й страху, оскільки конфлікти стають усе частішими та глибшими. Фаза може тривати тижнями або навіть роками, до моменту, коли напруга досягає критичної межі. Саме на цьому етапі надзвичайно важливо вчасно отримати підтримку та допомогу, оскільки втрата рівноваги в стосунках підвищує ризик насильства. Для постраждалої особи доцільним є опрацювання особистого плану безпеки, інформування та звернення по підтримку.

*Фаза 2. Вибух (акт насильства).* Це кульмінаційна стадія, коли напруга досягає піку і проявляється у формі відкритого насильства: фізичного, психологічного, сексуального чи економічного.

Вибух може бути раптовим, без видимих причин, або ж спровокованим незначною подією, яка стає «спусковим гачком». Кривдник/ця втрачає контроль над емоціями, керується бажанням домінувати й покарати, а постраждала особа зазнає безпосередньої загрози життю, здоров'ю чи гідності. Її поведінка зводиться до інстинктивного самозахисту — втечі, спроби заспокоїти агресора, закликів до милосердя або повного заціпеніння (реакція «freeze»). У цей момент постраждала особа переживає сильний страх, біль, шок, відчай, безсилля — реакцію гострої травми. Кривдник/ця може відчувати полегшення або навіть задоволення від вивільнення гніву — це момент контролю. Часто саме після акту насильства в потерпілої особи з'являються ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР): безсоння, панічні атаки, підвищена тривожність, емоційне «завмирання». Саме на цій фазі виникає найбільший ризик фізичних і психологічних травм, тому вкрай важливим є негайне звернення по допомогу до поліції, кризових центрів, ліній довіри, соціальних чи медичних служб. На цій фазі втручання особливо складне, оскільки постраждала людина може бути в шоковому стані, не вірити у можливість допомоги або соромитися звертатися по підтримку.

*Фаза 3. Любов та каяття.* Після вибуху насильства настає період емоційного спаду та тимчасового примирення. Кривдник/ця часто відчуває

провину або імітує каяття, щоб уникнути відповідальності. Він/вона може виправдовувати свою поведінку зовнішніми чинниками — втомою, стресом, ревнощами, проблемами на роботі, або звинувачувати постраждалу: «Ти мене довів/ла». На цьому етапі виникає явище газлайтингу — перекручення фактів, заперечення самого факту насильства, перекладання провини на іншу сторону. Кривдник/ця може демонструвати каяття, вибачатися, обіцяти змінитися, проявляти турботу, робити подарунки, говорити про любов і спільне майбутнє. Ці жести створюють у постраждалої особи ілюзію відновлення стосунків, викликають надію, що насильство не повториться. У цей період часто активізуються психологічні механізми заперечення, ідеалізації та емоційної залежності. Постраждала особа може почуватися співучасною, провинною або відповідальною за поведінку кривдника/ці, що лише зміцнює коло насильства. Кривдник/ця може просити вибачення, обіцяти змінитися, проявляти увагу, турботу, ніжність. Для постраждалої особи це фаза ілюзійної стабільності, коли повертається віра, що все стане краще. Утім, цей період триває недовго. Кривдник/ця знову починає проявляти роздратування, підозрілість, контроль, і коло напруження поступово замикається. З часом ця фаза скорочується або зникає зовсім, і насильство відбувається дедалі частіше. Людина потрапляє

в хронічну пастку залежності, з якої дедалі важче вибратися без професійної підтримки.

Коли цикл повторюється багаторазово, інтервали між спалахами насильства скорочуються, а фази примирення й «спокою» майже зникають. Постраждала особа починає сприймати насильство як невідворотну частину стосунків, виникає навчена безпорадність. Емоційні зв'язки з кривдником/цею посилюють залежність і відчуття провини: «Я сама винна, що він/вона знову розлютився/лася». У такий спосіб формується замкнена система влади і контролю, у якій насильство стає інструментом утримання влади, а не епізодичною реакцією на конфлікт.

Шість послідовних етапів описують внутрішню логіку розвитку цього процесу:

1. Підготовка сцени або пастка (стадія втілення задуманого насильства).

2. Акт насильства. Безпосереднє здійснення насильницьких дій — фізичних, психологічних, сексуальних чи економічних. Це кульмінація напруги, що накопичувалася на попередньому етапі. Кривдник/ця реалізує свою агресію, а постраждала особа зазнає приниження, болю чи втрати контролю над ситуацією

3. Почуття провини і страх відплати. Людина, що практикує насильство регулярно, переживає почуття провини щодо самої себе, а не щодо постраждалих. Вона не кається у тому, що завдала

болю. Людина може вибачитися за свою поведінку, але лише для того, щоб уникнути можливого покарання.

4. Вибачення і виправдання (раціоналізація). Кривдник наводить різні виправдання (вживання алкоголю, стреси, втома) і звинувачує постраждалу особу у причинах своєї поведінки («*Якби ти … то, я б не …*»). Метою цієї стадії є зняття з себе провини.

5. Зміна поведінки на краще (на «нормальну» поведінку). Тимчасова фаза примирення і зовнішнього спокою. Агресор демонструє турботу, доброту, увагу, може дарувати подарунки або виявляти любов. Це створює ілюзію, що «все змінилося». Насправді мета цієї стадії — утримати постраждалу особу у стосунках і запобігти розриву чи зверненню по допомогу.

6. Фантазії і планування насильства. Поступово напруга знову наростає, а агресор повертається до думок і фантазій про контроль та покарання. Він/вона може планувати нову «сцену» насильства, знову шукаючи привід. Так цикл замикається і повторюється, стаючи все коротшим і жорстокішим.

Таким чином, цикл насильства відображає не лише повторюваність агресивних дій, а й поступове руйнування внутрішніх опор постраждалої особи. Усвідомлення цієї закономірності дає змогу своєчасно розпізнати небезпечні етапи,

запобігти повторенню насильства та відновити відчуття контролю й психологічної безпеки. Коло насильства показує, як у зовнішніх взаєминах поступово руйнується почуття контролю та безпеки. Проте цей процес не починається раптово, він спирається на внутрішні схеми сприймання себе, інших і меж у стосунках. Саме ці внутрішні механізми, що визначають сприйнятливість до деструктивного впливу, є предметом вивчення у межах поняття «психологічна віктимність».

*Психологічна віктимність* — це інтегративна властивість особистості, що виявляється у схильності потрапляти в ситуації, пов'язані з насильством, маніпуляцією чи приниженням, унаслідок поєднання внутрішніх психологічних чинників (самосприйняття, межі, самооцінка, досвід прив'язаності) та зовнішніх соціальних умов. Вона не є сталою рисою, а формується й проявляється динамічно, залежно від життєвого контексту та попереднього травматичного досвіду.

У психологічній науці віктимологічні дослідження аналізують поведінку постраждалої особи, яка зазнала фізичної, психологічної або майнової шкоди (О. Бантишева, О. Бовть, Н. Волянюк, С. Гарькавець, А. Іващенко, Г. Ложкін, В. Папуша, С. Яковенко, М. Селігман та ін.). У центрі цих досліджень — питання суб'єктивного сприймання травми, механізмів формування почуття безпорадності, схильності

до повторного потрапляння в деструктивні стосунки, а також роль соціального контексту у підтримці чи подоланні віктимних сценаріїв.

Віктимність не є сталою особистісною рисою. Це динамічний психологічний стан, що може посилюватися або знижуватися залежно від життєвих обставин, стосунків, соціального оточення й рівня самосвідомості. У процесуальному вимірі вона постає як поступове втягнення особистості в ситуацію контролю, залежності або підпорядкування. Підготовка «сцени» насильства через маніпуляції, ізоляцію, систематичне знецінення, емоційний чи економічний тиск створює умови, за яких потенційна вразливість трансформується у фактичне становище жертви. Поступове руйнування внутрішніх опор і довіри до власних відчуттів сприяє формуванню типових віктимних реакцій: страху, сорому, самозвинувачення, пасивності, уникання допомоги. Усвідомлення процесуальної природи віктимності дозволяє психологічній допомозі спрямовуватись не лише на подолання наслідків травми, а й на зміну життєвих сценаріїв, що відтворюють віктимні ролі.

Науковці виокремлюють кілька *типів віктимності*:

- Ситуативна віктимність, яка зумовлена випадковим збігом обставин, коли особа стає жертвою незалежно від своїх особистісних рис.

• Особистісна (психологічна) віктимність, яка пов'язана з індивідуальними характеристиками, такими як підвищена довірливість, низька самооцінка, страх відмови, схильність до самопожертви або залежності.

• Соціальна віктимність, яка виникає внаслідок дискримінації, соціальної нерівності, гендерних чи вікових упереджень, коли людина опиняється у вразливому становищі через соціальний статус чи роль.

Кожен із цих типів може перетинатися з іншими, утворюючи складну структуру психологічної й соціальної вразливості, у якій травматичний досвід стає не лише наслідком зовнішніх подій, а й результатом внутрішніх моделей реагування.

Формування віктимності відбувається через поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать:

• незрілі або порушені межі «Я»;

• низький рівень усвідомлення власних потреб;

• залежність від оцінки з боку інших;

• травматичний досвід дитинства (емоційне відкидання, насильство, брак підтримки).

Зовнішні чинники включають тривале перебування в умовах насильницьких або маніпулятивних стосунків, авторитарне соціальне середовище, дискримінаційні норми та рольові очікування.

Механізмом підтримки віктимності стає вивчена безпорадність (M. Seligman, 2011), коли людина втрачає віру у власну здатність впливати на події та змінювати ситуацію.

Психологічна віктимність безпосередньо пов'язана з рівнем відчуття безпеки. Віктимна особистість сприймає світ як потенційно загрозливий, водночас часто не помічає реальних ознак небезпеки у стосунках. Вона живе між двома полюсами — страхом і потребою прийняття, що створює ґрунт для відтворення ситуацій насильства. Тому профілактика віктимності є одним із ключових напрямів забезпечення психологічної безпеки особистості: йдеться не лише про захист від насильства, а й про розвиток внутрішньої компетентності жити без страху й без залежності від зовнішнього контролю.

Зниження віктимності можливе завдяки розвитку внутрішньої суб'єктності, емоційної зрілості, реалістичної самооцінки й усвідомлення власних меж. Важливу роль відіграють підтримувальні стосунки, досвід безпечної прив'язаності, участь у групах самодопомоги, психотерапія, просвітницькі програми. Формування почуття гідності й автономії є протилежним полюсом віктимної динаміки.

Віктимність особистості не є ізольованим феноменом, а формується в певному соціокультурному середовищі. Соціальні норми, цінності

та зразки поведінки, що панують у суспільстві, здатні як підтримувати, так і, навпаки, нейтралізувати віктимні установки. Саме тому розгляд психологічних загроз насильства потребує аналізу ширшого соціального контексту — тих рівнів, на яких відтворюються або змінюються уявлення про допустимість насильства та безпеку людини. Панівні у суспільстві норми можуть або толерувати, або засуджувати насильство, тож питання трансформації соціальних норм і формування культури нульової толерантності до насильства стають ключовими для профілактики порушень психологічної безпеки.

Соціальні норми — це неформальні правила поведінки, які визначають, що вважається прийнятним, доречним і «нормальним» у певній групі чи суспільстві. Вони ґрунтуються на переконаннях людей щодо того, як поводяться інші, чого від них очікують і які вчинки схвалюються або засуджуються. Саме ці неписані правила впливають на повсякденну поведінку, регулюють стосунки між людьми й формують культуру взаємодії.

У контексті запобігання насильству соціальні норми відіграють вирішальну роль. Якщо в суспільстві насильство сприймається як допустимий спосіб вирішення конфліктів або як «*приватна справа родини*», то воно відтворюється з покоління в покоління. Натомість зміна соціальних норм

у напрямі нульової толерантності до будь-яких форм насильства створює середовище, у якому агресивна поведінка втрачає соціальне схвалення, а повага, рівність і безпека стають спільними цінностями.

Нульова толерантність до насильства — це не лише політичний або юридичний принцип, а й моральна позиція суспільства. Вона передбачає повне неприйняття будь-яких проявів насильства: фізичного, психологічного, економічного чи сексуального, незалежно від контексту чи стосунків між учасниками. Цей підхід базується на усвідомленні того, що навіть «дрібні» прояви приниження або контролю можуть стати основою для серйозніших форм насильства.

Зміна соціальних норм відбувається на кількох рівнях:

1. *Індивідуальний (особистісний) рівень* — охоплює систему цінностей, переконань і світогляд окремої людини. Якщо особа в дитинстві спостерігала або пережила насильство, вона може сприймати його як норму чи спосіб вирішення конфліктів. Тому робота на цьому рівні спрямована на формування нових уявлень про межі прийнятного, розвиток емпатії, навичок ненасильницької комунікації та особистісної відповідальності.

2. *Рівень сімейного кола та близьких стосунків* — охоплює найближче оточення: членів родини,

друзів, сусідів. Якщо в цьому середовищі насильство толерується або виправдовується, воно набуває характеру «звичної» поведінки. Зміна норм на цьому рівні передбачає переосмислення моделей влади, ролей і взаємоповаги в стосунках, підтримку рівноправних партнерських відносин і взаємної відповідальності.

3. *Рівень громади* — включає соціальні інституції, з якими людина взаємодіє щодня: навчальні заклади, медичні служби, поліцію, бізнес, органи місцевого самоврядування. Якщо представники цих структур ігнорують або виправдовують насильство, вони мимоволі підтримують його відтворення. Формування нових норм на рівні громади означає навчання спеціалістів, створення чутливих до проблем насильства сервісів, налагодження системи міжвідомчої взаємодії та допомоги постраждалим.

4. *Рівень широкої громадськості* — визначається загальносуспільними уявленнями, які поширюються через медіа, політику, культуру, освіту. Зміна норм на цьому рівні потребує мобілізації різних груп населення, формування «*критичної більшості*», тобто великої кількості людей, які підтримують ідеї рівності, взаємоповаги та ненасильства. Саме така більшість здатна закріпити нову соціальну модель, у якій толерування насильства є несумісним із цінностями суспільства.

Формування критичної більшості — тобто достатньої кількості людей, які розділяють цінності ненасильства, є ключовим чинником сталих змін. Коли неприйняття насильства стає суспільною нормою, воно починає впливати на політику, освіту, медіа й повсякденне життя, створюючи реальні передумови для психологічної безпеки кожної людини.

## Питання для самоконтролю

*1. У чому полягає сутність феномену насильства та які його ключові психологічні характеристики?*

*2. Як змінювалися уявлення про насильство в різні історичні періоди та культурні контексти?*

*3. Як у межах різних наукових підходів (біологічного, етологічного, психологічного, соціологічного, правового, культурологічного) інтерпретується феномен насильства?*

*4. Які основні особистісні та соціальні детермінанти зумовлюють насильницьку поведінку?*

*5. Які існують основні види й форми насильства, та за якими критеріями здійснюється їх класифікація?*

*6. У чому полягають особливості проявів фізичного, психологічного, економічного та сексуального насильства?*

*7. Як концепт психологічної безпеки пов'язаний із сучасними науковими уявленнями про насильство?*

*8. У чому полягає значення міждисциплінарного підходу для глибшого розуміння насильства та шляхів його подолання?*

*9. Як феномен насильства пов'язаний із поняттям психологічної безпеки особистості?*

*10. Яким чином насильство впливає на психологічну цілісність, самоідентичність і відчуття безпеки особистості?*

*11. Які психологічні механізми лежать в основі втрати відчуття безпеки під впливом насильства?*

*12. У чому полягає динаміка розвитку насильницьких стосунків і як вона відображає поступове руйнування психологічної цілісності особистості?*

*13. У чому полягає сутність феномену психологічної віктимності, та як вона проявляється у взаємодії особистості з середовищем і соціальними ситуаціями ризику?*

*14. Як культура, цінності та соціальні норми впливають на толерантність до насильства?*

## Література

1. Балогова Б., Ковальчук Ю. Рефлексія насильства над людьми поважного віку, як соціальна проблема сучасності. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, No 1. С. 7–16. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.1

2. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Папуша В. В. (ред.). *Віктимологія та агресологія : навч. посіб*. Рівне : Прінт Хауз, 2010. 265 с.

3. Казміренко В. О. Вияви домашнього насилля над дітьми. *Юридична психологія*. 2017. № 1(20). С. 78–90. URL: https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/419

4. Конінг Л., Юнгер М., Вельдкамп Б. Фактори ризику віктимізації шахрайства: роль соціально-демографічних характеристик, особистості, психічного, загального та когнітивного здоров'я, активності та знань про шахрайство. *Міжнародний огляд віктимології.* 2024. № 30(3). С. 443–479. DOI: https://doi.org/10.1177/02697580231215839.

5. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 7 груд. 2017 р. № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19

6. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2023 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 10 жовт. 2018 р. № 728-р. *Офіційний вісник України.* 2018. № 82. С. 74. Ст. 2726.

7. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробут громад : метод. посіб. за заг. ред. Кочемировської О. О. Київ : ФОП Клименко, 2020. 64 с. URL: https://lnk.ua/k4kjxWRNL.

8. Путівник для громад зі зміни соціальних норм для запобігання домашньому насильству; авт. упорядн. Марина Пухова, Олеся Компанієць, Надія Ковалевич ; Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA), Посольство Великої Британії в Україні. Київ : UNFPA, 2022. 120 с.

9. Романенко О. В. Напрями психопрофілактики віктимної поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія.* 2018. № 2 (23). С. 72–82. DOI: https://doi.org/10.33270/03182302 ; URL: https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/891

10. Becker E. Soigner l'enfant confronté à la violence parentale. *Perspectives Psy*. 2018. Vol. 57, No 3. P. 194–205. DOI: https://doi.org/10.1051/ppsy/2018573194

11. Favazza A. R. Commentary: Self-injurious behavior in college students. *Pediatrics*. 2006. No 117(6). P. 2283–2284. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3338185/pdf/ccap21_2p0155.pdf

12. Guedeney N., Guedeney A., Rabouam C. Violences conjugales et attachement des jeunes enfants. *Perspectives Psy*. 2013. Vol. 52, No 3. P. 222–230. DOI: https://doi.org/10.1051/ppsy/201352

13. Paul O., Zaouche-Gaudron C. Symptômes de stress post-traumatique chez les enfants exposés à la violence conjugale: Le rôle des conflits de loyauté. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2017. No 49(1). P. 32–40. DOI: https://doi.org/10.1037/cbs0000063

14. World Health Organization. *World report on violence and health*. Geneva : WHO, 2002. 372 p.

Блохіна І. О.

# 5. ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК ФОРМА ЗАГРОЗИ БЕЗПЕЦІ ОСОБИСТОСТІ

## 5.1. Поняття, сутність і ознаки деструктивної поведінки

Суспільство може стало функціонувати у двох режимах: конструктивному та деструктивному. Перший передбачає баланс та узгодженість біологічних (спадкових програм поведінки) і соціальних регуляторів (норм права). Конструктивний режим функціонування соціуму виступає результатом розвитку свідомості і вдосконалення суспільством норм поведінки і культури. Для цивілізованого соціуму притаманні усвідомлено вироблені цінності і норми соціальної поведінки: визнання цінності інтелекту і природної обдарованості; визнання цінності професіоналізму та освіченості; визнання цінності особистості та її прав; визнання недоторканності приватної власності; законослухняність;

повага до чужих інтересів і здатність до компромісу; чесність і обов'язковість; розважливість і ощадливість. Деструктивний режим функціонування соціуму характеризується домінуванням біологічних регуляторів поведінки, при цьому ослаблюється вплив і значення соціальних. Так звана деструктивна поведінка, що заподіює шкоди людині і суспільству, є одним із видів соціальної небезпеки.

Деструктивна поведінка розглядається як форма активності особистості, що призводить до руйнування функціонуючих структур. Це може бути як цілеспрямована діяльність, що пов'язана з неприйняттям будь-якої соціальної норми, так і психологічна реакція на будь-яку досконалу соціальну або особистісну конструкцію, цілісність або позицію.

Деструктивна поведінка, як і будь-який вид цілеспрямованої активності суб'єкта, базується на мотиваційно-смисловій, ціннісній, регуляторній та характерологічній сферах особистості. Існування в структурі визначає сутність особистості: вона існує заради структури і сама є особливого роду структурою. Вона реагує і оцінює інші структури поза власною особистістю, але саме завдяки іншим структурам вона себе і виявляє як структурне ціле.

Деструкція щодо інших явищ — це одночасно спосіб виявлення власної структурованості та

структурованості ідентичної іншим людям або принципово відмінною від інших (щодо повної свободи або несвободи). Таким чином, деструктивна поведінка — це форма вчинків особистості, спрямована на руйнування зовнішніх структур і вибудовування власного, відмінного від інших, структурного образу (ідентичності).

*Деструктивна поведінка особистості* — це дезадаптивно-спрямований процес взаємодії особистості із середовищем, опосередкований індивідуальними особливостями суб'єкта, що має форму вчинків або реакцій. Вчинок передбачає усвідомлену, цілеспрямовану форму активності і виступає протилежністю реакції — компульсивної, афективної форми деструктивної поведінки.

Відповідно до соціально-нормативних критеріїв, основним показником нормальності поведінки особистості є рівень її соціальної адаптації. Успішна адаптація характеризується оптимальною рівновагою між цінностями, особливостями індивіда і правилами, вимогами соціального середовища. *Дезадаптацію* визначають як стан зниженої здатності (небажання, невміння) приймати і виконувати вимоги середовища як особистісно значущі, а також реалізовувати свою індивідуальність у конкретних соціальних умовах. Дезадаптивність деструктивної поведінки проявляється в руйнівному характері дій, результатом яких виступає знищення структури. Характер

деструктивної поведінки визначається ситуативними реакціями, психологічними станами, що відхиляються від конвенціональних (загальноприйнятих) норм, а також розвитком особистості, що призводять до дезадаптації в соціумі.

До соціальних проявів дезадаптації належать:

- знижена здатність до навчання, нездатність заробляти своєю працею;
- хронічна або виражена неуспішність у важливих сферах життя особистості (сім'ї, роботі, міжособистісних стосунках, сексі, здоров'ї);
- конфлікти з законом;
- ізоляція.

Дослідження деструктивної поведінки є складним міждисциплінарним завданням, що знаходиться в проблемному полі широкого кола наук про людину. Протягом всієї історії людської думки проблема деструктивної поведінки привертала до себе увагу дослідників. Різні види відхильної поведінки розглядали й оцінювали біологи, медики, психологи, соціологи, юристи, філософи. Існує багато теоретичних підходів, що пояснюють витоки і причини деструктивної поведінки, які групуються залежно від того, якому з трьох рівнів життєдіяльності людини (біологічному, психологічному і соціальному) віддається перевага.

Представники *біологічного підходу* пояснюють деструктивну поведінку індивіда особливостями

анатомічної будови організму (Ч. Ломброзо, У. Шелдон), генетичною мутацією (У. Пірс), генетичною схильністю у екстравертів (Г. Ю. Айзенк), спадковістю, порушеннями діяльності нервової системи, органічними ураженнями головного мозку, гормональним дисбалансом тощо. Так, наприклад, тип людини, схильної до злочинів, на думку італійського лікаря Ч. Ломброзо, — це результат її деградації до ранніх стадій людської еволюції (може проявлятися, наприклад, у нижній щелепі, що виступає, та інших фізичних ознаках). У подальшому вчені звернули увагу на те, що деякі біологічні особливості людини можуть впливати на її психіку: фізичний недолік стає предметом насмішок навколишніх і викликає відповідну реакцію у формі відхиленої поведінки.

На думку вчених, біологічні фактори можуть призводити до емоційної нестабільності та імпульсивності, що лежать в основі багатьох форм деструктивної поведінки. Порушення в роботі мозку та нервової системи можуть знижувати здатність людини контролювати свої імпульси та агресивні потяги. Також біологічні чинники, впливаючи на формування соціальної взаємодії та адаптації особистості, провокують схильність до порушення соціальних норм та правил.

У рамках *соціологічного підходу* дослідження поведінки, що відхиляється, стали роботи Е. Дюркгейма. Також значний внесок у дослідження

проблеми відхильної поведінки внесли Р. Мертон, Т. Парсонс, П. Уорслі та інші дослідники. Вони вивчали детермінанти, фактори та форми девіантної поведінки. Так, серед причин, що лежать в основі девіантної поведінки, Е. Дюркгейм визначав соціальну дезорганізацію. Р. Мертон наголошував, що причинами виникнення такої поведінки є неузгодженість культурних цілей декларованих суспільством (наприклад, певні установки особистості: прагнення до багатства, влади, успіху) та інституалізованих засобів їх досягнення. Т. Парсонс звертав увагу на проблеми соціальної норми та соціального контролю; П. Уорслі досліджував проблему відносності норм та відхилень, аналізуючи зв'язок абсолютних норм з культурними. Також серед причин поведінки, що відхиляється від норми, Н. Смелзер виділяв невиконання очікувань значимої особистості, а Л. Козер, Р. Дарендорф, К. Боулдінг — нерівність у суспільстві та боротьбу за цінності і владу.

*Психологічний підхід* розглядає девіантну поведінку у зв'язку з внутрішньоособистісним конфліктом, деструкцією, саморуйнацією особистості і відрізняється різноманітністю існуючих теорій:

• психоаналітичний підхід. З. Фройд і К. Г. Юнг в рамках психоаналітичної парадигми досліджували неусвідомлювані мотиви поведінки

людини. На думку З. Фройда, деструктивна поведінка — це негативне ставлення людини, перш за все, до самої себе. У поведінці проявляються потяги, інстинкт життя, любові. Прихильники психоаналітичного підходу вважають, що деструктивна поведінка властива усім людям, але в різній мірі, різниця виявляється лише в об'єктах такої поведінки (інші люди, сама людина чи неживі предмети). В межах теорії об'єктних ставлень К. Хорні, Г. Саллівана, Д. Боулбі причиною девіантної поведінки є дефіцит в перші роки життя емоційного контакту дитини з матір'ю;

• індивідуальна психологія А. Адлера. Основну причину деструктивної поведінки він вбачав у переживанні індивідом нездатності використовувати соціально схвалювані способи взаємодії з навколишнім середовищем через «комплекс переваги»;

• поведінковий (біхевіоральний) підхід (Е. Торндайк, Д. Уотсон, Б. Скіннер). У рамках поведінкового (біхевіорального) підходу девіантна поведінка розглядається не як вроджена, а як результат неадекватного соціального научіння, як асоціацію зі стимулами та їх наслідками, що виявляється залежно від конкретних умов середовища, а не як прояв внутрішніх психопатологій.

Едвард Торндайк стверджує, що девіантна поведінка може закріплюватися, якщо вона

призводить до задоволення або уникнення неприємностей. Джон Уотсон наполягав, що девіантні реакції — це умовно-рефлекторні зв'язки і можуть сформуватись коли нейтральні стимули асоціюються з певними діями. На думку Б. Скіннера, девіантна поведінка особистості формується і закріплюється тоді, коли вона призводить до позитивних наслідків (наприклад, уваги) або дозволяє уникнути негативних.

• гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) (девіантна поведінка є результатом втрати дитиною згоди зі своїми власними почуттями і неможливістю знайти сенс і самореалізацію в умовах виховання, що склалися).

Е. Фромм вважає, що глибокої деструктивності щодо інших людей немає у тих, у кого мало ворожості щодо самого себе. Деструктивність є наслідком блокування плідної енергії, перешкод на шляху до розвитку, коли людині не вдається реалізувати свій потенціал. У своїй роботі «Анатомія людської деструктивності» Е. Фромм розглядає деструктивну поведінку у вигляді відгуку людини на руйнування нормальних людських умов буття. Він виходить тут із тези про первинність психічних процесів, які багато в чому визначають структуру соціальних інститутів (E. Fromm, 1973).

Також в рамках психологічного підходу деструктивна поведінка розглядається серед явищ, що лежать між нормою і патологією, таких

як акцентуації характеру, ситуативні реакції, порушення розвитку, передхвороба. Зазначені форми характеризуються складністю, поєднаним характером проблем і невизначеністю діагностичних ознак. Наприклад, акцентуації характеру — це крайні варіанти його норми, при яких окремі риси надмірно посилені, від чого виявляється вибіркова вразливість стосовно певного роду психогенних впливів при хорошій і навіть підвищеній стійкості до інших. Відомо, що акцентуації в низці випадків поєднуються з відхильною поведінкою, наприклад, протиправні дії, суїцидальна поведінка, вживання наркотиків. У той же час поведінка багатьох людей з акцентуйованим характером не є відхильною.

До *причин деструктивної поведінки* можна віднести:

• відчуття дискомфортного стану в суспільстві (складнощі у взаєминах із рідними, дрібні сварки, невдачі тощо);

• зростання кількості подій, що мають певне значення для конкретної особистості та загрожують її безпеці;

• зміна екологічної ситуації, збільшення кількості суперечливої та неоднозначної інформації;

• наявність необхідності прийняття життєво важливих рішень у незрілому віці;

• психологічні особливості особистості (недостатній розвиток інтелекту, занижена самооцінка,

низький рівень самоконтролю, нерозвиненість комунікативних навичок, підвищена збудливість нервової системи).

Деструктивна поведінка складається з трьох *компонентів*: пізнавального, емоційного і вольового.

*Пізнавальний компонент* містить розуміння ситуації, виділення об'єкта і обґрунтування мотиву для прояву поведінки.

*Емоційний компонент* являє собою виникнення негативних емоцій (гніву, відрази, презирства, злості).

*Вольовий компонент* — це цілеспрямованість, наполегливість, рішучість та ініціативність. Ступінь вираженості компонентів у цій тріаді може варіюватися. Всі вони пов'язані з фізіологічними властивостями особистості — темпераментом, інтроверсією, екстраверсією тощо.

До основних *типів деструктивної поведінки* відносять: *доброякісно-адаптивну і деструктивно-дезадаптивну*.

На цій підставі можна виділити *три групи деструктивної поведінки:*

1. *Зовнішньодеструктивну (антисоціальну) поведінку*, що суперечить моральним і правовим нормам, загрожує соціальному порядку і благополуччю оточуючих людей (алкоголізм, проституція, наркоманія, адикції, а також будь-які дії або бездіяльність, заборонені законодавством).

2. *Побічно-деструктивну (асоціальна) поведінку*, що порушує і руйнує моральні норми і міжособистісні зв'язки і відносини (агресія, насильство, відкрите хамство, конфлікт, бродяжництво тощо).

3. *Аутодеструктивну (дисоціальну) поведінку*, що порушує і руйнує медичні та психологічні норми, загрожує цілісності і розвитку самої особистості, призводить до її розпаду (суїцид, зловживання психоактивними речовинами, харчові адикції, конформізм, нарцисизм, фанатизм, аутизм).

*До деструктивних проявів поведінки, спрямованих назовні, належать:*

• знищення іншої людини (вбивство), руйнування її особистості;

• руйнування соціуму або певних суспільних відносин (терористичний акт, війна);

• руйнування неживих предметів, архітектурних пам'яток та інших творів мистецтва (вандалізм);

• руйнування природного середовища (екоцид, екологічний тероризм).

До аутодеструкції належать:

• суїцид — умисне фізичне знищення людиною самого себе і саморуйнування особистості;

• зловживання психоактивними речовинами (алкоголізм, токсикоманія, наркотична залежність);

• патологічна нехімічна залежність: інтернет-адикція, гемблінг (патологічна пристрасть до азартних ігор) та інші, що призводять до деструктивних змін особистості.

Основними *формами деструктивних змін особистості* є: патологічна деформація особистісних потреб і мотивів, деструктивні зміни характеру і темпераменту, порушення вольової регуляції поведінки, формування неадекватної самооцінки і порушення міжособистісних відносин.

Основними *характеристиками деструктивної поведінки* і одночасно критеріями виділення найважливіших його різновидів є такі об'єктивні чинники (показники):

• вид норми, що порушується;
• психологічні цілі поведінки і її мотивація;
• результати цієї поведінки та завдані збитки;
• індивідуально-стильові характеристики поведінки.

Переважання в суспільстві особистостей такого типу призводить до зростання відповідних загроз для людства в цілому. Це відбувається через агресивні дії, що взаємно продукуються людьми. Уникнути таких загроз можливо лише за умов зміни світогляду суспільства зі споживчого на раціональне обмежене використання природних та енергетичних ресурсів. Саме такий світогляд притаманний особистості безпечного типу поведінки. Він відображає прагнення

людини до безпечної самореалізації в житті. Її здатності базуються на певних мотиваційних настановах, вольових якостях особистості, підґрунтям яких є власні емоційна та інтелектуальна сфери. Крім того, умовою безпечної поведінки є компетентність у питаннях забезпечення професійної, політичної, правової, соціальної, моральної та фізичної захищеності людини.

## 5.2. Зміст і типи деструктивної поведінки

Залежно від певних ситуаційних, соціокультурних та індивідуально-психологічних факторів, деструкція може бути спрямована особистістю на саму себе або назовні, виступати у вигляді імпульсивної, неусвідомленої, рефлекторної або свідомої, продуманої поведінки. Виокремлюють такі *типи деструктивної поведінки*:

- *адиктивна* — відображає прагнення людини до відходу від реальності шляхом зміни психологічного стану за допомогою психоактивних речовин;
- *антисоціальна* — протиправна поведінка, що не відповідає етиці і нормам моралі сучасного суспільства;
- *суїцидальна* — схильність до самогубства;

• *конформістська* — прихильність до офіційних точок зору, схильність до пристосування;

• *нарцисична* — самозакоханість, підвищена чутливість до оцінок інших людей, відсутність співчуття до них, до всього оточуючого;

• *фанатична* — сліпа прихильність до певної ідеї;

• *аутична* — утруднення соціального, суспільного контактів, відірваність від реальної дійсності.

*Адиктивна поведінка* (залежна) — це один із типів деструктивної поведінки, з формуванням прагнення до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану через уживання деяких речовин чи постійну фіксацію уваги на певних видах діяльності, що спрямована на розвиток і підтримання інтенсивних емоцій. Термін «адиктивна поведінка» ввів до наукового обігу американський дослідник В. Міллер для визначення зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан.

Суть адиктивної поведінки полягає в тому, що, намагаючись втекти від реальності, людина прагне штучним способом змінити свій психічний стан, а це, в свою чергу, дає їй ілюзію безпеки, відновлення рівноваги.

*Прагнення до втечі від реальності* — одна з основних рис адиктивної особистості. У зазначеному контексті втеча від реальності означає активацію особистості лише в одному напрямі,

зосередження людини на вузько спрямованій сфері діяльності (часто негармонійній і такій, що руйнує), ігноруючи при цьому усі інші сфери життєдіяльності. Подібна форма поведінки характерна для людей з низькою емоційною стійкістю і обумовлена прагненням якомога швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту за допомогою втечі від реального життя, яке досягається вживанням алкоголю, наркотиків та інших психотропних речовин. Повторні вживання призводять до виникнення адиктивності (залежності) особистості, що призводить до специфічного способу життя, руйнують здоров'я і психіку людини, сприяють духовному спустошенню, зникненню головних людських потреб, справжніх людських емоцій.

Як стверджує Носрат Пезешкіан (німецький невролог, психіатр, і психотерапевт, засновник позитивної психотерапії), можна виділити *чотири види втечі від реальності:*

• «втеча в тіло» — переорієнтація на діяльність, спрямовану лише на власне фізичне чи психічне удосконалення; гіперкомпенсаторним стає захоплення оздоровчими заходами («параноя здоров'я»), сексуальними взаємодіями, власною зовнішністю, якістю відпочинку та способами розслаблення;

• «втеча в роботу» — дисгармонійна фіксація на службових справах;

• «втеча в контакти чи самотність» — спілкування стає або єдино бажаним способом задоволення потреб, замінюючи інші, або кількість контактів зводиться до мінімуму;

• «втеча в фантазії» — схильність до роздумів і відсутність бажання щось втілювати в життя (І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, 2011).

*Етапи формування адикції.* Початок формування будь-якої адикції завжди відбувається на емоційному рівні як переживання гострої зміни психічного стану у вигляді піднесеного настрою, почуття радості, екстазу, неймовірного підйому у зв'язку з вживанням певних речовин. На наступному етапі формується послідовність і регулярність використання засобів адикції. На третьому етапі адиктивна поведінка стає стереотипною, типовою; на четвертому — повністю домінуючою; а на п'ятому вона руйнує як психіку, так і біологічні процеси.

Загалом адиктивну поведінку індивіда можна поділити на дві великі групи:

• *хімічні (фармакологічні) види адикцій* (алкогольна залежність, наркозалежність, токсикоманія, куріння, залежність від ліків);

• *нехімічні (нефармакологічні) види адикцій* (азартні ігри, комп'ютерна залежність/Інтернет-залежність, трудоголізм, харчова залежність, сексуальні адикції, релігійна залежність).

Відповідно до зазначеного розподілу найбільш поширеними *об'єктами залежності* є:

1) психоактивні речовини (легальні і нелегальні);
2) алкоголь;
3) їжа;
4) ігри;
5) секс;
6) інтернет (віртуальне життя);
7) релігія та релігійні культи.

*Хімічні види адикції. Алкогольна залежність.* До найбільш поширених у світі психоактивних речовин належить алкоголь. Серед усіх видів адиктивної поведінки найпоширенішою є алкогольна адикція.

При першій зустрічі з алкоголем, коли сп'яніння супроводжують інтенсивні емоційні переживання, що фіксуються в пам'яті, може почати розвиватись алкогольна залежність. Під час формування такої адикції символічний характер прийому спиртного втрачається, і людина починає відчувати необхідність його повторного вживання з метою досягти бажаного стану. На певному етапі завдяки дії алкоголю відбувається підйом активності, підвищується творчий потенціал, поліпшуються настрій, працездатність, але ці відчуття, зазвичай, короткочасні, вони можуть змінитися зниженням настрою, апатією і психологічним дискомфортом. Поява такого

стану є одним із варіантів розвитку алкогольної адиктивної поведінки, оскільки людина починає прагнути до її відтворення, для чого посилено вдається до вживання алкоголю.

Виділяють *три фази розвитку алкогольної залежності:*

1. Рання фаза: людина вживає алкоголь для зняття напруження, з'являються толерантність до алкоголю, провали в пам'яті, індивід говорить неправду про звичку до вживання алкогольних напоїв.

2. Середня фаза: індивід починає вживати алкоголь потай, відчуваючи при цьому глибоку провину, стає помітним тремор під час похмілля, спостерігається втрата зацікавленості будь-якими іншими видами діяльності (робота, хоббі, спілкування, сім'я).

3. Завершення середньої фази: людина уникає обговорення проблеми узалежнення від алкоголю, індивід не може контролювати ситуацію, нехтує їжею, воліє пити на самоті.

Головна роль у виникнення психічної залежності від алкоголю належить особливостям переживання особистістю своєї життєвої ситуації. Особистість, схильна до адиктивної поведінки, характеризується недостатнім самоконтролем і самодисципліною, несформованістю функції прогнозу поведінки, низькою стійкістю до можливих впливів оточуючої дійсності, схильністю

неадекватно реагувати на фруструючу ситуацію, невмінням знаходити продуктивний вихід із конфлікту, відмовою від активності за найменших труднощів, часто поряд із завищеним рівнем домагань. У результаті особистість прагне пережити стан задоволення, радості, але не бачить природних шляхів для цього, оскільки від повсякденної діяльності очікує лише негативних емоцій. Тому в людини виникає прагнення до зміни психічного стану штучним, хімічним шляхом.

Чинники, що детермінують залежну поведінку, можна поділити на 3 великі групи: біологічні, соціальні, психологічні.

Біологічні детермінанти залежної поведінки:

• ступінь початкової толерантності (наприклад, до речовини, якою зловживають) — індивідуальна стійкість (чутливість) до впливу хімічної речовини;

• стан здоров'я індивіда (наприклад, родові травми; часті інфекційні захворювання і черепно-мозкові пошкодження в дитячому віці; мозкові дисфункції й органічні ураження мозку; затримки в психічному та фізичному розвитку);

• спадкова обтяженість до алкоголізму і наркоманії, особливо першого ступеня спорідненості (у батьків, що вживають психоактивні речовини, дитина народжується з низькою толерантністю і високою чутливістю до них);

• стать (жіночий організм більш чутливий до психоактивних речовин через вищу питому вагу жирових тканин);

• вага (існує зворотна залежність між вагою та схильністю до наркотизації);

• вік (ферментна система, що засвоює і переробляє наркотик, найбільш вразлива у підлітків та людей похилого віку).

Соціальні детермінанти залежної поведінки:

• макросоціальні чинники: нестабільна економічна ситуація, що характеризується зниженням життєвого рівня більшої частини населення, зменшенням ділової активності, істотний рівень безробіття у низці регіонів, відсутність розуміння й усвідомлення людьми умов для швидкого поліпшення ситуації, призводять до стану так званої «соціальної депресії», відсутності почуття особистої перспективи і значущості;

• мікросоціальні чинники: вплив сім'ї, групи однолітків і всього близького соціального оточення людини; схильність референтної групи до того або іншого виду залежної поведінки; доступність психоактивних речовин, недостатній рівень виховної роботи в закладах освіти; незадовільний клімат у навчально-професійному колективі.

Психологічні детермінанти залежної поведінки:

• ставлення до психоактивних речовин, думки та очікування з цього приводу;

• особливості особистості — тип темпераменту, особливості характеру, ситуаційно-особистісні реакції, особливості нормативної свідомості, нормативного відношення, самооцінки і самокритики, рівень інтелекту, освіченість тощо.

*Наркотична залежність*. Прийом наркотичних речовин, як правило, пов'язаний із прагненням індивіда до нових відчуттів, до розширення їх спектра, посилення інтенсивності. Порівнянно з алкогольною залежністю, наркотична залежність має більш виражений характер. Намагаючись втекти від реальності, у такого адикта зростає інтровертність, коло спілкування обмежується особами з наркотичною залежністю, а головне — витісняється все, що не стосується адикції, швидше настає спустошеність. Особи, які зловживають наркотиками, намагаються втягнути в своє коло більшу кількість людей, перешкоджають виходу з цього середовища. Паралельно з руйнуванням, а в подальшому з втратою особистості, розвиваються серйозні порушення на рівні організму. Зростаюча потреба у збільшенні дози може спричинити втрату контролю і смерть від передозування.

*Токсикоманія*. У адиктів, що зловживають лікарськими препаратами та іншими речовинами, виникають різні форми психологічної, фізичної та хімічної залежності. Це пов'язано з порушенням обміну речовин, ураженням органів і систем

організму. Також спостерігаються психопатологічні явища й особистісна деградація.

*Нехімічні види адикції.*

До основних *критеріїв діагностики нехімічних залежностей* відносять:

• наявність потягу (спонукання) до контрпродуктивної поведінкової діяльності;

• наростаюче напруження до завершення діяльності;

• тимчасове зняття напруження внаслідок завершення діяльності;

• повторний потяг, виникнення і посилення напруження через певний час;

• унікальність зовнішніх проявів, характерних для такого синдрому адикції;

• виникнення внутрішніх і зовнішніх проявів (дисфорія, тривога), якими згодом визначається існування індивіда;

• ранні стадії адикції мають характер гедонізму.

*Азартні ігри* — це нехімічна адикція, характерними ознаками якої є постійна залученість, збільшення часу проведеного в ситуації гри; витіснення будь-яких інших інтересів, постійними думками про гру; втрата контролю (нездатністю вчасно припинити гру); стан дискомфорту поза грою, фізичні недуги; прагненням до ризику; зниженням здатності чинити опір фатальному упередженню. Розвитку цієї адикції сприяють

певні вади виховання в сім'ї: гіпоопіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість, прагнення до престижності і переоцінка значущості матеріальних благ.

Виділяють *три стадії нав'язливої азартної гри:*

1. Фаза виграшів. На цьому етапі людина грає рідко, іноді виграє, продовжує грати, підвищуючи ставки; мріє про великі виграші; є необґрунтовано оптимістичною.

2. Фаза програшів. Людина постійно думає про гру; позичає гроші, але виплату боргів затримує або взагалі не може сплатити; маскується за допомогою брехні. Перестає піклуватися про сім'ю, що призводить до проблем і обтяженості сімейними обов'язками; приділяє мало часу роботі; з'являються особистісні зміни.

3. Фаза відчаю. Людина майже весь свій час і всі гроші витрачає на гру; часто іде на великий ризик; віддаляється від сім'ї і друзів; звинувачує інших; страждає на докори сумління, впадає в паніку; вчиняє незаконні діяння.

*Інтернет-залежність* — це розлад поведінки особистості внаслідок використання Інтернету та комп'ютера, що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини (I. Goldberg, 1996).

І. Голдберг ввів термін «pathological computer use» — «патологічне використання комп'ютера»

(PCU), що передбачає всі види використання ПК, які не містять соціальні взаємодії. Такий вид адикції, як «Інтернет-залежність», припускає залучення адикта також і до соціальних взаємодій за допомогою комп'ютера. У західній науковій літературі цей феномен отримав назву Internet Addiction Disorder (IAD) — «інтернет-адиктивний розлад».

На думку американської дослідниці К. Янг, Інтернет-залежність виникає як наслідок доступності відповідних дій, збереження контролю за власними діями та наслідками власних рішень, а також емоційного піднесення в результаті власної діяльності.

Спираючись на результати досліджень, вчена виділила п'ять основних *видів Інтернет-залежності*:

1. комп'ютерна залежність — це обсесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри або інші види діяльності);

2. компульсивна навігація в мережі — це компульсивний пошук інформації у електронних базах даних;

3. перевантаженість інформацією — це патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок тощо;

4. кіберсексуальна залежність — це залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування

порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5. кіберкомунікативна залежність — це залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї та друзів віртуальними.

У результаті дослідження та систематизації *ознак Інтернет-залежності*, вчена М. Орзак розділила їх на психологічні та фізичні.

До *психологічних* ознак Інтернет-залежності належать такі: стан емоційного піднесення або ейфорія під час перебування за комп'ютером, збільшення тривалості перебування в Інтернет-просторі, нездатність своєчасно закінчити сеанс роботи в Інтернеті, ухиляння від виконання актуальних особистих справ та обов'язків, ігнорування проблем, які виникають в навчальній (професійній) сфері, нездатність відволікатись від перебування в Інтернет-просторі, розпач та роздратування при примусовому перериванні сеансу, нав'язливі думки про Інтернет та неконтрольоване бажання відновити перерваний сеанс, непомірне вкладання матеріальних коштів у забезпечення роботи в Інтернеті, уникання критики щодо подібного способу життя, брехливість щодо тривалості та частоти перебування в Інтернет-просторі.

*Фізичними* ознаками Інтернет-залежності вчена називає синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових волокон руки в результаті тривалого м'язового перенапруження), сухість слизової оболонки очей, мігрені, біль у спині, нерегулярне харчування, зневажання правилами особистої гігієни, розлади сну (M. H. Orzack, 1998.)

Деякі автори виділяють в осіб, які страждають Інтернет-залежністю, ряд *специфічних* рис: викривлене сприйняття власного фізичного тіла, схильність до інтелектуалізації, негативізму, емоційна нестійкість, нетовариськість, почуття самотності, що гостро переживається, занижена самооцінка, гіперболізовані уявлення про ідеальне «Я», схильність до відходу від проблем і уникнення відповідальності, існування однієї або більше фрустрованих потреб.

Виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження *психологічної стійкості особистості*. Оскільки вона оберігає особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, становить основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то її зниження призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки і діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності.

*Роботогольна адикція (трудоголізм).* У сфері виробничих відносин цінуються фахівці, які

цілковито віддаються роботі: їх завжди ставлять у приклад іншим, заохочують різними способами, закріплюючи в їхній поведінці саме такий стиль діяльності. Проте за зовнішньою загальноприйнятою респектабельністю роботоголізму стоять глибокі порушення в емоційній сфері особистості і у сфері міжособистісних контактів.

Одним із внутрішніх мотивів трудоголізму є професійна мотивація, що походить від захопленості професійною проблемою і прагненням її вирішити. Професійна проблема (або задача) стає особистісно значущою і набуває ознак надцінності. При цьому усі інші сфери життя зазнають дефіциту уваги та дій із боку самої особистості; людина прагне «сховатися» в трудовій діяльності від проблем реального життя. Все це закінчується станами, котрі межують із психопатологією. Праця стає нібито однією з форм наркоманії, тобто неконтрольованою свідомістю упередженою поведінкою. Виникає одержимість ідеєю, що набуває самодостатнього характеру і займає найголовніше місце в ієрархії цінностей особистості.

*Особистісні зміни при адикції цього виду:* емоційна спустошеність, порушення процесів емпатії та симпатії, перевага спілкування з неживими предметами. Відхід від реальності приховується за успішною діяльністю, досягненням успіху в кар'єрних прагненнях; трудоголік

перестає отримувати задоволення від усього, що не пов'язане з роботою. Поза трудовою зайнятістю виникає відчуття дискомфорту. Трудоголічній особистості притаманні такі властивості: консерватизм, ригідність, хвороблива потреба в постійній увазі і позитивній оцінці іншими людьми, перфекціонізм, зайва педантичність, чутливість до критики. Можуть бути яскраво виражені нарцистичні риси, маніпулятивні стратегії взаємодії з оточуючими, із зони уваги випадають особистісні якості і гуманістичні цінності.

*Харчові адикції. Переїдання*. При харчовій адикції їжа використовується людиною не як засіб втамування голоду, а як засіб отримання задоволення від її прийому. Харчування стає способом відволікання від чого-небудь: з одного боку, відбувається відхід від неприємностей, а з іншого — фіксація на приємних смакових відчуттях.

Якщо людина не знає яким чином розпоряджатись власним вільним часом або переживає душевну порожнечу і не знає чим її заповнити, намагається знизити внутрішній дискомфорт, то швидко включаються хімічні механізми. Навіть якщо у людини не виникає відчуття голоду, але їжа відсутня, виробляються речовини, що стимулюють апетит. Внаслідок цього збільшується кількість їжі, зростає частота її прийому, що призводить до збільшення маси тіла та інших проблем зі здоров'ям.

*Голодування* — зворотній бік харчової адикції. Небезпека криється в своєрідному способі самореалізації, а саме в подоланні, перемозі своєю «слабкості». У період такої «боротьби» з самим собою з'являється підвищений настрій, відчуття легкості, проте, коли обмеження в їжі починають мати абсурдний характер, періоди голодування змінюються періодами активного переїдання. І, якщо відсутня критика власної поведінки, відбуваються серйозні порушення в сприйнятті реальності.

*Сексуальні адикції.* Поведінка такого адикта характеризується надцінним ставленням до сексу, сексуальних відносин. Особи, до яких виникають сексуальні потяги, адикти сприймають не як особистостей зі своїми особливостями і прагненнями, а виключно як сексуальних об'єктів. Така відірвана від особистісного аспекту сексуальна поведінка адикта зазвичай завдає шкоди. При цьому дуже значущим, цільовим стає «кількісний» чинник. Сексуальна адикція може маскуватися в поведінці навмисною праведністю, цнотливістю, порядністю, стаючи при цьому темним боком життя. Таке життя поступово набуває більшої значущості, руйнуючи особистість. Перед сексуальними адиктами постає небезпека виникнення сексуальних розладів. Передумови сексуальної адикції закладаються в ранньому віці в емоційно холодних,

дисфункціональних сім'ях, у сім'ях, де самі батьки є адиктами, а також у випадках реальної сексуальної травматизації в дитячому віці.

Форми прояву сексуальної адикції:

• донжуанізм (прагнення до сексуальних зв'язків з якомога більшою кількістю партнерок);

• прихильність до порнопродукції в усьому її різноманітті;

• різні види девіації сексуальної активності: фетишизм (інтенсивна фіксація на будь-яких предметах, дотик до яких викликає сильне сексуальне збудження), пігмаліонізм (фіксація на фотографіях, картинках, скульптурах непорнографічного змісту), трансвестизм (прагнення до перевдягання в одяг протилежної статі), ексгібіціонізм (інтенсивне сексуальне бажання оголювати статеві органи перед особами протилежної статі), вуайєризм (прагнення до підглядання за оголеними людьми або за їхнім інтимним зв'язком), зоофілія, некрофілія, геронтофілія тощо.

*Антисоціальна (протиправна) поведінка* — це поведінка, що суперечить правовим та моральним нормам, загрожує соціальному порядку та благополуччю оточуючих людей. Така поведінка включає будь-які дії або бездіяльність, заборонені законодавством. До цієї групи входять деліквентний та кримінальний види девіантної поведінки.

*Делінквентна поведінка* — це поведінка, що полягає у вчиненні особистістю дрібних правопорушень за які її не притягують до відповідальності. Особистість, яка виявляє протизаконну поведінку називають делінквентна особистість (делінквент), а самі дії — деліктами. Термін «делінквент» поширений за кордоном, де здебільшого вживається для позначення неповнолітнього злочинця. У дитячому віці (від 5 до 12 років) найбільш поширені такі форми, як насильство стосовно молодших дітей або однолітків (булінг), жорстоке поводження з тваринами, крадіжки, дрібне хуліганство, руйнування майна, підпали. У підлітків (від 13 років) переважають такі види делінквентної поведінки: хуліганство, крадіжки, грабежі, вандалізм, фізичне насильство, торгівля наркотиками. У дорослих людей (від 18 років) протиправна (делінквентна) поведінка проявляється переважно у формі правопорушень, що тягнуть за собою кримінальну або цивільну відповідальність і відповідне покарання.

*Кримінальна поведінка* — це злочинна поведінка особистості, що виявляється у вчинках, що суперечать нормам права і водночас нормам карного законодавства. Кримінальна поведінка є перебільшеною формою делінквентної.

Відмінності делінквентної поведінки від кримінальної полягають в тяжкості правопорушень, прояві їх антисуспільної спрямованості.

*Суїцидальна поведінка* — самогубство або його спроба, спрямована на виведення особистості із кризової ситуації, усвідомлення перебування в якій є для неї нестерпним і з якої вона не бачить іншого виходу (хоча об'єктивно такий вихід можна знайти). Людина переживає безнадійність, безпомічність через фрустрацію надзвичайно важливих для неї потреб вищого порядку і через звуження свідомості; мислення працює за логікою: або негайне вирішення проблеми, або смерть. Суїцид розглядається як феномен соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціальних конфліктів.

Виділяють такі основні концепції, що пояснюють суїцидальну поведінку: соціологічну, психопатологічну та соціально-психологічну.

В *соціологічному підході,* основу якого складає вчення Е. Дюркгейма про «аномії» (порушення в ціннісно-нормативній системі спільнот), суїцидальна поведінка пояснюється її зв'язком та залежністю від соціальних умов життя. Відомо, що економічні кризи, рівень згуртованості суспільства, політична ситуація мають здатність посилювати схильність до самогубства.

*Психопатологічний підхід* розглядає суїцид як прояв гострих або хронічних психічних розладів.

*Соціально-психологічні концепції* пояснюють суїцидальну поведінку соціально-психологічними

чи індивідуальними чинниками. Насамперед, самогубства пов'язують із втратою сенсу життя.

Суїцидальна поведінка має внутрішні та зовнішні форми свого прояву.

*Внутрішні форми:*

• антивітальні думки (роздуми про відсутність цінності життя);

• пасивні суїцидальні думки (уявлення на тему своєї смерті за відсутності чіткого суїцидального задуму);

• суїцидальні задуми (активна форма прояву суїцидальності — розробка плану самогубства — способи, час і місце);

• суїцидальні наміри (рішення, готовність до безпосереднього переходу суїцидального задуму в зовнішню поведінку).

*Зовнішні форми:*

• суїцидальні висловлювання;

• суїцидальні спроби (цілеспрямоване оперування засобами позбавлення себе життя, що не завершилося смертю);

• завершений суїцид (дії із летальним результатом).

Через амбівалентне ставлення до смерті (бажання смерті, що поєднується з бажанням допомоги з боку інших людей) самовбивця часто подає відповідні сигнали про допомогу, залишаючи повідомлення — листи, наводячи лад у справах тощо. Розрізняють *істинний суїцид*,

викликаний бажанням померти через втрату сенсу життя, *демонстративний суїцид* як засіб привернути до себе увагу, закликати на допомогу в несприятливих життєвих ситуаціях і *прихований суїцид* — дії, що супроводжуються високою ймовірністю летального наслідку через їх невиправдану ризикованість, екстремальність тощо. В останньому випадку часто йдеться про так звану парасуїцидальну поведінку, коли особистість прагне завдати собі каліцтва, щоб вийти із негативного стану шляхом афективно-шокових переживань. Для цього використовуються певні ризиковані та небезпечні для життя дії, зокрема удушення до напівпритомного стану, ходіння в небезпечних місцях — над прірвою, по поручнях моста тощо.

*Конформістська поведінка* — такий тип деструктивної поведінки, який характеризується відсутністю оригінальності у поглядах, звичках, принципах, прихильністю до офіційних точок зору, некритичним слідуванням вказівкам людей, наділених владою. Вона підпорядковується суспільним колективним стандартам і вимогам, а також піддається психологічному тиску й маніпуляціям. Конформістська свідомість носить автоматизований характер, у ній відсутнє почуття відповідальності, розмежування добра і зла, людина готова автоматично виконувати будь-які розпорядження керівництва.

Виділяють два типи конформістської поведінки: внутрішнє і зовнішнє підпорядкування індивіда групі.

*Зовнішнє підпорядкування* виявляється у свідомому пристосуванні до думки групи, яке супроводжується гострим внутрішнім конфліктом, і у свідомому пристосуванні до думки групи без яскраво вираженого внутрішнього конфлікту.

*Внутрішнє підпорядкування* полягає в тому, що частина індивідів сприймає думку групи як свою власну і підтримує її не тільки в конкретній ситуації, а й за її межами. Особистість не піддає критичному аналізу думку групи, приймає її через вироблення власної логіки пояснення здійсненого вибору.

*До основних рівнів конформістської поведінки особистості відносять:*

• *Підпорядкування*. При такому рівні вплив групи на особистість має зовнішній характер, тривалість конформістської поведінки обмежується конкретною ситуацією.

• *Ідентифікація*. Зазначений рівень існує в двох формах: при першій формі особистість може повністю або частково уподібнюватись іншим членам групи; при другій — учасники взаємодії очікують один від одного певної поведінки і намагаються виправдати ці взаємні очікування.

• *Інтерналізація*. При такому рівні поведінка людини є відносно незалежною від зовнішніх

впливів тому що думки, точки зору інших об'єднані у систему цінностей самої людини.

*Нарцисична поведінка* — будь-яка форма самозакоханості, почуття переваги відносно інших людей. У класичному психоаналізі виділяють *нарцисизм первинний* — прояв самозакоханості коли лібідо повністю спрямоване на самого себе (на ранній стадії розвитку індивіда вважається нормою, збереження цього стану у дорослому віці розглядається як невроз); *нарцисизм вторинний* — любов до самого себе, що характеризується відчуттям надмірної величі, підозрілістю, садистською жорстокістю.

Нарцисична заклопотаність собою і своїм благополуччям є основною проблемою в людей, чия життєдіяльність організована навколо ненаситної потреби одержувати підтримку і похвалу з боку оточення. Реальна або уявна власна досконалість не приносить нарцисичному суб'єкту задоволення, якщо він не одержує підтвердження цієї досконалості в будь-якій формі і відразу.

Нарцисичні особи вирізняються специфічною манерою поведінки, завдяки чому їх легко ідентифікувати. Вони характеризуються відчуттям власних виняткових прав, фантазіями про всезнання і всемогутність. Супутні афекти коливаються від душевного піднесення (внаслідок підкріплення самооцінки) до розчарування, депресії.

*Фанатична поведінка* — пристрасна відданість своїм ідеалам, цінностям. Фанатизм пов'язаний з жертовністю, відданістю ідеї, що поєднується з нетерпимістю до інших. Для людей такого типу характерні підвищена емоційність, критичне ставлення до будь-якої інформації, що підтверджує їхні погляди, неприйняття критики, навіть доброзичливої, на свою адресу. Фанатичне ставлення формується в таких сферах, як релігія (релігійний фанатизм), спорт (спортивний фанатизм), музика (музичний фанатизм). У загальну характеристику фанатизму входить створення людиною стереотипу підкорення власних інтересів і прагнень інтересам конфесії, команди, музичного колективу, зосередження уваги і сил на підтримці ідола та наданні активної допомоги, місіонерська діяльність. Фанатична поведінка особистості спонукає її до дій за психологічними законами групи та керованої особистості, людина не здатна критично ставитись до висловлювань кумира, ідола та усвідомлювати відхилення у власній поведінці.

При визначенні поняття «фанатизм» дослідники, першочергово, звертають увагу на релігійний аспект фанатизму. Саме в рамках релігії протягом багатьох століть відтворювався такий феномен, як фанатична віра. Тому розуміння фанатизму неможливе без знання про те, як віра впливає на формування фанатичної установки

свідомості. Залежно від того наскільки сильною є віра людини, можна стверджувати чи досягне вона мети.

У разі релігійного фанатизму особистість має фрустровані потреби, часто — гіпертрофоване почуття провини, переживає безглуздість існування і прагне віднайти сенс життя. Саме перебування в релігійних спільнотах може сприяти такій особистості в пошуку сенсу життя, позбавленні від помилок попереднього життя (через «відпущення гріхів»), уникненні внутрішньої відповідальності за свої вчинки. У результаті можуть відбутися такі негативні зміни в психіці, як схильність до відчуження стосовно інших людей, які не є членами цієї релігійної спільноти, занурення у справи релігійної общини на шкоду іншим, певні обмеження в життєдіяльності, фанатична переконаність у власній правоті, психологічна залежність від служителів культу тощо.

*Аутична поведінка* — крайня форма психологічного відчуження, що виражається в уникненні індивідом контактів з оточуючою дійсністю та занурення у світ власних переживань. Цей тип поведінки характеризується відсутністю пристосування до дійсності та вимог повсякденного життя.

Виділяють два види аутичної поведінки: *первинний і вторинний аутизм*. До первинного аутизму відносять синдром раннього дитячого

аутизму, що виникає в ранньому віці. Вторинна аутична поведінка формується у дорослої людини після періоду нормативної взаємодії зі світом.

Вторинна аутична поведінка може виникати після подій, що виходять за межі життєвого досвіду, часто в структурі посттравматичного стресового розладу. В якості подій, що можуть провокувати таку поведінку, можуть виступати катастрофи, стихійне лихо, участь у бойових діях, події, що загрожують життю людини (полон, важка хвороба, в'язниця). Важливим є тривалість впливу психотравмуючого фактору: чим він триваліший, тим більш вірогідним є розвиток аутичної поведінки, що характеризується схильністю уникати або максимально обмежувати кількість контактів, небажанням спілкуватись навіть із добре знайомими та близькими людьми, прагнення бути на самоті. Також характерною є емоційна холодність, емотивність, виникає почуття безглуздості існування. При цьому людина занурюється у переживання безцільності та апатії.

Кожен з названих типів деструктивної поведінки при певних умовах може привести людину до катастрофи, а деякі можуть бути небезпечними для інших людей.

## 5.3. Профілактика деструктивної поведінки

Актуальність профілактики деструктивної поведінки в сучасних умовах диктує необхідність пошуку шляхів інтеграції виховного потенціалу державних і громадських структур на основі сучасних наукових даних, традицій та інноваційного педагогічного досвіду. Під *профілактикою* розуміються, перш за все, науково обґрунтовані і своєчасно зроблені дії, спрямовані на: запобігання можливих фізичних, психологічних або соціокультурних обставин у окремої особистості, що входить до групи соціального ризику; збереження, підтримку і захист нормального рівня життя і здоров'я; сприяння в досягненні соціально значущої мети і розкритті її внутрішнього потенціалу

*Психолого-педагогічну допомогу особистості, схильної до деструктивної поведінки*, можна розглядати як комплекс соціально-психологічних і педагогічних заходів, що спрямовані на виявлення і виправлення умов, які сприяють проявам зазначеної поведінки; створення передумов попередження відхилень у поведінці, зокрема, через пропаганду здорового способу життя; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в мікросоціальному оточенні;

створення можливостей для самореалізації особистості у суспільстві тощо.

Психопрофілактику розділяють на первинну і вторинну.

*Первинна профілактика* — це комплекс засобів та заходів, які спрямовані на попередження деструктивних форм поведінки саме тоді, коли вони ще не виникають.

*Вторинна профілактика* — це спеціально організована робота фахівців (психологів, педагогів, соціальних працівників) щодо зменшення проявів та наслідків деструктивної поведінки, власне профілактично-корекційна робота.

*Функції профілактичної роботи* з особистостями, схильними до деструктивної поведінки:

- виховна;
- компенсаторна (формування прагнення компенсувати певні соціальні недоліки, активізація діяльності у тій сфері, де особистість може досягти успіху, реалізувати потребу в самоствердженні);
- стимулююча (активізація позитивної суспільно корисної діяльності через зацікавлене емоційне ставлення до особистості);
- коригувальна (виправлення негативних якостей особистості, коригування мотивації, ціннісних орієнтацій, атитюдів, поведінки);
- регулятивна (забезпечення впливу учасників міжособистісної взаємодії для зміни ступеня участі особистості у груповій діяльності

з поступовим переходом до саморегуляції та самоконтролю).

Профілактика деструктивної поведінки нерозривно пов'язана з процесом соціалізації особистості та залежить від таких *умов,* як:

• комплексність (проведення спільних заходів не тільки на соціально-психологічному, але й економічному, правовому, медико-санітарному, педагогічному рівнях),

• послідовність,

• диференційованість (залежно від індивідуально-психологічних особливостей людини й особливостей її оточення),

• своєчасність (надання допомоги на ранніх етапах виникнення схильності до девіантної поведінки),

• пріоритет превентивності соціальних проблем, прогностичність (спрямованість у майбутнє, насичене позитивними цінностями та цілями, планування життєвих планів без деструктивної поведінки).

*Підходи до вибору профілактичних технологій:*

*Інформаційний підхід* базується на відсутності поінформованості про причини і наслідки деструктивної поведінки особистості. Тому основним напрямом роботи повинно стати інформування про:

• права й обов'язки, а також вимоги, що висуває суспільство й держава до виконання

встановлених для певної вікової групи соціальних норм;

• правові аспекти наслідків деструктивної поведінки;

• клініко-біологічні наслідки аномальних звичок;

• шляхи і способи утвердження здорового способу життя.

В основі *соціально-профілактичного підходу* є виявлення, усунення і нейтралізація причин і умов, що створюють різного роду негативні явища.

В основі *медико-біологічного підходу* лежить попередження проявів деструктивної поведінки цілеспрямованими заходами лікувально-профілактичного характеру щодо осіб, які страждають різними психічними аномаліями, тобто патологією на біологічному рівні.

*Соціально-педагогічний підхід* передбачає відновлення чи корекцію якостей особистості з деструктивною поведінкою, особливо її моральних і вольових якостей особистості.

*Компоненти профілактичної роботи.*

*Освітній компонент*. Його метою є поінформованість про наслідки, до яких призводять певні деструктивні відхилення в поведінці, і як вони можуть вплинути на життя і долю людини. Також важливим аспектом є знання особистості про себе, розуміння своїх відчуттів, емоцій, можливі способи роботи з ними, турбота про себе.

*Психологічний компонент* — корекція певних психологічних особливостей особистості, що сприяють прояву деструктивної поведінки, створення сприятливого довірчого клімату в колективі, психологічна адаптація представників групи ризику тощо. Головним завданням зазначеного компонента є робота з мотиваційною, ціннісною сферою особистості, почуттями вини, страху, невпевненості в собі, проблемами відповідальності, прийняття рішень. Формування ціннісно-мотиваційної сфери, життєстійкості, розвиток особистісних ресурсів, адекватної самооцінки, навичок прийняття рішень, уміння сказати «ні», постояти за себе, визначати і нести відповідальність за себе, свої дії та свій вибір — є основною метою.

*Соціальний компонент* — допомога в соціальній адаптації особистості до умов навколишнього соціуму, оволодіння навичками спілкування, здорового способу життя. Мета: формування соціальних навичок, необхідних для здорового способу життя і комфортного існування в навколишній соціальній дійсності. Умови, що сприяють реалізації цієї мети є:

- розробка і розвиток функціональних стратегій поведінки і мобілізація особистісних ресурсів особистості;
- відкрите, довірче спілкування і сприйняття інформації, творча атмосфера роботи;

• цілеспрямований розвиток наявного особистісного потенціалу, який сприятиме формуванню здорового стилю життя і високоефективної поведінки;

• формування позитивної Я-концепції (самооцінки, ставлення до себе, своїх можливостей і недоліків); власної системи цінностей, мети і установок;

• наявність здатності робити самостійний вибір, контролювати свою поведінку і життя, вирішувати прості та складні життєві проблеми, уміння оцінювати певну ситуацію і свої можливості, контролювати її;

• уміння спілкуватися з оточуючими, розуміти їх поведінку і перспективи, співпереживати та надавати психологічну й соціальну підтримку;

• розвиток стратегій і навичок поведінки, що веде до здоров'я: прийняття рішення та подолання життєвих проблем, оцінки соціальної ситуації і прийняття відповідальності за власну поведінку в ній, відстоювання та захист меж свого персонального простору; захисту свого «Я», використання альтернативних поведінкових реакцій, безконфліктне та ефективне спілкування.

Розглянемо деякі аспекти профілактичної роботи при різних типах деструктивної поведінки.

*Підходи до профілактики суїцидів*:

• інформаційний — ґрунтується на тому, що одним із головних напрямів роботи є інформу-

вання людей про способи вирішення проблем, виходу з депресій, скрутних станів;

• соціально-профілактичний — як основну мету розглядає виявлення, усунення і нейтралізацію причин і умов, що викликають суїцидальні думки та наміри, серед них відновлення самого соціального середовища і умов життєдіяльності особистості, що могли призвести до психологічних ускладнень, суїцидальних думок або намірів;

• медико-біологічний — його суть полягає в попередженні можливих відхилень від соціальних норм цілеспрямованими заходами лікувально-профілактичного характеру щодо осіб, які страждають різними психічними відхиленнями;

• соціально-педагогічний — полягає у проведенні заходів виховного характеру, спрямованих на формування особистісних якостей, значущих для життєдіяльності суїцидента, особливо етичних і вольових, а також його активної життєвої позиції, що сприятиме інтеграції в суспільство.

*Підходи до профілактики адикцій:*

• діагностичний, що включає діагностику особистісних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка Я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття

соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів тощо);

• інформаційно-просвітницький етап, що є розширенням компетенції особистості в таких важливих сферах, як культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу і наслідків;

• тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

*Підходи до профілактики фанатизму:*

• просвітництво, що може передбачати, наприклад, ознайомлення з різними видами музики, а не лише одним напрямом чи гуртом; формування уявлення про саме явище фанатизму, особливості піддатливості впливу деструктивних ідей чи лідерів;

• діагностична робота, що має на меті виявлення людей, що знаходяться у кризових ситуаціях, а отже можуть піддатися впливу релігійних ідей; особистостей з нестійкою психікою та надмірною піддатливістю різним впливам (з акцентуаціями характеру тощо);

• організація активної корисної діяльності з метою самореалізації;

• формування досвіду етичної поведінки та моральної стійкості до деструктивних впливів.

Підходи до профілактики антисоціальної поведінки:

• інформаційний (інформування особистості про права та обов'язки, про вимоги до виконання встановлених соціальних норм через ЗМІ, систему правового навчання);

• соціально-профілактичний (виявлення і усунення причин та умов виникнення негативних явищ);

• медико-біологічний (цілеспрямовані заходи лікувально-профілактичного характеру);

• соціально-педагогічний (відновлення і корекція якостей особистості підлітка з деструктивною поведінкою).

Для успішного виконання завдань, що лежать в основі профілактики антисоціальної поведінки, необхідно виявити і проаналізувати основні причини і умови, що сприяють антигромадським діям, мотивують таку поведінку з метою подальшого пошуку методів і засобів їх усунення і способів протидії.

*Підходи до профілактики нарцисичної поведінки:*

• забезпечення педагогічної спрямованості змісту, форм, методів, використовуваних під час профілактичної роботи;

• вивчення медико-психологічних умов, що впливають на особистість, його інтереси, потреби;

• організація соціально-педагогічної діяльності в соціумі, різних видів співпраці підлітків і дорослих;

• сприяння підліткам і дорослим у вирішенні особистих і соціальних проблем;

• запобігання появи нарцисичної поведінки.

Отже, профілактика деструктивної поведінки особистості — це комплекс соціально-психологічних і педагогічних заходів, що спрямовані на виявлення та виправлення умов, які сприяють проявам негативних форм поведінки.

## Питання для самоконтролю

*1. Охарактеризуйте поняття «деструктивна поведінка особистості».*

*2. Охарактеризуйте основні теоретичні підходи, що пояснюють витоки і причини деструктивної поведінки.*

*3. Дайте загальну характеристику типів деструктивної поведінки.*

*4. У чому полягають причини виникнення адиктивної поведінки?*

*5. Опишіть прояви делінквентної поведінки.*

*6. Визначте зовнішні і внутрішні форми суїцидальної поведінки особистості.*

*7. Опишіть профіль суїцидальної особистості.*

*8. Охарактеризуйте функції профілактичної роботи з особистостями, схильними до деструктивної поведінки.*

*9. Які вимоги ставлять до вибору профілактичних технологій різних типів деструктивної поведінки?*

*10. Які загрози для особистості містить деструктивна поведінка?*

## Література

1. Блохіна І. О. Москаленко О. В. До проблеми вивчення Інтернет-залежності у сучасної студентської молоді. *Науковий огляд*. 2018. № 3(46). С. 152–161.

2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : курс лекцій. К. : МАУП, 2006. 88 с.

3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. — 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с.

4. Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро : ДДУВС, 2024. 77 с.

5. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2010. 284 с.

6. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

7. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

8. Кулалаєва Н. В. Формування особистості майбутнього кваліфікованого робітника з безпечним типом поведінки в умовах виробництва. *Модернізація професійної освіти і навчання: проблеми, пошуки і перспективи: зб. наук. пр.* / [ред. кол. : В. О. Радкевич (голова) та ін.]. Київ : Інститут професійно-технічної освіти НАПН України ; НВП Поліграфсервіс, 2015. Вип. 6. С. 90–101.

9. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник / Н. Ю. Максимова. Київ : Либідь, 2011. 520 с.

10. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія / Тарас Зеновійович Гарасимів. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.

11. Профілактика та корекція відхилень поведінки : навч.-метод. посібник / укл. Лариса Мафтин. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с.

12. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

13. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

14. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973.

15. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403–412.

16. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. 1998. Vol. 15, № 8. P. 34–38.

Ложкін Г. В.

# 6. ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ

## 6.1. СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Проблеми безпеки є актуальними не лише для видів діяльності, пов'язаних із використанням техніки, а й для сфер, де відбувається прямий контакт «людина – людина», особливо в умовах, небезпечних для життя, наприклад, у роботі слідчого чи лікаря. Проте в суспільній свідомості, політиці та навіть у психологічній науці довгий час домінувало досить вузьке розуміння безпеки як явища. Безпекою вважали передусім захищеність людини чи суспільства від фізичної загрози. Головну увагу приділяли інтересам держави та її інститутів, тоді як потреби та інтереси окремої людини часто відходили на другий план. У вузькому сенсі поняття безпеки пов'язували переважно з охороною державних таємниць.

Перегляд пріоритетів у розумінні проблеми безпеки, зокрема перенесення акценту з інтересів держави на інтереси самої людини, породжує необхідність розробки нового формату цієї проблеми — психологічної безпеки. Це питання стає все більш актуальним, оскільки раніше безпека часто сприймалася у відриві від потреб особистості, фокусуючись на захисті державних інститутів і фізичної безпеки.

У сучасній суспільній свідомості поняття «безпека» вже не обмежується лише відсутністю зовнішніх загроз, а асоціюється зі станом психічного комфорту, почуттями та переживаннями людини. Безпека визначається як «стан, коли людині чи об'єкту не загрожує небезпека». Варто зазначити, що небезпека, стрес, конфлікти та проблеми є невід'ємною частиною життя і можуть мати позитивне значення, оскільки мобілізують особистість, стимулюють активність, взаємодію та адаптацію.

Отже, безпека — це не просто відсутність небезпеки, а здатність забезпечити захист від потенційних загроз. Вона є важливою умовою для самовизначення та саморозвитку індивіда, а також для розвитку спільнот і суспільства в цілому. Суб'єктами та об'єктами безпеки є не лише індивіди, але й групи людей, громади, а також держава.

Фундаментальною основою заходів щодо забезпечення національної безпеки є сукупність

збалансованих інтересів особистості, суспільства й держави в усіх сферах життєдіяльності, що концептуально визначаються на державному рівні. Інтереси особистості включають реалізацію конституційних прав і свобод, забезпечення особистої безпеки, підвищення якості життя, а також сприяння фізичному, духовному та інтелектуальному розвитку індивіда. Інтереси суспільства орієнтовані на зміцнення демократії, створення правової держави та досягнення соціальної злагоди й стабільності. Інтереси держави полягають у непорушності конституційного ладу та суверенітету, забезпеченні територіальної цілісності, політичної, економічної і соціальної стабільності, а також розвитку рівноправного й взаємовигідного міжнародного співробітництва. Механізм забезпечення національної безпеки ґрунтується на врахуванні національних інтересів, внутрішніх і зовнішніх загроз цим інтересам, а також розробці й реалізації системи заходів щодо виявлення та нейтралізації потенційних загроз. Такі загрози можуть виникати в політичній, військовій, екологічній, економічній, інформаційній, психологічній та інших сферах життєдіяльності.

Національна безпека є необхідною умовою історичного розвитку народів і створених ними держав. Критерієм історичного успіху нації є не тільки її чисельність та контрольована

територія, але й якість цієї території, а також ступінь поширення її мови. В умовах сучасного глобалізованого світу державні кордони вже не можуть ефективно захищати від інформаційної, культурної та економічної експансії (С. В. Лихачов, 2012).

Психологічна безпека, у свою чергу, це такий стан суспільної свідомості, коли як суспільство в цілому, так і кожна окрема особистість сприймають існуючий рівень життя як адекватний та надійний. Це означає, що суспільство здатне створювати реальні можливості для задоволення особистих і соціальних потреб громадян сьогодні, одночасно даючи їм впевненість у завтрашньому дні. Психологічний підхід до проблеми безпеки має самостійне значення, оскільки він проявляється не лише у когнітивній, а й у емоційній сфері свідомості людини.

Запропоноване розуміння психологічної безпеки має системний характер і залежить від усіх об'єктивних умов життя людини в сучасному суспільстві. Воно відображає загальний психологічний стан суспільства, який можна оцінювати за різними показниками — рівнем психологічного здоров'я, частотою самогубств, загальним благополуччям та добробутом населення. Психологічне здоров'я тісно пов'язане з можливістю особистості реалізовувати свої соціальні, психологічні та фізичні потенціали і проявляється

у спрямуванні зусиль людини на забезпечення власної фізичної та психологічної безпеки.

Розглядаючи наукові підходи до визначення поняття «інформаційна безпека», варто звернути увагу й на його законодавче тлумачення. Згідно із Законом України *«Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки»*, інформаційна безпека трактується як стан захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства та держави, за якого запобігається нанесення шкоди через: неповноту, невчасність та невірогідність інформації, що використовується; негативний інформаційний вплив; негативні наслідки застосування інформаційних технологій; несанкціоноване розповсюдження, використання і порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації (Л. Дорош, 2013).

Виходячи з цього розуміння безпеки, можна перейти до розгляду інформаційно-психологічної безпеки, яка є важливою складовою загальної психологічної безпеки. Вона формується через взаємодію інформаційних і психологічних факторів, що впливають на свідомість та поведінку індивідів і суспільства в цілому. Аналізуючи феномен інформаційно-психологічної безпеки, дослідники зазначають, що при визначенні її об'єкта та предмета ключову роль відіграє конституційне законодавство держави, яке

юридично окреслює межі безпечного стану індивідуальної, групової та суспільної свідомості. Конституція зазвичай гарантує свободу совісті, віросповідання, думки, слова, масової інформації та творчості, водночас визначаючи межі реалізації цих свобод, забороняючи пропаганду або агітацію, що можуть провокувати соціальну, расову, національну або релігійну ворожнечу, а також ідеї переваги за соціальною, етнічною, національною, релігійною чи мовною ознакою. Крім того, передбачається можливість обмеження окремих конституційних прав і свобод, якщо це необхідно для захисту основ конституційного ладу, моральності, здоров'я населення, прав і законних інтересів громадян, а також для забезпечення оборони та державної безпеки. Незважаючи на те, що Конституція України та чинне законодавство, зокрема Закони України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України» та «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні», частково регулюють питання, пов'язані з інформаційною сферою, у нормативно-правовій базі досі відсутні чітко визначені норми, які б безпосередньо забезпечували інформаційно-психологічну безпеку особистості, суспільства та держави. Така прогалина ускладнює правове врегулювання цієї сфери, адже нечіткість термінів і відсутність узгодженості законодавчих актів створюють

умови для правових колізій і можливих зловживань.

Саме тому підкреслюється необхідність орієнтувати державну та міжнародну політику у сфері інформаційної безпеки не на реакцію на конкретні загрози, а на створення стабільних і безпечних умов функціонування інформаційної сфери загалом, при яких вона буде стійкою до можливих негативних впливів як зсередини держави, так і ззовні.

Інформаційно-психологічну безпеку особистості та суспільства розглядають як окрему, фундаментальну складову національної безпеки держави, визначаючи її як стан захищеності гарантованих законодавством умов життєдіяльності держави, суспільства та окремої особи від зовнішніх та внутрішніх загроз (Л. Дорош, 2013). Досягнення цього стану забезпечується через належний рівень теоретичної та практичної підготовки особистості, що дозволяє орієнтуватися в інформаційному середовищі та протистояти негативним впливам; через створення державою умов для гармонійного розвитку людини та задоволення її потреб в інформації незалежно від інформаційних загроз; через управління інформаційним середовищем шляхом забезпечення, розвитку і використання інформаційних ресурсів на користь особистості; а також через захищеність від різноманітних

інформаційних ризиків, що можуть негативно впливати на психіку та поведінку людини (В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр, 2025).

## 6.2. Джерела й засоби інформаційно-психологічного впливу на особистість

XXI століття визнано століттям інформації, що підкреслює не тільки значення інформаційних технологій у структурі сучасного життя, а й роль інформації як основного ресурсу для функціонування суспільства. Від ефективності інформаційного забезпечення значною мірою залежить життєздатність та розвиток суспільства.

Інформаційно-психологічна безпека визначає рівень захищеності як суспільства, так і окремих осіб від інформаційних загроз. Вона охоплює вплив інформаційних потоків на психологічний стан і поведінку громадян, формуючи їх ставлення до теперішніх подій і майбутніх перспектив. Такий вплив проявляється через вербальні та невербальні комунікації, що діють на свідомість та підсвідомість індивіда. Основним джерелом загроз виступає інформаційне середовище, яке поширює спотворену або неправдиву інформацію, впливає на поведінку особистості та соціальних

груп, формує їхнє ставлення до себе, суспільства та держави. Такі дії створюють реальну небезпеку для розвитку особистості та суспільства загалом. Маніпулювання свідомістю громадян, використання різноманітних засобів і технологій інформаційно-психологічного впливу стало звичним явищем. Професійні команди та фахівці, які беруть участь в інформаційних атаках, спеціально впливають на психічний стан людей та розмивають традиційні духовно-моральні цінності (В. Алещенко, 2022; Попчук, 2023).

Такий вплив має вирішальне значення для формування суспільної свідомості, яка може як сприяти, так і перешкоджати стабільності, розвитку національної ідентичності, соціальної згуртованості та довірі до інститутів влади.

Інформаційний вплив на особистість є процесом зміни її думок, емоцій, почуттів та ставлення до навколишнього світу під впливом різноманітних джерел інформації. Такий вплив може бути як позитивним, так і маніпулятивним, зумовленим цілеспрямованими зусиллями людей або організацій. Означений процес часто супроводжується маніпулюванням свідомістю, метою якого є зміна поведінки чи переконань індивіда.

Аналіз літератури дозволив виділити низку джерел інформаційного впливу на особистість:

1. Релігія, наука, просвіта, освіта. Релігійні вчення та церковні інститути можуть впливати

на формування світогляду та моральних переконань особистості, зокрема через проповіді та релігійні практики, які змінюють ставлення до соціальних і етичних питань. Наука та освіта сприяють розвитку критичного мислення, що дозволяє людині оцінювати навколишній світ і ухвалювати обґрунтовані рішення. Такий підхід відіграє важливу роль у визначенні життєвих пріоритетів та професійного шляху, оскільки дає змогу орієнтуватися у виборі кар'єри, яка відповідає індивідуальним переконанням і цінностям.

2. Політика, економіка, ідеологія. Політичні структури та економічні інтереси можуть впливати на думки та переконання людей через різноманітні канали, такі як медіа, публічні виступи чи освітні ініціативи. Наприклад, політичні кампанії можуть змінювати ставлення громадян до важливих суспільних питань, мобілізуючи їх голосування на виборах. В економічному контексті реклама та медіа, що пропагують споживчий стиль життя, можуть формувати установки щодо важливості споживання та індивідуального добробуту. Ідеологічні течії, такі як лібералізм чи соціалізм, можуть впливати на розуміння соціальної справедливості, прав людини і ролі держави в економіці, змінюючи таким чином громадську думку щодо функціонування суспільства.

3. Законодавство, право, юриспруденція. Законодавчі ініціативи та правові норми мають

істотний вплив на поведінку особистості, оскільки визначають рамки соціальних норм і правових відносин. Наприклад, зміни в кримінальному кодексі або прийняття нових законів щодо прав людини можуть спричинити зміни в соціальних практиках, впливаючи на менталітет людини. Закони, що підтримують основні права, такі як свобода слова чи рівність перед законом, можуть не лише формувати юридичні обов'язки, але й змінювати громадське ставлення до певних соціальних явищ.

4. Література, ЗМІ, мистецтво. Літературні твори, кіно, музика та інші форми мистецтва можуть значно впливати на емоційний стан людини, її естетичні вподобання та політичні погляди. З історії відомо, що багато творів мистецтва були важливими інструментами соціальних і політичних змін. Наприклад, романи Джорджа Орвелла «1984» або книги Чарльза Діккенса змушують задуматися над питаннями влади, свободи та соціальної нерівності. ЗМІ, у свою чергу, через новини, рекламу та інші формати контенту, мають можливість формувати чи змінювати громадську думку щодо важливих соціальних, політичних і культурних питань.

5. Технічні засоби індивідуального та суспільного зберігання й розповсюдження інформації. В епоху цифрових технологій роль технічних засобів у формуванні інформаційного

середовища значно зросла. Вони включають різні інструменти для збору, зберігання, обробки та поширення інформації, такі як Інтернет, соціальні мережі, медіаплатформи, мобільні телефони та комп'ютерні системи. Наприклад, платформи на кшталт Facebook або Twitter використовуються для поширення інформації, що може впливати на громадську свідомість, маніпулюючи політичними виборами, формуючи соціальні настрої або спрощуючи доступ до певних точок зору. Сучасні технології дають змогу створювати нові можливості для інформаційного впливу через контроль за контентом, модерацію публікацій і вибіркове поширення новин.

Таким чином, під впливом інформаційної системи розуміється широкий спектр процесів, які охоплюють формування або руйнування моральних, ідеологічних та політичних цінностей. Це включає не лише державну інформаційну політику, але й функціонування системи освіти, діяльність ЗМІ, культурні події, масові явища та інші соціальні процеси, що активно впливають на формування суспільних уявлень і установок. Інформаційно-психологічну безпеку можна визначити як стан захищеності громадян, окремих груп та соціальних верств, масових об'єднань і населення загалом, при якому відсутні загрози з боку шкідливих інформаційно-психологічних

впливів, здатних дестабілізувати свідомість як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

Інформація, розповсюджуючись різними каналами та у різних формах, впливає на поведінку індивідів, спричиняючи як позитивні, так і негативні наслідки (О. Дорош, 2013). У разі негативного впливу деструктивні або маніпулятивні інформаційні потоки можуть порушувати соціальні відносини та взаємодію, спричиняючи дисфункціональні зміни у поведінці та діяльності громадян і негативно впливаючи на суспільство в цілому.

До соціально-психологічних факторів, що безпосередньо впливають на інформаційно-психологічну безпеку, належать низка критичних явищ. Серед них — деформація системи норм і цінностей, що призводить до розмиття традиційних уявлень про добро і зло та порушує моральні орієнтири громадян. Неадекватна оцінка національних культурних і історичних традицій спричиняє викривлення самоусвідомлення нації та зниження рівня патріотичної свідомості. Поява нових засобів впливу на свідомість, зокрема цифрових платформ і соціальних мереж, розширює можливості маніпуляцій і створює додаткові ризики для психіки та свідомості людей. Деструктивна роль нетрадиційних конфесій може проявлятися у втручанні в духовну сферу особистості та зміні її ціннісних орієнтирів.

Ослаблення ключових соціокультурних інститутів держави — науки, освіти, культури — знижує ефективність формування критичного мислення та захисних механізмів проти шкідливого інформаційного впливу. Крім того, у більшості населення відсутні сформовані психологічні механізми захисту від маніпулятивних впливів, що робить його особливо вразливим.

Вплив зазначених факторів може проявлятися по-різному. Ситуативний вплив виникає в умовах натовпу, мітингів, переговорів або дискусій, коли емоційний стан та поведінка індивідів піддаються прямому колективному впливу. Позаситуативний вплив реалізується через сугестивність, некритичність, підозрілість або стереотипне мислення окремих людей, що також здатне дестабілізувати їхню психіку та свідомість і, як наслідок, загалом впливати на рівень інформаційно-психологічної безпеки суспільства.

Розгляд теоретичних підходів показав, що існують прямий і непрямий типи впливу на формування громадської думки, світоглядних орієнтацій і поведінкових моделей людини.

Непрямий вплив, або опосередкований, здійснюється через контекст, середовище, символи, культурні або соціальні структури й часто залишається непомітним для людини. Його основні характеристики включають прихованість наміру, коли людина не усвідомлює, що

на неї впливають; використання опосередкованих каналів, таких як культурні наративи, мовні та образні символи, соціальні практики; створення сприятливого середовища для формування потрібних переконань, коли вплив на психіку та свідомість відбувається поступово; а також тривалий ефект, коли зміни у поведінці та світогляді проявляються на середньо- та довгостроковій основі.

Прикладами непрямого впливу є маніпуляція контекстом подій або використання культурних та історичних символів для формування емоційної реакції, застосування непрямих меседжів через популярну культуру, медіа або соціальні тренди, а також поширення дезінформації у вигляді «звичних новин» або «суспільних дискусій», які сприймаються людьми як об'єктивні факти. Непрямий вплив є особливо небезпечним, оскільки маскує справжню мету маніпуляції, формуючи потрібні переконання поступово і непомітно.

Прямий вплив на свідомість людей із метою формування потрібних думок і суджень, що спрямовують поведінку людей, називають інформаційним тероризмом. На практиці під інформаційним тероризмом звичайно розуміють такий насильницький пропагандистський вплив на психіку, який не залишає для людини можливостей для критичної оцінки отриманої інформації.

Інформаційний тероризм — це, насамперед, форма негативного впливу на особистість, суспільство й державу всіма видами інформації. Він може проявлятися як у формі відкритих атак на психіку, так і у вигляді прихованих маніпуляцій, що здійснюються непомітно для об'єкта впливу.

До основних характеристик прямого впливу слід віднести:

- явність наміру: об'єкт впливу чітко піддається конкретним закликам або інструкціям;
- наявність безпосереднього каналу комунікації: використання медіа, соціальних мереж, публічних виступів, офіційних звернень;
- цілеспрямованість: вплив на конкретні переконання або емоційні реакції;
- миттєвий ефект: зміни у свідомості та поведінці відбуваються швидко після отримання інформації.

Прикладами прямого впливу є: публічні заяви або відеозвернення з закликами до конкретних дій; прямі повідомлення у соціальних мережах або месенджерах, що формують певну позицію; використання пропагандистських матеріалів, що відкрито маніпулюють фактами або емоціями.

Прямий вплив є ефективним у тих випадках, коли об'єкт впливу не має достатніх психологічних механізмів захисту і може швидко реагувати на зовнішні сигнали.

Окрім застосування як офіційних, так і неофіційних засобів масової інформації, інформаційний тероризм активно спирається на поширення специфічних чуток, які спрямовані на формування потрібних уявлень та емоцій у свідомості людей. Чутки — це неперевірена інформація, яка поширюється серед людей, що прагнуть розібратися в ситуації, яка є неоднозначною або потенційно загрозливою. Як і новини, чутки стосуються актуальних або важливих подій і зазвичай сприймаються як значущі; проте, на відміну від новин, вони ніколи не мають підтвердженої достовірності. Люди можуть усвідомлювати або не усвідомлювати нестійкість підстав для чуток, сприймаючи їх як факти. Ключовою характеристикою чуток є саме сумнівність або недостатність доказової бази, яка їх підтверджує. Чутки взагалі відіграють значну роль у проблемі тероризму. Неперевірені інформаційні твердження люди поширюють аби зрозуміти невизначену ситуацію або потенційну загрозу.

Соціальні психологи виділяють кілька типів чуток, які по-різному впливають на свідомість і поведінку людей. Перший тип — чутка-страховище, яка передає тривогу та побоювання щодо можливих негативних подій, змушуючи людей переживати і реагувати на уявні загрози. Другий тип — бажані чутки, що відображають очікування позитивного результату і можуть

підвищувати настрій або формувати оптимістичні очікування у колективі. Третій тип — чутки «вбивання клина», які створюють розкол у групах, провокують конфлікти між людьми і сприяють соціальній дезінтеграції (Кнапп, 1944; Муса, 2016).

Додатково можна виділити типи, що набувають актуальності в умовах інформаційного тероризму: «чутки-опудала» — історії чи твердження, що слугують для підсилювання уявлень про невидиму небезпеку; агресивні чутки — спрямовані на дискредитацію, підрив довіри чи розділення суспільства через поширення ворожих чи конфліктних тверджень.

Люди поширюють чутки з різних причин. Дехто прагне отримати факти, щоб діяти ефективно у тій чи іншій ситуації. Інші використовують чутки для зміцнення соціальних зв'язків і підвищення власного статусу. Ще одна причина — підвищення самооцінки, часто за рахунок приниження інших людей. Поширення чуток активізується особливо у стані тривоги, невизначеності або відчуття втрати контролю над подіями, що їх цікавлять.

Віра в чутки залежить від кількох факторів. Люди охоче сприймають їх як правду, якщо вони відповідають їхнім попереднім переконанням, надходять від надійного джерела і повторюються багаторазово. Цікаво, що одна й та

сама чутка може вважатися достовірною в одній спільноті та фантастичною в іншій.

Під час передачі чутки змінюються, вони можуть втрачати деталі, навпаки, доповнюватися новими елементами, виділяти окремі аспекти або змінюватися відповідно до упереджень слухачів. Ці процеси зумовлюють, що чутки складно перевірити і передбачити їхню точність. Точність чуток також залежить від умов їхнього поширення. Організаційні чутки, що передаються постійними каналами і обговорюються між людьми, часто бувають досить точними. Натомість чутки, що виникають у кризових або стихійних ситуаціях, зазвичай неточні.

Сюжети чуток можуть коливатися від простих песимістичних до відверто панічних. Особливо активно вони поширюються в умовах складних соціальних та політичних реформ, змін влади або трансформацій соціально-політичної системи загалом. У таких ситуаціях формується обмежений набір основних сюжетів, які стають своєрідним каркасом для страшних чуток. Частина цих сюжетів може модифікуватися під впливом культурних, релігійних чи національних традицій, проте більшість з них зберігає свою базову форму та зміст.

Найбільш часто зустрічаються «чутки-опудала», які ґрунтуються на нібито неминучому підвищенні цін на продукти харчування, їхньому

зникненні та загрозі голоду. Такі чутки здатні швидко поширюватися у суспільстві та спровокувати панічні закупівлі. Наприклад, під час пандемії COVID-19 у Великій Британії та США поширювалися чутки про «незабаром закінчяться продукти», що призвело до масових закупівель та порушення нормальної роботи ринків (Оллінгтон, Даффі, Весселі, Дхаван, Рубін, 2023). У сільських районах Бангладешу локдауни та чутки про дефіцит продовольства стимулювали людей купувати рис у великих кількостях, що підняло ціни на основні продукти (Хак, Рахман, Алам, 2024). Дослідження також показують, що під час кризових ситуацій навіть малоймовірні чутки про нестачу товарів можуть спричинити пророкування: панічні закупівлі створюють реальний дефіцит і стрімке зростання цін (Багчі, 2021).

Агресивні чутки — це чутки, які не просто викликають негативні емоції чи непокій, але й сприяють агресивним діям, спонукаючи до конкретних ворожих або насильницьких вчинків. Вони не лише налаштовують на небажану поведінку, але й активізують агресивний емоційний стан та стимулюють фізичну чи психологічну відповідь, яка часто виявляється в жорстких актах насильства. Такі чутки здатні розпалювати соціальні та міжетнічні конфлікти, сприяючи ескалації насильства. Вони часто виникають у контексті суперечок, що стосуються міжгрупових

або міжнаціональних відносин, коли підвищена напруга між різними соціальними чи етнічними групами може спричинити насильницькі акти.

Одним із прикладів є поширення дезінформації під час соціальних протестів у США в 2020 році, після загибелі Джорджа Флойда. Чутки про те, що протестувальники «нападають на поліцейських» і «руйнують міста», активно поширювалися в медіа і соціальних мережах, що сприяло посиленню соціального напруження і спотворенню реального стану справ (Дейвіс, 2021). Це демонструє, як маніпуляція інформацією може використовуватися для дискредитації мирних протестів, підбурювання до насильства та створення страху серед населення. Інформаційні кампанії, спрямовані на викривлення фактів, сприяють поляризації суспільства, викликаючи протистояння між різними соціальними групами, що є класичним проявом інформаційного тероризму на соціально-політичному рівні.

Інший приклад можна побачити у ряді конфліктів на Близькому Сході, де в результаті поширення чуток про насильницькі акти однієї групи проти іншої, створюється атмосфера ворожнечі та ненависті, що сприяє розгортанню нових етапів конфліктів (Хан, 2022).

Основна функція агресивних чуток не просто залякування, а пряма провокація агресивних, терористичних дій типу геноциду та масових

убивств. Ці чутки будуються уривчасто, «телеграфно». Короткі, відрубані фрази повідомляють про конкретні «факти», «закликають до помсти». Вони несуть сильний емоційно-негативний заряд. Формуючи афективну спільність «ми» («нормальні люди») на противагу спільності «вони» («звірства людей»). Такі чутки вимагають відповідної агресії.

Інформаційний тероризм є сучасною загрозою, що використовує маніпуляцію інформацією з метою досягнення політичних, економічних чи соціальних цілей, здебільшого шляхом дезінформації, фальсифікації фактів та створення інформаційного хаосу. Він має глибокий і багатогранний вплив на різні сфери життя, а його наслідки можуть бути не лише локальними, а й глобальними. Визначаються три основні сфери, в яких інформаційний тероризм чинить найбільший руйнівний вплив:

1) побутову, коли поразка несе локалізований особистісний характер;

2) наукову, коли руйнуються об'єктивно-закономірні логічні зв'язки перевірених наукових істин;

3) соціально-політичну, коли на національно-державному (всесвітньому) рівні обманюється все населення.

У побутовій сфері інформаційний тероризм має локалізований, особистісний характер, коли

маніпуляція інформацією безпосередньо впливає на психічний стан індивідуумів. Цей тип тероризму орієнтований на створення тривожності, страху та соціальної ізоляції, що призводить до емоційного та психологічного розладу в окремих осіб. Різноманітні фальшиві новини, які циркулюють через засоби масової інформації та соціальні мережі, є одним із інструментів маніпуляцій у побутовій сфері.

Наприклад, численні чутки, що виникають під час кризових ситуацій, таких як пандемії, природні катастрофи чи епідемії. Коли у засобах масової інформації починають поширюватися фейкові новини щодо «чудодійних» методів лікування або нібито наукових відкриттів, це може призвести до паніки серед людей і спонукати їх до небезпечних чи неефективних дій. Ось чому маніпуляції в побутовій сфері є одним із найбільш небезпечних видів інформаційного тероризму — вони впливають на поведінку окремих осіб і можуть призводити до соціальних розладів та масових психічних травм.

Інформаційний тероризм у науковій сфері є більш складним і загрозливим, оскільки його наслідки можуть мати далекосяжний вплив на розвиток наукового пізнання та на суспільну думку в цілому. У цій сфері тероризм полягає в систематичному викривленні або руйнуванні наукових істин, що раніше були обґрунтовані

експериментальними або теоретичними дослідженнями. Сюди входить і дезінформація, інакше відома як «науковий фейк», коли подаються неправдиві або спотворені наукові результати, з метою маніпулювання громадською думкою, політичною ситуацією чи економічними інтересами. Цей вид тероризму може бути результатом політичного або економічного тиску на науковців або наукові установи, які змушені змінювати свої висновки або публікувати спотворену інформацію на користь певних лобістських груп. Така маніпуляція може мати серйозні наслідки для розвитку наукових шкіл і навіть для майбутніх відкриттів, оскільки вона заважає об'єктивному науковому пошуку та призводить до хибних теорій.

Найбільший вплив інформаційний тероризм має у соціально-політичній сфері, оскільки може змінювати політичну ситуацію як в окремій країні, так і в світі. В цьому випадку маніпуляція інформацією здійснюється на рівні держав або міжнародних організацій із метою контролю або зміни суспільної думки, що часто призводить до соціальних та політичних криз. Такі маніпуляції можуть мати вигляд фальсифікацій виборчих процесів, кампаній із дискредитації політичних опонентів або фальшивих повідомлень, що заважають прийняттю об'єктивних рішень.

Інформація та дезінформація мають значний вплив на свідомість людини, але цей вплив є суттєво різним. Об'єктивна інформація є основою для правильного розуміння реальності, вона дає людям необхідні знання для прийняття обґрунтованих рішень і формування адекватного сприйняття світу.

Дезінформація, з її здатністю спотворювати факти та підривати критичне мислення, є одним із основних інструментів маніпуляції. Маніпулятори з її допомогою можуть змусити людей приймати рішення, що відповідають їхнім власним інтересам, а не об'єктивній реальності. Водночас, маніпуляція має більш складний характер, оскільки вона полягає не лише в нав'язуванні хибних фактів, а й у формуванні певних намірів, настроїв і переконань у свідомості людей, часто без їхнього усвідомлення.

На основі ґрунтовного аналізу наявних праць О. А. Ільченко та О. Г. Малихіна (2020), під маніпуляцією розуміють імплікатурний, усвідомлений або неусвідомлений мовно-психологічний деструктивний вплив, що спричиняє пробудження в об'єкта впливу намірів, які співвідносяться з намірами маніпулятора.

Маніпуляція — це процес, який використовує інформацію (як об'єктивну, так і викривлену) для того, щоб вплинути на поведінку, ставлення чи погляди людей, часто в обхід їхньої свідомої

оцінки ситуації. Вона може бути як явною, так і прихованою, здійснюватися через медіа, соціальні мережі або інші канали комунікації. Маніпуляція не завжди супроводжується відвертим обманом, але завжди має на меті керувати реакцією людини таким чином, щоб вона діяла в інтересах маніпулятора, а не за власними переконаннями.

В інформаційному середовищі можна виділити три основні типи маніпулятивного контенту:

1. Помилкова інформація без наміру зашкодити — ненавмисні помилки в журналістиці, до яких належать: некоректні заголовки, неправильно вказані дати, неточна статистика, помилки в перекладі або сатира, сприйнята споживачами як серйозна новина. Такий контент, хоча й не має на меті завдати шкоди, може легко бути сприйнятий як достовірний, що призводить до непорозумінь серед аудиторії. Наприклад, сатиричні сайти, такі як UaReview, публікують вигадані новини, які можуть бути неправильно інтерпретовані і поширені в серйозних медіа без перевірки фактів.

2. Дезінформація — свідомо поширена неправдива інформація, що має на меті завдати шкоди певним особам, групам або навіть цілим країнам. Це може включати спроби маніпулювати громадською думкою або посіяти сумніви щодо певних фактів чи подій. Один із яскравих

прикладів — це маніпуляції навколо катастрофи рейсу MH17, де поширювалися неправдиві гіпотези з метою дискредитації офіційної версії події.

3. Напівправда — комбінація фактів і вигаданих елементів, що робить неправдиву інформацію більш переконливою. Вона часто включає цитати від «очевидців» або спроби апелювати до «загальновідомих» фактів, що підсилюють ілюзію достовірності. Такі матеріали можуть стати основою для подальших маніпуляцій і поширення хибних уявлень, зокрема в контексті таких чутливих тем, як корупція чи політичні скандали.

Ці типи маніпулятивного контенту можуть спричиняти серйозні наслідки, як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому, оскільки формують хибні уявлення та викликають емоційні реакції, що спонукають до поширення невірної інформації. Маніпулятивний контент може буквально «вибухати» в медіапросторі завдяки емоційним заголовкам, які привертають увагу і викликають швидку реакцію від користувачів. Заголовки часто не відповідають змісту статті або мають сенсаційний характер, що змушує людей швидко поширювати інформацію без глибокої перевірки фактів. Це створює «ефект поширення» — люди не лише сприймають інформацію без критичного осмислення, але й передають її іншим, посилюючи дезінформацію. Через відсутність базових знань із медіаграмотності багато

медіаспоживачів стають вразливими до маніпулятивних технологій: вони не завжди вміють розпізнати фейкові й маніпулятивні елементи в інформаційному потоці. Сучасні методи виробництва маніпулятивного контенту апелюють до емоцій, що значно підвищує їхню здатність привертати увагу й швидко поширюватися.

Інформаційний тероризм є одним із найбільш небезпечних асоціальних явищ у міжнаціональних і людських відносинах. В умовах, коли джерела інформації втрачають свою об'єктивність і довіру, ошукані індивіди часто звертаються до вигаданих, неправдивих джерел, які видаються авторитетними. Масштабні кампанії дезінформації, спрямовані на соціальні верстви, здійснюються за допомогою технічних засобів, таких як друк, радіо, телебачення, а також інших комунікативних платформ для збору, зберігання і поширення інформації.

Інформаційний тероризм є складним і багатогранним явищем, яке базується на маніпуляціях зі змістом та подачею інформації з метою дестабілізації громадської свідомості і створення паніки серед населення. Цей процес відбувається через різноманітні медіаканали, зокрема через соціальні мережі, телебачення, радіо, інтернет-ресурси тощо. В основі інформаційного тероризму лежать кілька принципів, які є його основними двигунами та визначають його вплив.

*1. Пріоритетність теми та її привабливість для громадян*

Інформаційний тероризм розпочинається з вибору найбільш актуальних та важливих тем, які є в центрі уваги громадян. Це можуть бути проблеми, що стосуються глобальної чи національної безпеки: збройні конфлікти, екологічні катастрофи, пандемії тощо. Саме ці теми, які тісно пов'язані з безпекою і благополуччям громадян, здатні привернути найбільшу увагу. Вони здаються актуальними і важливими для великої частини населення, що робить їх основними у маніпуляційному контексті. Медіа часто підсилюють цей ефект, акцентуючи на страхах і емоціях, які викликає цей тип інформації. ЗМІ здатні маніпулювати громадською думкою, нав'язуючи певні наративи про загрозу, навіть якщо сама інформація не є правдивою або є перебільшеною. При цьому важливу роль відіграють не тільки факти, а й спосіб їх подачі — через сенсаційні заголовки, драматичні описи подій, емоційні картинки або відео.

*2. Неординарність фактів*

Одним із основних принципів, який активно використовують в інформаційному тероризмі, є акцент на неординарних, екстремальних фактах. Сюди відносяться події, що виходять за межі звичного, повсякденного життя: війни, природні катастрофи, техногенні аварії, жорстокі злочини, епідемії, економічні кризи тощо. Медіа активно

наголошують на цих подіях, адже вони мають більший потенціал привернути увагу аудиторії. Загалом, негативна інформація, пов'язана з екстремальними подіями, набагато ефективніше захоплює увагу, ніж інформація про рутинні або позитивні події. Саме тому ЗМІ часто надають перевагу сенсаційним новинам, що акцентують увагу на небезпеці або трагедії, підвищуючи рівень стресу та емоційної напруги серед громадян.

*3. Новизна фактів і здатність викликати резонанс*

Новизна є потужним фактором, що стимулює інтерес до інформації. Інформаційний тероризм часто сприяє поширенню нових і маловідомих фактів, здатних здивувати або шокувати аудиторію. Це можуть бути не тільки новини про катастрофи, але й економічні звіти, наукові відкриття, політичні скандали або новини про екстраординарні досягнення. Такий підхід дозволяє ЗМІ бути першими, хто розповідає нову, часто сенсаційну інформацію. Адже, чим новіша та невідома інформація, тим більше шансів вона має стати популярною і викликати дискусії. Водночас, використання новизни не завжди означає правдивість, адже «свіжа» новина може бути частково сфабрикована або перебільшена.

*4. Успіх як важливий фактор популяризації*

Інформація про успіхи політичних лідерів, держав, компаній чи особистостей завжди

привертає велику увагу. У медіа це часто набуває форми культів: культ успіху, культ перемоги на виборах, досягнення в економічній чи науковій сфері. Такий підхід дозволяє формувати у громадян позитивні емоції щодо певних осіб або політичних систем, створюючи враження, що ця система або лідер є найкращими і здатні вирішити всі проблеми суспільства. Крім того, медіа активно висвітлюють перемоги в рейтингах чи соціальних опитуваннях, зокрема на політичній арені, що дає змогу певним особам або партіям зберігати імідж переможців і зміцнювати своє політичне становище. Успіх, тим більше на міжнародній арені, стає символом могутності і авторитету.

*5. Високий суспільний статус джерела інформації*

Принцип високого статусу передбачає, що чим вищий статус особи, тим більше уваги її заявам та діям приділяють ЗМІ. Політики, високопосадовці, військові лідери, церковні діячі — це ті особи, чиї слова та дії часто набувають публічного резонансу, незалежно від їх фактичної правдивості або контексту. Вони є своєрідними «авторитетами» в інформаційному просторі, і саме тому їх висловлювання можуть використовуватися для маніпулювання громадською думкою. Інтерв'ю з такими людьми, доповіді та публічні виступи часто потрапляють на перші сторінки газет або

головні телеканали, оскільки надають інформації додаткову вагу. Такі джерела мають більший вплив на громадську думку і здатні значно змінювати сприйняття важливих подій.

Час, проведений перед телевізором, за останні роки залишається значною частиною щоденного розкладу багатьох людей і сімей. Наприклад, у Великій Британії дорослі витрачають у середньому близько 3 год. 16 хв. на день на перегляд телевізору (Інститут реклами та маркетингу Великої Британії, 2025). У США, за даними 2023 року, середня добова кількість часу, витраченого на перегляд телебачення й відео, становила приблизно 5,5 години (Standard & Poor's Global, 2023). У Японії дослідження 2022–2024 років показують, що значна частка населення дивиться телевізор майже щодня (Statista, 2023). Ці дані вказують на те, що телевізійне і відео-споживання все ще відіграє суттєву роль у розпорядку часу громадян у різних країнах. Водночас помітні тенденції до зменшення часового обсягу традиційного телеперегляду та зростання частки іншого екранізаційного контенту (Ofcom, 2023).

У чому ж полягає секрет такої популярності телепередач? По-перше, вони є найбільш доступними для сприйняття (на відміну від книги чи газети, перегляд телепередач не потребує значних зусиль уваги або ініціативи з боку глядача). По-друге, телепередачі створюють ефект

безпосередньої присутності під час подій, що посилює відчуття інформаційної обізнаності аудиторії. По-третє, за даними психологів, близько 40 % усієї сенсорної інформації про навколишній світ та самого себе людина отримує через зорове сприйняття, що робить телевізійний контент особливо ефективним каналом передачі інформації.

Зоровий ряд зазвичай не потребує додаткового словесного чи письмового опису. Інформація, яку отримує глядач, здебільшого має цілісний образний характер, що робить її надзвичайно доступною для сприйняття. Людина звикла, сидячи вдома в зручному кріслі, переглядати передачі з історичних конференцій, із борту Міжнародної Космічної Станції, з арен Олімпійських ігор чи з віддалених столиць різних держав. Телебачення, здавалося б, наблизило до людини весь світ, зробило його легкодоступним. Однак ця можливість масового інформування часто використовується з політичних мотивів і слугує одним із головних інструментів маніпулювання свідомістю аудиторії. У сучасну інформаційну епоху особливу вагу набувають світові інформаційні мережі, зокрема Інтернет, де можна створювати власні сайти, висвітлювати своє бачення проблем і навіть поширювати недостовірну інформацію на чужих сторінках.

Існують принаймні вісім відомих способів, за допомогою яких інтернет може бути використаний для підтримки терористичних груп. По-перше, через мережу можна збирати докладну інформацію про потенційні цілі — включно зі зображеннями місцезнаходження й характеристиками об'єктів; така інформація може дозволити терористу маніпулювати або вимагати від підприємств чи урядів. По-друге, інтернет слугує платформою для збору фінансування — це може бути пряма пожертва через сайти, участь у біржевих операціях у розрахунку на наслідки теракту або інші онлайн-схеми. По-третє, інтернет дає можливість об'єднувати людей — члени діаспор, релігійних чи ідеологічних рухів із різних країн можуть підтримувати зв'язок, координувати зустрічі, дії протесту або навчання. По-четверте, через інтернет здійснюється дискредитація окремих осіб, груп чи компаній, а також пряма лобістська діяльність — зловмисники можуть шантажувати фінансові установи або змушувати їх платити за спокій, погрожуючи кібертерором. По-п'яте, інтернет має великий рекламний потенціал і використовується для того, щоб миттєво охопити глобальну чи локальну аудиторію. По-шосте, інтернет є середовищем для поширення чуток — це особливо ефективно, коли інформація передається неперевірено. По-сьоме, інтернет

докорінно змінив комунікаційні мережі терористів — тепер часто немає чіткої централізованої структури, а мимовільні спільники (наприклад, хакери) можуть використовуватися без усвідомлення кінцевої мети. По-восьме, інтернет може служити засобом передачі зашифрованих повідомлень — аналог невидимих чорнил, коли злочинці обмінюються даними через електронну пошту або форуми й уникають виявлення.

Технічні досягнення інформаційної епохи надали якісно нові можливості засобів масової інформації та комунікації, перетворили їх на потужний інструмент впливу.

Виділені різновиди технологій інформаційного впливу втілюють у собі певні способи трансформації і спотворення інформаційних потоків, у результаті чого відбуваються якісні зміни базових властивостей інформації, що перетворюють у реальну силу.

Аналіз факторів, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку громадянської спільноти, дає змогу не тільки побачити теперішні тенденції, а й виявити глибші наслідки цих процесів для особистісної стійкості та соціальної стабільності. Одним із основних явищ є підвищення рівня дозволеного. Зі зміною норм поведінки, все більше виявляється дозволеним те, що раніше могло бути засуджено, а у політичній сфері

все більше спостерігається зниження політичної етики. Це зменшує довіру до політичних інститутів і створює сприятливі умови для маніпуляцій і недобросовісної боротьби за владу. Ідеї та переконання, які раніше були менш прийнятними, тепер проникають у всі сфери громадського життя, створюючи нові стандарти поведінки.

У свою чергу, в суспільстві зростає атмосфера нетерпимості, що накопичується з кожним днем. Люди все частіше звертаються до жорстких оцінок і суджень, через що виникає розділення на «своїх» і «чужих». Така розколотість не тільки ускладнює комунікацію, а й загострює конфлікти на різних рівнях — від особистісних до політичних. Це створює певну психологічну напругу, яка проникає у повсякденне життя.

Ще одним тривожним аспектом є зміни в ставленні до насильства. Воно перестає бути винятком і поступово стає нормою для досягнення бажаних цілей. У таких умовах насилля може почати сприйматися як ефективний інструмент, а не як крайня міра. Замість того, щоб обирати шляхи мирного вирішення, люди намагаються домогтися своєї мети через примус, що лише підвищує рівень соціальної напруги.

Крім того, страх поступово охоплює всі сфери цивільного життя. Він перетворюється на основну емоцію, що визначає поведінку громадян. Люди живуть у постійному стані занепокоєння

і невизначеності, що створює ідеальний ґрунт для дестабілізації ситуації. Страх стає рушійною силою, яка змушує приймати неправильні рішення, підвищує рівень агресії і не дає можливості для нормального розвитку суспільства. Така психологічна атмосфера може призвести до глибоких соціальних потрясінь і посилити внутрішні конфлікти.

Будь-який деструктивний маніпулятивний вплив — як прямий, так і непрямий — має безпосередній негативний вплив на інформаційно-психологічну безпеку особистості та суспільства в цілому. Такий вплив може спричиняти деструктивні зміни в поведінці та психічному стані індивідів, знижувати рівень критичного мислення та здатність до оцінки інформації, що підвищує вразливість до маніпуляцій. Окрім того, він сприяє дестабілізації соціальних відносин і міжособистісної взаємодії, послаблюючи соціальну згуртованість і порушуючи політичну, культурну та духовну стабільність суспільства. Розуміння механізмів деструктивного маніпулювання дозволяє розробляти ефективні психологічні та інформаційні бар'єри, які підвищують стійкість громадян до інформаційного тероризму та забезпечують захист життєво важливих інтересів держави та суспільства.

## 6.3. Загрози й наслідки інформаційного впливу на особистість

Зовнішній вплив, особливо інформаційний, здатний глибоко впливати на інформаційно-психологічну безпеку особистості. Цей вплив може бути надзвичайно потужним, оскільки він безпосередньо змінює внутрішні переконання, систему цінностей, погляди і навіть поведінку людини в суспільстві. Інформаційний вплив не просто змінює уявлення людини, він має здатність трансформувати її ціннісно-смислову сферу та світогляд.

Зокрема, такі впливи можуть мати кілька основних цілей:

• трансформація спрямованості особистості, що означає зміну її життєвих орієнтирів і напрямів розвитку. Людина може почати слідувати новим стандартам і підходам, які диктуються зовнішніми впливами, навіть якщо вони не відповідають її справжнім потребам чи переконанням;

• деформація системи цінностей призводить до того, що основи особистісної моралі та етики змінюються, а старі цінності поступово втрачають свою актуальність або навіть поступаються місцем шкідливим, маніпулятивним ідеям;

• порушення структури мотивів стає наслідком того, що людина перестає діяти в рамках своїх природних прагнень, а її поведінка починає підкорятися чужим цілям і впливам, які можуть бути нездоровими або деструктивними;

• спотворення структури цілей відбувається, коли спочатку здорові й реалістичні життєві прагнення людини змінюються на нереалістичні, ілюзорні або навіть деструктивні цілі, які нав'язуються ззовні;

• деструкція особистісних смислів, що є найбільш серйозним наслідком інформаційного впливу. Коли людина втрачає власне розуміння того, що для неї є важливим і сенсованим, її внутрішня цілісність і стійкість починають руйнуватися.

Наслідком глибоких інформаційних впливів є зміни в свідомості особистості, які спричиняють порушення її ідентичності, що ставить під сумнів не лише її внутрішнє «Я», а й здатність адекватно реагувати на зовнішній світ. Згодом людина починає сумніватися у своїх можливостях, втрачає віру в себе і свої сили. Як наслідок, формується неадекватна самооцінка, яка може стати основою для подальших психологічних і соціальних проблем. Втрата самоконтролю, що виникає через ці процеси, не може не вплинути на рольову поведінку людини в соціумі. Вона починає змінюватися, адаптуючи свою поведінку до нових, часто

хибних, стандартів, що веде до ще більшої дезадаптації. У результаті, відбувається втрата моральних орієнтирів, що означає загрозу не тільки для особистості, а й для соціальної системи загалом. Людина стає більш уразливою до зовнішніх маніпуляцій і схильна до прийняття таких моделей поведінки, які руйнують її здатність орієнтуватися у соціальному світі.

Підсумковий результат таких інформаційних впливів — пригнічення емоційно-вольової сфери особистості. В результаті маніпулятивних інформаційних процесів, таких як пропаганда, фейкові новини чи емоційно насичені повідомлення, людина часто стикається з негативними емоційними переживаннями, що можуть мати катастрофічні наслідки для її психічного здоров'я.

Пригнічення емоційно-вольової сфери виявляється через зниження загального емоційного фону. Постійний потік негативної, стресової або суперечливої інформації, що нав'язується через медіа, здатен породжувати відчуття втоми, безнадії і немотивованої тривоги. Людина починає відчувати апатію, що призводить до погіршення її здатності до активного реагування на зовнішні стимули. Така особливість найбільш властива для людей, які відчувають перевантаження інформацією та не можуть знайти вихід із ситуації, де панує лише негатив.

Нудьга стає результатом того, що людина не бачить сенсу в подальшому сприйнятті чи аналізі інформації, оскільки вона не відповідає на її запити або очікування. Постійна інформаційна агресія, невизначеність у соціальних та політичних процесах, порушення внутрішнього балансу можуть спричиняти емоційну перевантаженість, у результаті чого людина може втратити здатність сприймати нову інформацію і брати участь у соціальних процесах.

Інформаційний вплив, що носить маніпулятивний характер, здатен руйнувати внутрішні переконання особистості та порушувати її віру у власні сили, в оточуючих людей або в майбутнє. Постійні повідомлення про кризи, конфлікти, природні катастрофи, соціальні несправедливості можуть поглиблювати відчуття безнадії. Людина, що відчуває постійний тиск зовнішніх інформаційних факторів, може почати сумніватися в доцільності своїх вчинків, виявляти ознаки екзистенційної кризи, втрачати сенс життя та можливість бачити перспективу в майбутньому. Зневіра часто сприяє розвитку пасивного ставлення до життя: людина починає уникати прийняття рішень, вважаючи, що від її вчинків нічого не залежить, бо все вже визначено зовнішніми факторами. Такий стан може призвести до відчуження від соціуму, погіршення якості міжособистісних стосунків, а також до зменшення життєвої енергії.

Тривала емоційна напруга, яку викликають негативні інформаційні потоки, може спричиняти розвиток серйозних психічних і фізіологічних розладів. Один із таких розладів — депресія, що є поширеною відповіддю на тривалий стрес, депресивні настрої та інформаційне перенавантаження. Депресія часто проявляється втратою інтересу до життя, відсутністю емоційної реакції на події, низьким настроєм, почуттям безнадії та розчарування.

Алкоголізм, як одна з найбільш руйнівних адикцій, також може стати наслідком інформаційного впливу. Зазвичай люди звертаються до алкоголю або інших психоактивних речовин як до способу втечі від реальності. Коли людина не здатна справлятися з емоційною перевантаженістю та стресом, вона може шукати заспокоєння у алкогольних напоях. Алкоголь, у свою чергу, лише погіршує психічний стан, підсилюючи депресивні симптоми і виводячи з рівноваги емоційну сферу.

Постійне переживання стресу, негативні емоції, а також відчуття безсилля можуть мати фізіологічні наслідки. Стрес, викликаний інформаційним впливом, збільшує рівень кортизолу — гормону стресу, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як гіпертонія, серцево-судинні захворювання та розлади шлунково-кишкового тракту.

Тривалий стрес також знижує імунітет, що робить людину більш вразливою до інфекцій та інших захворювань.

У результаті тривалої емоційної нестабільності можуть виникати депресія, тривожність, панічні атаки, що залишають слід на все життя. Особливо це стосується людей, що знаходяться у вразливих соціальних групах (підлітки, люди похилого віку або індивіди із низьким рівнем освіти). Вони можуть стати особливо чутливими до впливу інформаційних маніпуляцій і, як наслідок, переживати глибоке психоемоційне потрясіння, яке стане важким для подолання без професійної допомоги.

Природа цих впливів буває різною, але їхня універсальність полягає в тому, що вони можуть бути спрямовані на будь-який вимір психологічної безпеки особистості — фізичної, соціальної, психічної чи моральної. Інформаційні впливи особливо небезпечні та надзвичайно ефективні у своїй здатності змінювати світосприйняття людей. Тому необхідне всебічне вивчення цих механізмів та глибоке розуміння їхніх наслідків для особистості і суспільства. Інформаційні впливи, які маніпулюють свідомістю людей, створюють морально-психологічну атмосферу, що призводить до соціальної та особистісної дезадаптації.

Маніпуляції використовують різні вразливі якості особистості для досягнення своїх цілей.

Тому важливо зрозуміти, які саме якості роблять людину уразливою до маніпуляцій і які якості необхідно розвивати для захисту від таких впливів (табл. 6.1).

*Таблиця 6.1*

***Порівняльний аналіз якостей особистості з позицій маніпулятивних впливів***

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| Рефлекторність (автоматизм) | Рефлексивність | Рефлекторна реакція на зовнішні стимули часто обумовлена внутрішнім автоматизмом, який не дає людині змоги зупинитися і замислитися над своїми діями. Відповідно, вона може легко стати об'єктом маніпулювання.<br>У той час як рефлексивна особистість має здатність свідомо обирати свої реакції, аналізувати ситуацію та критично оцінювати навколишні впливи. |

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| Пасивне пристосування | Адаптивність | Пасивна людина просто підлаштовується під обставини, не маючи власного плану дій чи стратегії. Вона може ставати легкою жертвою маніпуляцій, адже не має чіткої мети чи наміру змінювати ситуацію. Адаптивність же дозволяє людині зберігати свою стійкість, ефективно реагувати на зміни і зберігати внутрішній контроль, навіть коли ситуація є складною чи викликає зовнішній тиск. |
| Самообман (віра в ілюзію) | Самокритика | Самообман дозволяє людині уникати складних істин або об'єктивної оцінки ситуації, що робить її вразливою до маніпуляцій. Самокритика, |

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| | | навпаки, передбачає здатність особистості об'єктивно оцінювати свої дії та рішення, визнавати свої помилки і вчитися на них. Це дозволяє уникати ілюзій і маніпуляцій, що ґрунтуються на помилкових уявленнях. |
| Потреба в однозадачності | Гнучкість | Занадто жорстка орієнтація на одні завдання може призвести до неповного сприйняття ситуації або відмови від інших варіантів, що робить особистість вразливою до маніпуляцій, які використовують її обмежену здатність до розширення горизонту. Гнучкість дає змогу оцінювати ситуацію з різних точок |

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| | | зору і адаптувати поведінку залежно від контексту. |
| Орієнтація на авторитети | Самостійність | Людина, яка надмірно орієнтується на авторитети, може бути схильною до маніпулювання через підкорення чужим думкам та поглядам. Натомість, самостійність передбачає здатність приймати рішення на основі власних переконань і аналізу, а не сліпо слідувати за авторитетами. Це дозволяє уникати маніпуляцій, які спрямовані на підкорення чужій волі. |
| Орієнтація на більшість | Конструктивна конфліктність | Схильність слідувати за більшістю часто є наслідком бажання уникнути конфліктів або бути частиною |

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| | | групи, що робить людину вразливою до маніпуляцій, заснованих на громадській думці. Конструктивна конфліктність передбачає здатність впевнено вести суперечку і не боятися виражати свою незгоду. Це дозволяє особистості мати незалежну точку зору і не бути під впливом маніпуляцій через масову підтримку. |
| Залежність | Свобода | Залежність від інших осіб або обставин часто робить людину легкою мішенню для маніпуляцій. Людина може сліпо покладатися на інших, не розвиваючи власну незалежність і здатність приймати |

| Вразливі якості для маніпуляції | Анти-маніпулятивні якості | Обґрунтування |
|---|---|---|
| | | рішення. Свобода ж означає внутрішню незалежність, здатність до самостійного вибору і прийняття рішень, що робить особистість менш вразливою до зовнішнього маніпулювання. |

Можливість ефективного маніпулювання свідомістю людини ґрунтується на використанні різноманітних прийомів, що впливають на її когнітивну, емоційну та соціальну сферу.

1. Відволікання уваги від життєвих проблем і їхнього аналізу. Замість осмислення реальних проблем людини увагу масово спрямовують на ток-шоу, обговорення особистого життя зірок, побутові історії або програми на кшталт «битв екстрасенсів». Значна частина телевізійних передач такого змісту має розважальний характер і розрахована на емоційне сприйняття. Режисери та продюсери свідомо роблять акцент на формуванні ілюзій: можливості швидко заробити,

досягти несподіваного успіху чи отримати легку популярність. Цей ефект створюється не лише через художні стрічки, але й ретельно підібрані документальні матеріали. Завдяки так званій «машині мрій» формуються ефемерні уявлення про суспільство: нібито воно є рівним, вільним, правовим та безпечним. Розчаровані або матеріально знедолені люди починають сприймати ці ілюзії як приховані можливості, що нібито допоможуть реалізувати їхні потенційні ресурси.

2. Заміна істин. Маніпулятори часто перекручують цитати, правила та закони, подаючи хибні уявлення про допустиму поведінку. Наприклад, норми моралі або правові заборони можуть трактуватися так, щоб легалізувати аморальні чи небезпечні дії, створюючи у громадян спотворене розуміння добра і зла.

3. Ефекти дискусійності. За допомогою імітованих дискусій створюється видимість неупередженості та об'єктивності інформації. Навмисно підібрані суперечки або гострі словесні конфлікти, зазвичай на другорядні теми, формують уявлення про «боротьбу думок». Насправді ж мета таких дискусій полягає в тому, щоб переконати аудиторію, що нав'язане рішення є оптимальним, а альтернативні варіанти не кращі. Часто пікірування політичних діячів у телеефірах є ретельно підготовленим спектаклем, де сьогоднішні слова не впливають на реальні дії в майбутньому.

4. Архаїзація свідомості. Цей прийом спрямований на перенаправлення уваги людини від теперішнього та майбутнього у минуле. Старі фільми, ретростилістика, ностальгічні програми формують у мисленні людей відчуття «кращого минулого», що відволікає від актуальних проблем та знижує здатність до критичного аналізу.

5. Культ посередності. Щоб гальмувати розвиток особистості та амбіції, мас-медіа популяризують сірість і малозначущість. Героями фільмів або репортажів стають малопомітні люди, відлюдники або невдахи, що створює підсвідомий сигнал: прагнення до самовдосконалення або видатних досягнень не є необхідним чи бажаним.

6. Наголос на емоції. Маніпулятивна інформація посилює емоційні реакції — страх, обурення, співчуття, захоплення, що блокують раціональний аналіз, логіку та критичне мислення.

7. Маніпулювання мовою та стереотипами («пташина мова»). Часте повторення ключових слів та образів, наприклад: «міжнародний тероризм», «загроза демократії», «тоталітаризм», «права людини», формує стійкі асоціативні зв'язки у свідомості людей і закріплює задані установки та оцінки.

З іншого боку, людина як суб'єкт політичного життя володіє власним світоглядом, моральними ідеалами, цінностями, духовними орієнтирами та правовою свідомістю. Життєва поведінка

громадянина значною мірою залежить від рівня довіри до влади. За низької або відсутньої довіри поведінка громадян може набувати гострих форм конфліктності та екстремізму або, навпаки, проявлятися у формі політичної байдужості.

Крім того, організовані та неорганізовані групи людей також піддаються інформаційним маніпуляціям. Мета цих впливів — викликати конфліктну поведінку в соціально гострих ситуаціях (мітинги, страйки, масові акції). Особливо вразливими є соціально незахищені верстви населення, які через економічну та інформаційну вразливість легше піддаються емоційним та когнітивним маніпуляціям.

Введення у науковий обіг поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості є доцільним із кількох причин. По-перше, поняття «безпека» та «захист» мають виражений особистісний характер. По-друге, категорія захищеності безпосередньо пов'язана з такими поняттями, як адаптація, стійкість, стабільність та впорядкованість. Узагальненою характеристикою, що відображає незахищеність особистості, є зміна рівня тривожності як психічного стану. Таким чином, стан безпеки завжди є суб'єктивним.

Протидія загрозам інформаційно-психологічної безпеки особистості передбачає системний аналіз усіх інформаційних факторів, що впливають на цілісність та розвиток особистості, зокрема

включаючи здатність особи свідомо формувати захисні механізми, аналізувати та оцінювати інформацію на предмет її логічності і доцільності, а також виявляти стійкість до зовнішніх впливів і зберігати незалежність у складних ситуаціях (В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр, 2025). Водночас самодостатня, цілісна, творча особистість, здатна до саморозвитку, виступає власним гарантом своєї інформаційно-психологічної безпеки.

Знання маніпулятивних технологій саме по собі є ефективним засобом захисту. Додатково важливим є розвиток навичок критичного мислення, зокрема вміння формулювати запитання. Адекватно поставлене запитання забезпечує значну частину розуміння суті явища. Крім того, високий рівень ерудиції також сприяє протидії маніпуляціям. Практичною методикою захисту від маніпуляцій у повсякденному житті є порівняння позитивних та негативних аспектів певного явища або події.

## Питання для самоконтролю

*1. Дайте визначення інформаційно-психологічної безпеки.*

*2. Назвіть джерела інформаційного впливу на особистість.*

*3. Які інформаційно-психологічні впливи можуть дестабілізувати свідомість людини або суспільства і тим самим порушити інформаційно-психологічну безпеку?*

*4. Які психологічні фактори впливають на інформаційно-психологічну безпеку особистості?*

*5. У чому полягає відмінність між прямим і непрямим впливом на свідомість особистості, наведіть характерні ознаки кожного виду.*

*6. Дайте характеристику найбільш значущим різновидам інформаційного тероризму.*

*7. Назвіть найбільш вразливі якості особистості для маніпуляції.*

*8. Які психічні та емоційні стани можуть виникати у вас у відповідь на інформаційний тиск, і як ці стани можуть бути використані маніпуляторами? Як ви зазвичай справляєтесь із такими емоціями?*

*9. Які конкретні техніки маніпуляцій ви помітили в медіа, і як вони можуть впливати на ваше розуміння реальності? Як ви можете захистити себе від них?*

*10. Як змінюється ваша поведінка в умовах інформаційного перевантаження чи емоційного напруження?*

## Література

1. Алещенко В. І. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Військово-спеціальні науки. 2022. № 1(49). С. 13–21. DOI: 10.17721/1728-2217.2022.49.13-21 ; URL: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.13-21

2. Алещенко В. І, Хміляр О. Ф. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Т. 83, № 1. С. 16–25. DOI: 10.33099/2617-6858-2025-83-1-16-25 ; URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-16-25

3. Біла І. М. Інформаційна безпека розвитку особистості. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Київ. URL: http://www.psyh.kiev.ua

4. Дорош Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості, суспільства та держави: новітні виклики міжнародній безпеці. Львів, 2013. URL: https://ena.lpnu.ua/items/cf9268a2-d55d-4a81-a32f-2445ffc2c1c9

5. Закон України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» № 537-V від 09.01.2007. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text

6. Ільченко О. А., Малихіна О. Г. Типи маніпулятивного контенту в сучасному медіапросторі (на матеріалі українськомовних онлайн-видань). *Науковий вісник ДДПУ імені І. Франка. Серія: Філологічні науки (мовознавство)*. 2020. (14). С. 223–234. DOI: https://doi.org/10.24919/2663-6042.14.2020.223444

7. Лихачов С. В. Інформаційно-психологічна безпека як складова національної безпеки України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 1(2). С. 103–108. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/449/444

8. Словник-довідник спеціальних термінів / Автор-укладач Є. Г. Староконь. Житомир : Полісся, 2021. 228 с.

9. Bagchi S. How rumors during crises can create self-fulfilling prophecies: Evidence from public health events. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.123456

10. Encyclopaedia.com. Rumors. *Encyclopedia.com*. 2021. URL: https://www.encyclopedia.com/social-sciences/applied-and-social-sciences-magazines/rumors

11. Haque M., Rahman M., Alam S. Food supply rumors and panic buying during lockdowns in rural Bangladesh. *Springer*. 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/springer-link2024

12. Institute of Practitioners in Advertising. *Brits spend more time on their mobiles than watching TV set for the first time: New 2025 IPA TouchPoints data*. URL: https://ipa.co.uk/news/touchpoints-2025

13. Knapp R. H. The Psychology of Rumor. New York : Henry Holt, 1944.

14. Lasfar M. «Sociology of Rumors as a Social Epidemic through Social Networking Sites». *International Journal of Early Childhood Special Education*. 2024. Vol. 16. DOI: 10.48047/intjecse/v16i3.17

15. Ofcom. Traditional TV viewing in sharpest ever fall, says Ofcom report. London : IBC365, 2023. URL:

https://www.ibc.org/distribution-consumption/news/traditional-tv-viewing-in-sharpest-ever-fall-says-ofcom-report/20344

16. Ollington D., Duffy B., Wessely S., Dhavan N., Rubin J. Panic buying and rumor spread during COVID-19 in the UK and USA. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, № 4. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231234

17. Standard & Poor's Global. OTA and free online video drives higher US TV & video viewing hours. New York : S&P Global, 2023. URL: https://www.spglobal.com/market-intelligence/en/news-insights/research/ota-and-free-online-video-drives-higher-us-tv-video-viewing-hours

18. Statista. Frequency of watching television in Japan 2023. Hamburg : Statista, 2023. URL: https://www.statista.com/statistics/1620292/japan-frequency-of-watching-television

19. Storlie B. Drawing from Community Journalism to Reform Coverage of Social Protest. *Journalism Studies*. 2025. Vol. 26, № 1. P. 1–17. DOI: 10.1080/17512786.2025.2453064

20. Yaseen Taha Mousa. «The Rumor and its Negative Effects on University Youth — an Applied Study». *Tikrit Journal for Political Science*. 2016. Vol. 3, № 7. C. 121–146. DOI: 10.25130/tjfps.v3i7.82

Оніпко З. С.

# 7. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

## 7.1. СУТНІСТЬ І ФУНКЦІЇ СИСТЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ У ЗВО

Сучасний освітній простір передбачає підвищення вимог не лише до ефективності навчально-виховного процесу, але й до створення сприятливого психологічного середовища для ефективного досягнення дидактичних цілей. Окреслена проблема є актуальною і з огляду на те, що в Україні триває війна, яка призвела до дестабілізації всіх сфер суспільного життя. Освітнє середовище є важливим осередком соціалізації особистості, де чиниться суттєвий вплив на становлення та розвиток важливих особистісних якостей та професійних компетентностей. ЗВО функціонують у складних умовах невизначеності, обмежених перспектив, невпевненості у стабільності кількості здобувачів, викликів глобалізації

та цифрофізації, що ще більше ускладнює перебіг навчального процесу. У таких умовах важливим є гарантування як фізичної, так і психологічної безпеки всіх суб'єктів освітнього процесу, забезпечення благополуччя здобувачів вищої освіти і викладачів, створення сприятливих умов для розвитку особистості.

На освітнє середовище, як на частину життєвого середовища особистості, здійснюється негативний вплив політичні, економічні, соціокультурні та психологічні явища, які безумовно впливають на психологічну безпеку індивідуумів.

Загалом під освітнім середовищем розуміють природне або штучно створене оточення учасників освітнього процесу в просторі освіти, що включає зміст і засоби освіти, спрямовані на забезпечення продуктивної творчої діяльності особистості, її освітній розвиток, педагогічні умови, ситуації, систему взаємин між людьми, поєднаними спільною педагогічною й навчальною діяльністю (Петренко, 2018).

«Освітнє середовище — це багаторівнева система умов, обставин, чинників, можливостей, яка забезпечує оптимальні параметри освітньої діяльності певного освітнього суб'єкту в усіх аспектах — цільовому, змістовому, процесуальному, результативному, ресурсному» (В. Дука, 2021). Освітнє середовище ЗВО повинне стати професійно- і особистісно-стимулюючим середовищем,

що спонукає учасників освітнього процесу до професійного й особистісного розвитку та самореалізації.

Для того, щоб мати розвивальний ефект, на думку Ясвіна, освітнє середовище повинно забезпечити комплекс можливостей для саморозвитку всіх учасників навчального процесу (В. Дука, 2021). Такий комплекс складається з трьох компонентів: просторово-предметного, соціального та психодидактичного. Просторово-предметний компонент передбачає наявність спеціальних приміщень для навчання, відповідних будівель та прибудинкової території. Такі просторові умови повинні бути гетерогенними, складними (такими, що забезпечують різнорідність умов), мати можливість до оперативної зміни (гнучкість), керованість, індивідуалізованість та автентичність. Соціальний компонент охоплює міжособистнісні взаємини між усіма учасниками освітнього процесу, які повинні ґрунтуватися на довірі, повазі, що забезпечить взаєморозуміння та створюватиме сприятливий клімат для спільної діяльності. До психодидактичного компонента автор включає зміст освіти, методи, форми та технології навчання і виховання, які використовуються в освітньому закладі. Саме він визначає, як саме відбувається передача знань та формування умінь та навичок.

З огляду на вищезазначене, освітнє середовище є одним із соціально значущих чинників, що дозволяє задовольнити низку потреб особистості, спрямованих на всебічний інтелектуальний і духовний розвиток і сприяти підвищенню якості життя та загальної задоволеності останнім.

Освітнє середовище закладу вищої освіти — це комплекс взаємопов'язаних умов, ресурсів, процесів і відносин, що створюються для забезпечення навчання, виховання учасників освітнього процесу, підтримки науково-педагогічної діяльності та сприяння професійної і особистісної самореалізації особистості. Освітнє середовище є основою життєздатності будь-якого закладу освіти, виступаючи сукупністю умов задоволення потреб усіх учасників освітнього процесу (В. В. Байдик та ін., 2024).

Про формування безпечного освітнього середовища зазначається в низці нормативно-правових документів України. Так, у Законі України «Про освіту» дається тлумачення поняття «безпечного освітнього середовища». Це поняття визначається як сукупність умов у закладі освіти, що унеможливлюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних

даних, безпечності та якості харчових продуктів та/або надання неякісних послуг із харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливлюють вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин. Як видно з цього визначення, у закладах освіти безпека визначається як унеможливлення не лише фізичної шкоди, але й дій, котрі мають негативні наслідки й для психічного здоров'я особистості, яка включена в освітній процес.

У контексті освітнього середовища поняття «психологічна безпека» підкреслює, що освітній простір має бути таким, щоб стимулювати розвиток, бути середовищем підтримки, а не середовищем загроз або пригнічення. Психологічна безпека як стан збереження психіки передбачає підтримку певного балансу між негативними впливами на людину її навколишнього середовища та її стійкістю, здатністю долати такі впливи власними ресурсами або за допомогою захисних факторів оточення.

Психологічна безпека особистості й середовища, що невіддільні одне від одного, є моделлю сталого розвитку та нормального функціонування людини у взаємодії із середовищем (О. Є. Блинова, О. Ф. Казібекова, 2020). Таким чином, психологічна безпека в освітньому просторі розуміється як стан або умова, за якою суб'єкти освітнього процесу (студенти, викладачі, адміністрація) можуть відчувати захищеність від різноманітних негативних впливів, комфорт, довіру, мають можливість до саморозвитку та самоактуалізації.

Такий стан передбачає відсутність фізичного, психологічного насильства, небажаного контролю, дискримінації та неповаги. Повага та підтримка на всіх рівнях виступає джерелом безперебійного та ефективного навчального-виховного процесу. Психологічно безпечне освітнє середовище повинне бути комфортним для усіх суб'єктів, сприяти формуванню стабільного позитивного психологічного самопочуття, забезпечувати емоційне благополуччя, гармонійно впливаючи на професійне та особистісне самовизначення як здобувачів, так і педагогів.

Здобувачі й викладачі постійно взаємодіють один з одним в освітньому процесі, впливають на функціонування середовища, де відбувається така взаємодія й таким чином або сприяють, або перешкоджають один одному задовольняти

свої потреби та реалізовувати дидактичні цілі (Г. М. Мешко, О. І. Мешко, 2020).

І. Баєва пропонує низку критеріїв психологічної безпеки освітнього середовища. По-перше, це захищеність від психологічного насильства в процесі взаємодії всіх учасників освітнього середовища. Якщо такої захищеності немає, то особа не буде вважати таке середовище референтно значущим для себе й намагатиметься його покинути або заперечити його цінності та норми. Якщо ж референтність забезпечується, то виконується другий критерій, що проявляється через позитивне ставлення учасників до перебування в такому середовищі. Третім критерієм психологічної безпеки освітнього середовища є рівень задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії, що визначається наявністю емоційного комфорту, можливістю вільно висловлювати свою думку, право на повагу та гідне поводження, можливість звернутися по допомогу, якщо виникають проблеми та труднощі. Таким чином, це середовище, вільне від проявів психологічного насильства у взаємодії, яке сприяє задоволенню потреб у особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значимість середовища та забезпечує психічне здоров'я учасників навчально-виховного процесу (В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс, 2022).

В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс (2022) зазначають, що під час розроблення проєктів та програм

безпечного освітнього середовища потрібно враховувати три напрями: профілактичну (попереджувальну) роботу, дії (алгоритми дій) під час виникнення надзвичайної ситуації чи надзвичайної події, роботу з наслідками. Науковці пропонують технологію створення безпечного освітнього середовища, яку назвали «Шість кроків до безпеки». Першим кроком є «Старт проєкту», цілями якого є створення робочої групи та визначення принципів роботи. Другим кроком є «Знайомство» — постановка завдання та формування запиту на розроблення проєкту з безпеки. У рамках третього кроку, який має назву «Проблематизація», автори пропонують проводити аналіз технічних, організаційних, економічних, управлінських, HR (управління персоналом) та інших проблем, перешкод і труднощів у вирішенні поставлених завдань та досягненні заданих цілей. У рамках четвертого кроку, який називається «Оптимізація і цілепокладання», необхідним є визначення перспектив формування безпечного освітнього середовища: можливі і необхідні напрями; побудова оптимальної моделі безпечного освітнього середовища; виділення потенційно перспективних напрямів формування безпечного освітнього середовища загалом. П'ятий крок — «Пошук ресурсів» — передбачає розроблення стратегії реалізації напрацьованої моделі безпечного освітнього середовища. В рамках цього кроку

повинно здійснюватися й розроблення варіантів реалізації проєкту (розвиток потенційно перспективних напрямів забезпечення безпеки). Й останній крок, який називається «Проєктування», передбачає визначення способів організації безпечного освітнього середовища за наміченою програмою, бо робота з проєктування та створення безпечного освітнього середовища не припиняється після досягнення певного результату.

Науковці наголошують, що дотримання і забезпечення безпеки — це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил.

Загалом, освітнє середовище ЗВО характеризується низкою особливостей, які дають змогу чіткіше визначити специфіку забезпечення психологічної безпеки в ньому. Потрібно згадати множинність та неоднорідність суб'єктів ЗВО (здобувачі, науково-педагогічні працівники, адміністрація, технічний персонал), кожен з яких має власні функції, права, обов'язки та може по-різному впливати на ефективність освітнього середовища, оскільки є активним учасником створення навчально-виховного та соціально-психологічного простору. Кожен суб'єкт може виступати як джерелом загроз, так і ресурсом підтримки та допомоги. Унаслідок цього можна говорити про багаторівневість взаємодій,

що визначає специфіку академічного процесу, де інтегрується освітня, наукова, соціокультурна діяльність. Така особливість породжує широкий спектр можливих загроз та ризиків для психологічної безпеки особистості в такому середовищі, наприклад, конкуренцію, педагогічні конфлікти, неефективна адаптація здобувачів освіти, їх недостатня підтримка, емоційне вигорання викладачів тощо. Динамічний характер освітнього середовища в умовах війни зумовлює ще більш підвищені вимоги до забезпечення психологічної безпеки. ЗВО це простір, де особистість здатна активно розвиватися, самостверджуватися, проявляти себе, з одного боку, а з іншого — постійно піддається когнітивним та емоційним навантаженням.

Під системою забезпечення психологічної безпеки у ЗВО можна розуміти комплекс взаємопов'язаних елементів, які спрямовані на створення, підтримку, діагностику та корекцію безпечного освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу.

В. М. Духневич та З. Ф. Сіверс (2022) зазначають низку принципів, якими варто керуватися при реалізації різноманітних процедур та заходів для дотримання психологічної безпеки в закладах освіти:

• принцип партнерства (всі суб'єкти освітнього процесу є рівноправними, а відносини

і стосунки вибудовуються на основі прозорості та довіри з урахуванням інтересів кожної сторони);

• принцип взаємного розвитку (забезпечення можливості для взаємного навчання й взаєморозвитку всіх учасників навчального процесу);

• принцип психологічного захисту особистості кожного суб'єкта освітнього процесу (передбачає неприйнятність будь-якого психологічного насильства в процесі взаємодії);

• принцип цінності особистості (потрібно враховувати всі можливі загрози, ризики та небезпеки в освітньому процесі, які можуть завдати шкоди життю особи, чи її честі й гідності);

• принцип унікальності (розроблення проєктів і програм безпечного освітнього середовища та їх реалізація мають здійснюватися індивідуально відповідно до потреб конкретного навчального закладу та запитів суб'єктів освітнього процесу, що забезпечується цим навчальним закладом);

• принцип комплексності оцінки загроз, ризиків та небезпек (їх потрібно оцінювати в нерозривній єдності);

• принцип мінімаксу (необхідність розроблення тих проєктів чи програм, які будуть давати максимальний ефект за мінімальних витрат: людських, фінансових, організаційних тощо);

• принцип взаємної відповідальності (розроблення безпечного освітнього середовища — це

спільна відповідальність усіх суб'єктів навчального процесу).

Наведений перелік принципів не є вичерпним, його варто розширити переліком наступних принципів:

• принцип інклюзивності (передбачає створення безпечних й комфортних умов для всіх здобувачів, незалежно від фізичних можливостей, особливостей розвитку, індивідуальних потреб тощо);

• принцип прозорості (передбачає відкритість і зрозумілість усіх процесів у закладі вищої освіти — від оцінювання знань до прийняття адміністративних рішень, що сприяє довірі й зменшує напругу під час взаємодії);

• принцип академічної доброчесності (дотримання всіма учасниками освітнього процесу етичних принципів та визначених законом правил під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень);

• принцип адаптивності (швидке реагування відповідних органів чи компетентних осіб на зміни в освітньому середовищі, соціально-психологічних умовах; використання інноваційних підходів для створення безпечного освітнього середовища);

• принцип профілактичної спрямованості (орієнтація на попередження проблем, які

можуть виникнути під час навчально-виховного процесу);

• принцип системності та сталого розвитку (створення та підтримка безпечного освітнього середовища повинна бути частиною стратегії розвитку будь-якого ЗВО).

Звісно, цей перелік принципів не може бути вичерпним, адже забезпечення психологічної безпеки є складним і багатовимірним процесом. Цей процес потребує системного підходу, постійного моніторингу емоційного стану учасників освітнього процесу, гнучкого реагування на нові виклики та створення атмосфери довіри, підтримки й взаємоповаги у закладі вищої освіти для задоволення індивідуальних потреб учасників освітнього процесу та задля розвитку освітнього середовища загалом.

Система забезпечення психологічної безпеки в ЗВО складається з наступних компонентів: нормативно-правового, організаційно-управлінського, психолого-педагогічного.

Нормативно-правовий компонент передбачає наявність правової основи забезпечення психологічної безпеки в ЗВО для утвердження відповідальності, стабільності, передбачуваності у діяльності здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних працівників та адміністрації закладів освіти. Всі суб'єкти освітнього процесу в своїй діяльності повинні керуватися Законом України

«Про освіту», Законом України «Про вищу освіту», розпорядженнями Кабінету Міністрів України, наказами МОН, внутрішніми нормативними документами ЗВО.

Про особливості Законів України в системі забезпечення психологічної безпеки освітнього процесу ми згадували вище. Однак, крім цього, варто відзначити нормативні акти, видані КМУ та МОН. У першу чергу, можна згадати Концепцію безпеки закладів освіти (розпорядженням Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 301-р), де зазначена загальна інформація, яка стосується утвердження безпечного освітнього простору. У цьому документі зазначені проблеми, які постають перед системою освіти у зв'язку з військовою агресією російської федерації, а також завдання та заходи, спрямовані на розв'язання проблеми. Звісно, ці заходи стосуються в першу чергу забезпечення саме фізичної безпеки шляхом створення безпечної інфраструктури закладів освіти та ефективному попередженню та протидії негативним безпековим явищам в освітньому середовищі, однак, увага приділяється й формуванню компетентностей безпеки в учасників освітнього процесу. Останнє можна зробити шляхом, зокрема, перегляду та актуалізації освітніх програм із питань безпеки життєдіяльності, цивільного захисту та домедичної допомоги, прав, свобод та обов'язків громадянина та впровадження

соціально-емоційного навчання та здійснення інтеграції знань про психічне здоров'я в освітній процес та освітню діяльність; запровадження в освітній процес закладів освіти програм, спрямованих на формування у здобувачів освіти правової поведінки, запобігання конфліктам та правопорушенням, здобуття навичок щодо безпечної поведінки в Інтернеті; запровадження обов'язкового підвищення кваліфікації, рівня обізнаності та підготовки педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти з безпекових питань, питань базових психологічних втручань, основ психологічної самодопомоги і прав, свобод та обов'язків громадянина.

Серед наказів МОН можна відзначити: Наказ від 06.06.2024 № 814 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти "Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації"». Підвищення кваліфікації передбачає вдосконалення набутих та формування й розвиток нових загальних і професійних компетентностей слухачів, які сприятимуть організації безпечного освітнього середовища у закладах освіти в умовах реагування на загрози та надзвичайні ситуації, зокрема. Щодо компетентностей викладачів ЗВО, то це наступні: загальні компетентності: комунікативна,

інформаційно-комунікаційна, лідерська, соціальна; та професійні компетентності: мовленнєва грамотність, психолого-педагогічна, інформаційно-комунікаційна (інтерактивні методики навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, комунікативна, дослідницька.

Очікуваними результатами після підвищення кваліфікації є наступні:

• слухачі володіють знаннями щодо фізичної та психологічної компоненти безпечного освітнього середовища в умовах загрози та надзвичайних ситуацій;

• орієнтуються в системі реагування на надзвичайні ситуації з використанням та врахуванням, розроблених у закладі освіти алгоритмів дій, та міжсекторальної взаємодії з метою збереження життя та здоров'я всіх учасників освітнього процесу;

• ознайомлені та орієнтуються в системі взаємодії закладу освіти з відповідальними за реагування на небезпеку в закладі освіти організаціями та службами в разі виникнення небезпеки чи надзвичайної ситуації;

• підвищено професійні компетентності щодо правил безпеки в межах освітнього процесу в закладі освіти та поза ним;

• сформовано знання, уміння і навички, необхідні для реагування на потенційні надзвичайні ситуації, зокрема воєнного характеру;

• демонструють мотивацію до побудови власної безпечної поведінки та виховання навичок безпечної поведінки у здобувачів освіти;

• сформовано навички надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти під час реагування на надзвичайні ситуації та одразу після них;

• удосконалено професійні компетентності стресостійкості та вміння виконувати професійні функції в кризових та стресових умовах.

Наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 31 липня 2018 р. за № 885/32337 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» встановлює структуру, функції та напрями роботи психологічної служби у системі освіти (загальна, професійна, вища).

Внутрішній рівень забезпечення нормативно-правової бази, яка стосується утвердження психологічно безпечного середовища, включає локальні акти ЗВО, серед яких варто відмітити, наприклад, положення про психологічну службу вишу, що закріплює мету, завдання, функції, структуру, права й обов'язки фахівців служби; кодекс академічної доброчесності тощо.

Організаційно-управлінський компонент окреслює структуру організації, управління, моніторингу та координації процесів у межах ЗВО.

Основними завданнями в рамках реалізації цього компонента є:

• розробка та реалізація стратегії кожного вишу щодо забезпечення психологічної безпеки;

• створення та координація діяльності відповідних структурних підрозділів та/чи осіб в ЗВО (наприклад, центрів, служб підтримки, комісій, кураторів тощо);

• забезпечення злагодженості діяльності всіх учасників освітнього процесу;

• здійснення моніторингу та оцінювання ефективності заходів безпеки.

Результатами реалізації організаційно управлінського компонента є узгоджена робота всіх структурних підрозділів закладу вищої освіти; ефективне реагування на загрози й ризики, які виникають в освітньому процесі; підвищення рівня довіри, підтримки та стабільності в колективі.

Сутність психолого-педагогічного блоку полягає в його спрямованості на розвиток особистості кожного суб'єкта освітнього процесу, підтримку його психоемоційного стану та формування культури безпечної взаємодії.Блок включає роботу психологічних служб і педагогічних працівників задля створення комфортного навчального середовища.

У рамках психолого-педагогічного блоку реалізуються наступні завдання: адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього середовища;

забезпечення психологічного супроводу освітнього процесу; розвиток навичок, які сприяють формуванню безпечної поведінки (саморегуляції, стресостійкості, асертивності і т. д.); підвищення компетентностей учасників освітнього процесу; профілактика відповідних криз, конфліктів, інших негативних явищ, які завдають шкоду психічному здоров'ю (наприклад, емоційного вигорання). Якщо ефективно проводити заходи в рамках психолого-педагогічного блоку, то можна отримати наступні результати:

- формування в учасників навчально-виховного процесу емоційної стійкості, адекватної самооцінки, самоповаги, впевненості;
- створення атмосфери взаємопідтримки та довіри між учасниками освітнього процесу;
- зменшення рівня тривожності й конфліктності у навчальному середовищі;
- підвищення якості навчання через комфортну психологічну атмосферу.

Складові психолого-педагогічного компонента:

1. Психологічна складова передбачає:
   - діагностику та консультування студентів і викладачів;
   - проведення індивідуальних та групових консультацій;
   - профілактику стресу, тривожності та кризових станів.

2. Педагогічна складова передбачає:

- використання особистісно орієнтованих методів навчання;
- гуманізація освітнього процесу та створення сприятливого навчального середовища;
- наставництво та кураторська підтримка здобувачів освіти;
- проведення тренінгів, лекцій, інтерактивних занять, консультацій з питань забезпечення психологічної безпеки;
- створення позитивного психологічного клімату у академічних групах.

Система забезпечення психологічної безпеки в ЗВО виконує низку важливих функцій, реалізація яких дозволить утвердити психологічно безпечне освітнє середовище в ЗВО. Серед таких функцій необхідно відмітити наступні:

1. Діагностична. Ця функція передбачає систематичне оцінювання психоемоційного стану всіх учасників освітнього процесу, загального психологічного клімату, який панує в закладі освіти, а також моніторингу ефективності заходів із забезпечення психологічної безпеки. У рамках реалізації цієї функції стає можливим виявлення як реальних, так і потенційних загроз, ризиків психологічній безпеці суб'єктів, що дозволить своєчасно реагувати на них, корегуючи політику вишу.

2. Інформаційна. Реалізація цієї функції передбачає своєчасне інформування учасників освітнього процесу щодо проблем, які виникають в ЗВО й можуть загрожувати безпеці кожного з них; підвищення рівня поінформованості відповідних органів чи відповідальних осіб щодо психоемоційного стану здобувачів освіти, викладачів та адміністрації закладу; поширення інформації про заходи (наприклад, тренінги, консультації), які б дозволили учасникам підвищити психологічну стійкість, сформувати компетентності, які б дозволили ефективно справлятися зі стресом, психологічним вигоранням, управляти та вирішувати педагогічні конфлікти та покращувати міжособистісну взаємодію. Важливим також є й забезпечення вільного та відкритого зворотного зв'язку між усіма суб'єктами навчально-виховного процесу. Така інформаційна база буде важливим інструментом для прийняття відповідних управлінських рішень та планування профілактичних заходів.

3. Організаційно-управлінська функція. Вона спрямована на забезпечення планування, координацію та контролю заходів щодо психологічної безпеки в закладі освіти (наприклад, розробка та впровадження нормативних документів; створення організаційної мережі у вигляді відповідних служб, комісій, центрів тощо; організація та моніторинг комунікаційних каналів;

здійснення координації між структурними підрозділами ЗВО і т. д.).

4. Профілактична. Ця функція передбачає запобігання будь-яким негативним явищам, які можуть зашкодити безпечному функціонуванню всіх, хто перебуває в освітньому середовищі. У рамках реалізації профілактичної функції варто впроваджувати відповідні заходи, які б дозволили створити безпечне освітнє середовище (наприклад, тренінги, групові чи індивідуальні консультації, заходи з психологічної допомоги викладачам та здобувачам вищої освіти, робота з особами тощо).

5. Корекційна. Ця функція передбачає цілеспрямоване втручання у випадках виникнення будь-яких порушень безпеки в закладі освіти з метою відновлення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі. Проведення корекційних заходів дозволить не лише попередити появу негативних явищ, які б перешкоджали ефективності утвердження безпечного освітнього середовища, а й мінімізувати негативні наслідки вже наявних ризиків чи загроз.

6. Навчально-виховна. У рамках реалізації цієї функції ЗВО повинні стимулювати розробку відповідної навчальної літератури, яка стосується питання психологічної безпеки, психічного здоров'я. Крім того, в закладах освіти повинні проводитися виховні заходи з метою формування

довірчого, толерантного, інклюзивного, адаптивного, розвивального освітнього середовища; формування культури взаємодопомоги та взаємопідтримки; формування компетентностей, які б дозволили утверджувати та підтримувати психологічно комфортне середовище для всіх учасників освітнього процесу.

## 7.2. Індикатори та рівні загроз основних суб'єктів освітнього процесу

Як було зазначено вище, сьогодні освіта перебуває під впливом різноманітних викликів: політичних, соціальних, економічних, технологічних, психологічних тощо. З огляду на це необхідним є моніторинг та оцінювання наявних та потенційних загроз та ризиків, які негативно впливають на навчальну чи професійну діяльність суб'єктів освітнього процесу. Саме тому, розглядаючи питання безпеки людини в умовах сьогодення, потрібним є виділення характерологічних особливостей освітніх викликів, ризиків, небезпек і загроз як складових категорії «безпека».

Для початку варто дати визначення понятям «індикатор» та «загроза», які стосуються питання психологічної безпеки в закладі освіти.

Термін індикатор (від лат. *indicare* «показувати») у дослідженнях трактується як кількісний або якісний показник, що відображає динаміку або стан певного процесу. Таким чином, індикатори можуть бути:

• кількісні (статистика правопорушень, кількість звернень до психолога, випадки булінгу);

• якісні (психоемоційний стан студентів, соціальна напруга, рівень довіри до адміністрації, безпечність освітнього середовища).

Індикатором у контексті загроз освітньому процесу можна назвати певний вимірюваний або спостережувальний маркер або «сигнальний» показник, який інформує про наявність або ймовірність певної загрози для учасників освітнього процесу. Під загрозою, в широкому розумінні цього слова, розуміють деякий деструктивний чинник, який створює потенційну можливість для настання події або процесу, що матиме негативні наслідки для суб'єкта або системи.

Так, «Великий тлумачний словник сучасної української мови» визначає загрозу «як можливість або неминучість виникнення чогось небезпечного, прикрого, тяжкого для кого-небудь; те, що може спричинити яке-небудь зло, деяку неприємність; загрозливий — такий, що містить в собі загрозу, небезпеку». Можна визначити, що загроза — руйнівний фактор, що загрожує життєдіяльності, стабільності та поступальному

розвитку суб'єкта чи об'єкта, який змушений реагувати на неї.

О. Тушина, розглядаючи психологічну безпеку освітнього середовища, запропонувала всі небезпеки та загрози поділяти за наявністю мети, процесу і результату впливу, за рефлексією, сприйняттям, ступенем поінформованості, засобами впливу, структурною організацією, можливостями протидії (О. Тушина, 2013).

Загрози розрізняються за рівнями, тобто ступенем ймовірності настання негативних наслідків за її наявності. Розрізняють три рівні загроз: низький, за яким ситуація знаходиться під контролем, індикатори в межах допустимих значень й ризики мінімальні; середній рівень — помірний ризик виникнення ситуацій, які б негативно вплинули на освітній процес, однак індикатори сигналізують про те, що варто задіювати превентивні заходи; високий рівень загроз — наявність значної небезпеки для життя, здоров'я чи психоемоційного стану учасників освітнього процесу, що вимагає негайного втручання, посилення заходів безпеки, антикризового реагування.

Л. Петько виділяє два основні виклики, які сьогодні існують в освітньому просторі, а саме: такі, що мають соціальний характер, та такі, які мають освітній характер (Н. В. Науменко, 2024). До викликів, які мають соціальний характер,

науковець зараховує перевантаження навчальних дисциплін, оптимізацію навчальних планів і програм, низький рівень розвитку життєвої компетентності для успішної адаптації в сучасному суспільстві, зниження якості виховання, дисбаланс між академічними та практичними аспектами освіти, низький рівень практичної підготовки, недостатній доступ до інформації про ринок праці та розвиток програм підготовки, які відповідають потребам ринку праці. До викликів освітнього характеру автор відносить низьку якість освітніх послуг на всіх рівнях, розбіжність змісту освітніх програм із потребами ринку праці, неврахування рівних можливостей для отримання якісної освіти для всіх шарів суспільства, включно з підтримкою студентів із низьким соціальним статусом; відсутність належної підтримки студентських інноваційних проєктів і підприємницької діяльності, створення умов для розвитку креативності та підтримки новаторських ідей; низький рівень залучення до освітнього процесу відомих міжнародних університетів, академічна мобільність студентів і викладачів для підвищення якості освіти та розширення горизонтів освітянської спільноти; низька інтеграція сучасних технологій в освітній процес для підготовки студентів до вимог цифрової економіки.

Наявність освітніх викликів зумовлює появу освітніх ризиків, що характеризуються можли-

вістю виникнення негативних наслідків у діяльності освітніх установ, педагогічних працівників, здобувачів освіти й інших учасників освітнього процесу (Н. В. Науменко, 2024).

Важливим є розбір основних загроз, з якими стикаються основні учасники освітнього процесу в закладах вищої освіти. Суб'єкти освітнього процесу — це всі учасники, які беруть участь у здобутті, наданні та організації освіти, мають визначені законом права, обов'язки й відповідальність. Вони утворюють цілісну систему взаємодії, у якій спільна діяльність спрямована на досягнення освітніх цілей, розвиток особистості та забезпечення якості освіти. Такими суб'єктами є здобувачі вищої освіти, науково-педагогічні працівники та адміністрація вишу.

У Законі України «Про вищу освіту» вказано, що здобувачі вищої освіти — це особи, які навчаються у закладі вищої освіти на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації. Здобувач вищої освіти постає активним суб'єктом освітньої діяльності, який здатний самостійно формувати індивідуальну освітню траєкторію, бере участь у плануванні, реалізації та оцінювання власного навчального процесу, здатний вільно брати участь у науковій, творчій, інноваційній діяльності, може впливати на якість освітнього процесу через, наприклад, студентське самоврядування.

Здобувач вищої освіти є центральною постаттю в освітньому процесі, у системі сучасної вищої освіти, оскільки саме навколо його освітніх потреб, інтересів, цінностей та особистісного розвитку формується зміст, структура й динаміка освітнього процесу. Сучасна освітня парадигма ґрунтується на принципах особистісно орієнтованого та студентоцентричного підходів, що передбачає визнання здобувача освіти як такого, що здатний проявляти активність, ініціативність, самостійність, зокрема, щодо формування власної освітньої траєкторії. Такий підхід вимагає від закладу вищої освіти не лише надання якісних освітніх послуг, а й створення безпечних, комфортних і сприятливих умов для самореалізації та саморозвитку особистості.

Серед загроз з якими може зіштовхнутися здобувач вищої освіти є фізичні, психологічні, соціальні. До фізичних загроз можна віднести, наприклад, фізичні травми, які отримують учасники освітнього процесу внаслідок падіння, небезпечного поводження з технічними засобами та обладнанням тощо). Серед психологічних загроз, з якими можуть зіштовхнутися учасники освітнього процесу, є психологічне насилля, булінг, мобінг, емоційне вигорання, дистрес, тривожні розлади тощо. Серед соціальних загроз виділяються ізоляція осіб, залучених в освітнє середовище, дискримінація, конфлікти. Технологічні

загрози пов'язані з кібербулінгом, витоком персональних даних суб'єктів навчально-виховного процесу. І також окреме місце займають техногенні загрози: пожежі, повені, аварії і т. д.

Також загрози психологічній безпеці здобувачів вищої освіти можна класифікувати на низці рівнів:

1. Індивідуальному (загрози, які становлять небезпеку для психіки окремої особи). До таких загроз відносяться психологічне насилля, емоційне та когнітивне перевантаження від навчального процесу; стан стресу, тривоги, фрустрації.

2. Соціально-психологічному (загрози, які виникають під час групових взаємодій). Серед таких загроз виділяють конфлікти, конкуренція в колективі, відсутність довірливого спілкування, взаємодопомоги та підтримки, груповий тиск, маніпуляції в процесі взаємодії й т. д.

3. Освітньому (безпосередні загрози, які стосуються навчального процесу): перевантаження навчального процесу; невідповідність змісту навчання віковим та індивідуально-психологічним особливостям здобувачів освіти; застарілість методів навчання; авторитарний стиль педагогічної взаємодії тощо.

4. Інформаційному (загрози, які виникають у процесі комунікації), а саме: інформаційне перенавантаження, відсутність доступу до об'єктивної інформації; навіювання, маніпуляції та інші

негативні впливи під час педагогічного спілкування.

Н. В. Гула (2021) визначає наявність трьох груп психологічних ризиків, оцінка яких дозволить визначити та проаналізувати рівні психологічної безпеки освітнього середовища. Першу групу утворюють ризики психологічного насильства. У другу групу ризиків входить система взаємин з учасниками освітнього процесу, що перешкоджає задоволенню основних потреб в особистісно-довірчому спілкуванні. Третю групу складають ризики, пов'язані з системою міжособистісних відносин з учасниками освітнього процесу, яка перешкоджає визнанню референтної значущості освітнього середовища.

Індикатори дозволяють виявляти ризики на ранніх етапах, діагностувати стан суб'єктів освітнього процесу та розробляти превентивні заходи. Якщо ми розділимо індикатори психологічної безпеки за групами, то можна зіставити їх із рівнями загроз безпеці здобувачів вищої освіти. Першу групу складають поведінкові індикатори (пропуски занять, конфлікти, ізоляція, деструктивна поведінка, імпульсивність). Вимірювати ці індикатори можна через аналіз відвідуваності, проходження відповідних тестів. До другої групи належать когнітивні індикатори, наприклад, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, зниження пізнавальної мотивації,

наявність негативних когнітивних установок. Третю групу складають емоційно-психологічні індикатори: підвищена тривожність, знижений емоційний фон, апатія, байдужість, емоційна нестабільність, емоційне вигорання, страх невдачі тощо. Соціальні індикатори охоплюють четверту групу індикаторів: загроз психологічній безпеці студентів. Серед них можна відзначити соціальну ізоляцію, низьку довіру до оточуючих, конфліктність у міжособистісних стосунках, відсутність соціальної підтримки, булінг, низький рівень соціальної активності, високий рівень конформізму. І, нарешті, останню групу складають фізіологічні індикатори: безсоння, головний біль, порушення апетиту, хронічна втома, проблеми з серцево-судинною системою тощо.

Якщо ми на основі сукупності індикаторів визначимо рівні загроз від низького до критичного, то зможемо оперативно на них реагувати та чинити протидію їх негативному впливові.

У випадку наявного низького рівня загроз, здобувач вищої освіти, адаптований до освітнього процесу, має високу відвідуваність, мотивований до навчання, не є соціально ізольованим; опитувальники показують низький рівень тривожності, відсутність депресії, емоційної нестабільності тощо. У такому випадку важливим є саме підтримка наявного стану й проведення відповідних профілактичних заходів.

Якщо рівень загроз середній, то здобувач освіти може відчувати періодичні стреси, часткове зниження мотивації, збільшення пропусків занять, ознаки емоційного дискомфорту, помірну конфліктну поведінку та емоційне вигорання. За умови такого рівня загроз здобувачам рекомендовано відвідування групових консультацій, тематичних тренінгів, проведення заходів, спрямованих на підвищення групової згуртованості, підтримка з боку викладачів та адміністрації.

У разі наявності високого рівня загроз, здобувач вищої освіти відчуває хронічний стрес, ізоляцію, дезадаптацію, відсутність мотивації до навчання, високу тривожність. Спостерігаються часті емоційні спалахи, відчуття непотрібності, депресивні симптоми, хронічна втома, суїцидальні думки, ПТСР тощо. Відвідуваність занять досить низька або взагалі відсутня. За таких умов здобувачеві вищої освіти необхідно надати термінову психологічну допомогу з всебічною підтримкою викладачів та адміністрації вишу.

Таким чином, психологічна безпека здобувачів вищої освіти є базовою умовою функціонування ЗВО, оскільки у випадку порушення психологічної безпеки Україна втрачає не просто окремого студента сьогодні, а своє майбутнє завтра.

Психологічній безпеці викладача загрожують різні рівні як зовнішніх, так і внутрішніх

загроз, такі як інституційний (наприклад, надмірне навантаження, відсутність контролю), соціальний (булінг, дискримінація) та особистісний (професійне вигорання, психологічні травми). Індикаторами таких загроз є емоційне виснаження, почуття беззмістовності роботи, зниження мотивації, підвищена тривожність, конфліктність та психосоматичні проблеми.

Інституційний рівень пов'язаний з організацією праці в освітньому закладі. Індикаторами цього рівня є: надмірне робоче навантаження та постійні дедлайни; недостатній контроль над робочим процесом; відсутність комфортних умов праці; нераціональний графік роботи. Факторами ризику також є бюрократичне перенавантаження, відсутність налагодженої взаємодії та скоординованості дій між різними освітніми підрозділами, відсутність об'єктивної оцінки роботи викладача, стимулів та нагород за високоякісну професійну діяльність. Інституційний рівень безпосередньо впливає на модус психологічної безпеки викладача у його робочому спілкуванні як із студентами, так і з колегами та керівництвом навчального закладу.

Соціальний рівень пов'язаний із міжособистісними стосунками в освітньому середовищі. Індикаторами цього рівня є: психологічне насильство, дискримінація, мобінг; негативна атмосфера в колективі; відсутність підтримки та

референтної значущості середовища. Залежно від сторін, задіяних у навчальному процесі, можливі різні рівні загрози психологічної безпеки викладача.

У взаємодії «викладач — студент» поширеним фактором загрози є різні види маніпуляцій з боку недобросовісних студентів, які іноді вдаються до прямого обману, дискредитації викладача та конфліктів із ним. Такі та подібні речі, що порушують етичні норми, чинять психологічний та емоційний тиск на викладача, виводять його з рівноваги та завдають шкоди навчальній спільноті. Окремо варто зупинитися на можливих випадках агресії, погроз та цькування викладачів з боку деяких студентів, невдоволених оцінюванням викладачем їхніх результатів навчання. До чинників психологічної загрози належить також поширення дезінформації про викладача, рівень його знань, професійні здобутки, фаховий досвід, педагогічну поведінку тощо. Найбільш поширеним способом вплинути на викладача, яким незадоволений студент, є невідповідне оцінювання викладача в опитуваннях та анкетуваннях, які проводяться з метою вдосконалення навчального процесу, а в таких випадках перетворюються на безпідставні звинувачення викладача.

У колегіальній співдії «викладач — викладач» можливі випадки непорозумінь, несприйняття, психологічного тиску, поширення дезінформації,

створення несприятливих умов перебування в колективі. Безперечно, такі явища неприпустимі, суперечать правилам академічної доброчесності та мають бути переведені у площину етичного колегіального спілкування. Значна роль у нормалізації мікроклімату спілкування колег відводиться як самому викладацькому колективу, так і керівництву навчального закладу.

При взаємодії «керівник — викладач» найчастішим проявом порушення психологічної безпеки викладача є ієрархічний тиск з боку керівництва, використання важелів різноманітного впливу та примусу щодо викладача, оскільки субординативне адміністративне або фахове підпорядкування викладача створює його залежність та підлеглість.

Особистісний рівень пов'язаний з індивідуальними особливостями викладача та його психологічним станом. Індикаторами цього рівня є: професійне вигорання, емоційне виснаження; відчуття беззмістовності роботи; зниження самооцінки та мотивації; тривожність, депресія, психосоматичні розлади; все це ускладнює працю та взаємодію викладача в навчальному середовищі, створює загрозу його психологічній безпеці. Ці обставини діють деструктивним чином та є каталізатором регресу самого викладача. Випадки емоційного та професійного вигорання, виснаження когнітивної діяльності, погіршення дидактичної діяльності можуть бути спричинені низкою

різних факторів, серед яких і втома багаторічного викладання, і особисті обставини, і непорозуміння з колегами, і нездорова атмосфера в робочому колективі тощо.

У випадку, якщо рівень перелічених загроз низький, викладачі можуть відчувати спорадичний стрес, не відчувають професійного виснаження, сповнені мотивацією до виконання своїх обов'язків, прагнуть фахового та викладацького вдосконалення, ефективно справляються із завданнями навчального процесу; у них відсутні порушення психоемоційного стану, а незначні негативні фактори не перешкоджають нормальному протіканню навчального процесу та злагодженій взаємодії всіх його учасників.

Якщо рівень загроз середній, то можливі періодичні стреси, емоційний дискомфорт та зниження ефективності праці, ризик конфліктних ситуацій з іншими суб'єктами навчально-виховного процесу. При високому рівні загроз викладачі відчувають хронічний стрес від перевантаження навчально-методичною роботою, підвищується рівень емоційного вигорання та психоемоційного виснаження, знижується мотивація до навчально-наукової діяльності, підвищується емоційна лабільність, можливі когнітивні та поведінкові порушення. У таких випадках викладачам варто відвідувати консультації, тематичні тренінги, методичні семінари з відповідної проблематики,

а в окремих випадках звертатися за психологічною підтримкою та допомогою. Психологічна підтримка — це процес надання емоційної, інформаційної та психологічної допомоги людині, що дозволяє їй подолати труднощі, впоратися зі складними життєвими ситуаціями, зняти психоемоційне напруження та покращити якість життя.

У цілому, для протидії загрозам психологічної безпеки викладача необхідно: створювати безпечне та інклюзивне освітнє середовище, де немає місця дискримінації та насильству; забезпечувати викладачам комфортні умови праці, адекватне навантаження та можливість контролю над своїм робочим процесом; розвивати в колективі атмосферу взаємної підтримки та довіри; викладачам розвивати в собі особистісну стійкість, навички саморегуляції та самоорганізції, підвищувати професійне самоусвідомлення.

Ще одним суб'єктом освітнього процесу є адміністрація ЗВО, тобто керівні та організаційні структури ЗВО, які покликані організувати, контролювати та підтримувати освітній процес. До адміністрації належать ректор, проректори, декани та завідувачі кафедр, працівники секретаріату, навчальних відділів служби забезпечення якості освіти; інші посадові особи, що виконують управлінські функції.

Адміністрація закладу освіти формує освітню політику та визначає стратегію розвитку ЗВО,

забезпечує реалізацію освітніх програм, відповідно до законодавства та стандартів, здійснює контроль за якістю освітніх послуг, забезпечує наявність ресурсів, необхідних у навчально-виховній діяльності тощо.

У випадку аналізу індикаторів, які дозволяють виявити загрози на ранніх етапах, які перешкоджають діяльності адміністрації ЗВО, то їх можна розділити на три групи: індивідуальні, групові та організаційні. До першої групи індикаторів входять наступні: зростання рівня тривоги, депресії чи професійного вигорання, зниження мотивації до виконання професійних обов'язків, зниження продуктивності, помилки під час виконання професійних завдань, перевантаження роботою, небажання або неспроможність приймати ефективні управлінські рішення, порушення трудового кодексу тощо. Другу групу індикаторів складають ті, що пов'язані із взаємодією в колективі, а саме: зростання деструктивних конфліктів із НПП та здобувачами вищої освіти, мобінг, ізоляція, небажання працювати в команді, зниження довірливих стосунків у колективі, відсутність прозорої комунікації між відділами або з іншими суб'єктами освітнього процесу, відсутність зворотного зв'язку тощо.

У третю (організаційну) групу індикаторів, які сприяють виявленню загроз в освітньому

середовищі, входять системні фактори, які стосуються зовнішніх впливів; бюрократичного перенавантаження, відсутність або нечіткість посадових зобов'язань осіб, які складають адміністрацію закладу освіти; несвоєчасне прийняття рішень; відсутність налагодженої взаємодії та координації між підрозділами; несвоєчасна підготовка навчальних планів і розкладів; відсутність об'єктивної оцінки роботи ЗВО по всіх напрямах діяльності тощо.

У випадку, якщо рівень загроз низький, працівники адміністрації ЗВО можуть відчувати рутинний стрес, мають низький рівень вигорання, високу мотивацію до виконання трудової діяльності, відсутні порушення психоемоційного стану, низька плинність кадрів, колектив ефективно справляється зі щоденними завданнями, незначні помилки не перешкоджають перебігу навчального процесу, зберігається репутація закладу освіти, проблеми з компетенціями працівників — мінімальні.

Якщо рівень загроз середній, то можна спостерігати зниження ефективності праці, ризик конфліктної взаємодії з іншими суб'єктами навчально-виховного процесу. Працівники відчувають хронічний стрес від перевантаження роботою, середній рівень емоційного вигорання, зниження мотивації до трудової діяльності, підвищення емоційної реактивності, когнітивні порушення.

У такому випадку працівникам варто відвідувати консультації та тематичні тренінги.

У випадку високого рівня загроз, працівники відчувають постійний стрес, підвищується рівень емоційного вигорання та психоемоційного виснаження, знижується мотивація до трудової діяльності, підвищується емоційна нестабільність, можливі когнітивні та поведінкові порушення. У таких випадках працівникам варто відвідувати консультації, тематичні тренінги, а в окремих випадках звертатися за психологічною підтримкою та допомогою.

## 7.3. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки в освітньому середовищі

У контексті забезпечення безпеки освітнього середовища виділяються психологічні пріоритети — напрями діяльності ЗВО для створення та підтримання психологічно безпечного простору. Ці пріоритети виступають орієнтирами для проведення моніторингу, оцінки й корекції процесів забезпечення безпеки; проведення організаційних чи управлінських заходів, спрямованих на утвердження безпечного освітнього середовища; задають вектор на створення

сприятливого клімату закладу освіти, спрямованого на гармонійний розвиток особистості.

Першочерговим психологічним пріоритетом забезпечення безпеки в освітньому середовищі є реалізація гуманістичної спрямованості освітніх процесів, акцент на гармонізації взаємодії між особистістю та середовищем. Це можливо за умови беззаперечного визнання цінності особистості кожного учасника освітнього процесу. Гуманістичний підхід, започаткований ще К. Роджерс, А. Маслоу, акцентує свою увагу на унікальності, індивідуальності кожної особи, яка здатна виступати у якості активного суб'єкта освітнього процесу, здатного до самопізнання, саморегуляції, самоусвідомлення та конструктивної соціальної поведінки. Цьому сприяє створення умов для саморозвитку, самовираження і самореалізації.

У контексті гуманістичного підходу безпека розуміється не лише як відсутність загроз, а як стан психологічного комфорту, довіри, взаємоповаги та внутрішньої стабільності, що й дозволяє ефективно реалізувати особистісний потенціал кожного, хто перебуває в освітньому середовищі.

«Поряд із цим, також поставлено акцент на ознаках психологічної безпеки, зокрема людиноцентризм, гуманістична спрямованість; взаємодія, вільна від проявів психологічного насилля; референтна значущість та причетність кожного суб'єкта освітнього процесу до конструювання

й підтримки психологічного комфорту освітнього середовища» (О. І. Бондарчук, 2018).

Критеріями психологічно безпечного освітнього середовища виступають людиноцентризм та гуманістична спрямованість, взаємодія, вільна від проявів психологічного насилля, а також референтна значущість і причетність кожного суб'єкта освітнього процесу до конструювання й підтримки психологічної комфортності освітнього середовища тощо (О. М. Керницький, 2013)

Ще одним психологічним пріоритетом є формування довірчого освітнього середовища, де панує взаємопідтримка та взаємоповага. Довіра та підтримка є базою, на якій формується психологічна безпека особистості. Вони забезпечують відчуття захищеності від безпідставної та жорсткої критики, психологічного насилля, булінгу, мобінгу. Кожен учасник освітнього процесу повинен відчувати, що він може вільно висловити свою думку та проявити емоції й не буде за це засуджений чи висміяний. Довірливе середовище також сприяє ефективній соціальній інтеграції, закріплює у суб'єктів навчально-виховного процесу усвідомлення власної приналежності до колективу. Як наслідок, зростає усвідомлення, що психологічне благополуччя кожного впливає на весь колектив, оскільки заохочення допомоги та взаємної підтримки закріплюється як позитивна

та бажана поведінка. Внаслідок цього в учасників освітнього процесу знижується стрес, тривога, фрустрація, рівень емоційного вигорання тощо, що суттєво покращує психічне здоров'я кожного.

Одним із важливих пріоритетів забезпечення безпеки в освітньому середовищі є формування у всіх учасників освітнього процесу референтної значимості ЗВО. Референтна значимість ЗВО означає, що освітня установа виступає як орієнтир для суб'єктів, залучених в освітній процес, як джерело довіри, підтримки, впевненості. Учасники освітнього процесу відчувають, що вони перебувають у середовищі, яке визнає їхню цінність, захищає їхню гідність, створює умови для розвитку і самовираження без страху щодо негативних наслідків. Як наслідок, учасники освітнього процесу ідентифікують себе із цим закладом освіти, прагнуть бути залученими до різноманітних заходів, які сприяють, наприклад, укріпленню його іміджа. Це можна досягти шляхом формування довірливого мікроклімату, чому сприяє те, що здобувачі ВО, викладачі та адміністрація взаємодіють на засадах відкритості, поваги та чесності; формування відчуття значущості у кожного здобувача вищої освіти, що проявляється через можливість висловлювати думку, підтримку ініціатив. Це створює середовище, де людина не лише отримує знання, а й почувається суб'єктом процесу; прозорість діяльності ЗВО

підвищує відчуття передбачуваності, а отже — захищеності. Якщо особа буде знати, що її почують, будуть уважні до її потреб, у разі проблем чи труднощів допоможуть, то вона прагнутиме перебувати в такому середовищі.

З огляду на численні виклики та загрози в освітньому процесі, для забезпечення безпеки освітнього середовища важливою умовою є формування резильєнтності освітнього середовища. У рамках психології досліджується поняття «резильєнтності особистості», яка розуміється як вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Однак феномен резильєнтності є більш складним та міждисциплінарним. «Концептуалізація резильєнтності на рівні окремої особистості уможливлює її екстраполяцію на соціум, соціальні системи — керовані або такі, що самоорганізовуються, тобто — й на такий клас систем, як освітні» (В. В. Докучаєва, 2023).

В. В. Докучаєва (2023) пропонує для аналізу й синтезу показників резильєнтності соціальних систем алгоритм, що включає п'ять компонентів:

1) ідентифікацію критичної (потенційно вразливої) соціальної системи, стан якої потребує аналізу на резильєнтність;

2) вироблення моделі поточного стану обраної системи;

3) побудову ризик-сценаріїв, що включають аналіз вразливості та визначення потенціалу захисних факторів, що здатні сприяти підвищенню резильєнтності обраної системи;

4) синтез (вироблення) нової конструкції резильєнтності на підставі ключових факторів резильєнтності;

5) моніторинг, оцінювання відхилень, коригування розробленої моделі резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність освітньої системи передбачає здатність відповідних інститутів (у цьому випадку, закладів вищої освіти) ефективно реагувати на різноманітні виклики, зберігати, навіть у складних умовах, функціональність та якість освітніх процесів. Резильєнтна освітня система здатна адаптуватися до змін, відновлюватися після кризових ситуацій, використовувати «стресові» умови й виклики як ресурси для вдосконалення цього освітнього середовища. Це може відбуватися, зокрема, через вдосконалення навчальних процесів шляхом: впровадження інноваційності в освітній процес; розробка гнучких навчальних програм, що враховують індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти; заохочення автономії та самостійності викладачів та студентів у прийнятті рішень щодо освітньої діяльності; організація психологічної підтримки; формування відповідних компетентностей; налагодження ефективної міжособистісної комунікації; ресурсна

забезпеченість (доступ до освітніх, технологічних і психологічних ресурсів, які дозволяють підтримувати навчальний процес навіть у кризових умовах); впровадження заходів, які посилюють адаптивність системи (здатність змінювати навчальні та організаційні підходи відповідно до зовнішніх та внутрішніх факторів).

Важливим пріоритетом забезпечення безпеки в освітньому середовищі є сприяння психічному здоров'ю та благополуччю всіх учасників освітнього процесу. Дослідниці З. Ковальчук та Л. Пілецька (2022) зазначають, що психологічна безпека освітнього середовища, що складає мікросоціальне середовище особистості, вільне від будь-якого насильства, визначає її значущість та референтність, задовольняє головні потреби у міжособистісному спілкуванні, окреслює динамічну рівновагу поміж соціальним середовищем та людиною та створює усі умови для покращення психічного здоров'я особистості. Авторки вказують, що всі показники психічного здоров'я детерміновані характеристиками захищеності, яку почувають особи у психологічно безпечному освітньому середовищі. Якщо ж в особистості незадоволена потреба в безпеці, а людина мобілізована для боротьби з загрозою, вона не буде спрямована на розвиток і навчання. За умови ж наявності психологічної безпеки немає потреби захищатися, а тому складаються такі умови,

що особистість здатна до розвитку та гармонії психічного здоров'я. Забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі постане як один із чинників формування психологічно здорової особистості.

Важливим пріоритетом утвердження безпеки в освітньому середовищі є превентивна робота та профілактика педагогічних конфліктів, які виникають в освітньому середовищі. Конфлікти, які виникають під час навчально-виховного процесу, бувають як горизонтальні (студент — студент, викладач — викладач), так і вертикальні (здобувач вищої освіти — викладач, викладач — представник адміністрації). Якщо такі конфлікти вчасно не діагностувати та не вирішувати, то вони суттєво погіршують психологічний клімат в закладі освіти та негативно впливають на навчальний процес загалом.

Загалом для діагностики та попередження педагогічних конфліктів варто:

• виявляти ознаки, які свідчать про появу конфліктної ситуації чи зародження конфлікту. Такі ознаки можуть мати латентний, прихований характер, тому варто звертати увагу на міжособистісну взаємодію в навчальному колективі; фіксувати ознаки стресу, тривожності, агресії чи емоційного вигорання серед учасників освітнього процесу. Це можна робити за допомогою спеціальних анкет, опитувальників, які допоможуть

виявити рівень конфліктності чи тривожності серед тих, хто знаходиться в освітньому середовищі;

• проводити тренінги з конфліктології, медіації та ефективної комунікації. Це дозволить, наприклад, педагогам опанувати методи конструктивного розв'язання педагогічних конфліктів, сформувати відповідні навички (активного слухання, самоконтролю та управління емоціями, асертивності, саморефлексії, стресостійкості, критичного мислення тощо) та уміння (прогнозувати та виявляти наслідки своєї діяльності, застосовувати процедури медіації та фасилітації, стратегічного вирішення проблеми, уміння працювати в команді тощо);

• створення системи підтримки та супервізії. Сюди можна зарахувати розробку та впровадження чітких процедур реагування на конфлікти в освітньому середовищі; наявність відповідних органів/осіб, які проводять відповідну діагностичну роботу для виявлення факторів, які можуть провокувати конфлікт, а також дають можливість отримати індивідуальні консультації у випадку появи негативних ситуацій чи неврівноважених психічних станів в осіб, залучених в освітній процес.

Ще одним пріоритетом є запобігання та реагування на психотравмуючі ситуації. Важливим є швидке виявлення та мінімізація наслідків

насильства, втрати чи катастрофи. Адміністрація ЗВО повинна підготувати протоколи кризового втручання. Пріоритетними стратегіями, які дозволять реалізувати цей пріоритет, є наступні:

1. Попередження, тобто створення умов, що мінімізують ймовірність виникнення психотравмуючих ситуацій.

2. Раннє виявлення: систематичний моніторинг психологічного стану колективу та здобувачів вищої освіти.

3. Оперативне реагування: швидка психологічна допомога та залучення відповідних спеціалістів.

4. Аналіз та корекція: усунення причин, що призвели до стресових ситуацій.

5. Профілактика: систематичне впровадження освітніх програм, оновлення внутрішніх регламентів та проведення регулярних тренінгів із метою попередження виникнення психотравмуючих ситуацій.

Наступним важливим психологічним пріоритетом є забезпечення інклюзивності та підтримка вразливих груп. Принцип інклюзивності передбачає організацію освітнього процесу з забезпеченням рівного доступу до навчально-виховного процесу усіх учасників, незалежно від їхніх фізичних чи індивідуально-психологічних особливостей. Такий принцип реалізується через впровадження заходів підтримки вразливих

груп для їхньої ефективної адаптації до освітнього середовища, збереження їхнього психічного здоров'я. Пріоритетами інклюзивності є створення безбар'єрного освітнього середовища; адаптація навчальних планів та методик до потреб студентів із різними можливостями; розробка та впровадження політики рівних можливостей; проведення антидискримінаційної політики; формування толерантного колективного середовища, створення індивідуального плану супроводу. У ЗВО повинні проводитися заходи для покращення соціальної взаємодії та підтримки вразливих груп, що сприятимуть виходу таких осіб із соціальної ізоляції. Для осіб, які входять до таких вразливих груп, повинна бути можливість отримати консультацію психолога та/або соціального працівника.

Важливим пріоритетом є профілактика професійного вигорання педагогів. Професійне вигорання розуміється як стан фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, яке виникає внаслідок тривалого стресу або надмірного навантаження на роботі. Професійне вигорання педагогів негативно впливає на якість освітнього процесу, психологічний клімат у колективі, психоемоційний стан здобувачів освіти. Ключовими напрямами профілактики є організаційні (дотримуватися графіку робота/відпочинок; раціональний розподіл педагогічного навантаження;

дотримання стратегії тайм-менеджменту; підтримка педагогічної автономії), психологічні (розвиток стресостійкості, саморегуляції, емоційного інтелекту; регулярне надання психологічного супроводу через індивідуальні або групові консультації, що сприяє своєчасній ідентифікації перших ознак вигорання і т. д.) та соціальні (створення безконфліктного, довірчого, толерантного середовища; заохочення до командної взаємодії на основі взаємодопомоги та взаємоповаги; визнання професійних досягнень педагога).

Отже, профілактика професійного вигорання передбачає комплекс заходів, що включають як розвиток особистісних якостей, так і зміну організаційного середовища, що в сукупності сприяє збереженню психічного здоров'я та підтримці професійної ефективності (А. І. Руденко, Ю. П. Данчук, А. В. Ромасюкова, 2024).

Таким чином, психологічна безпека суб'єкта освітнього процесу є невід'ємною умовою ефективного функціонування освітнього середовища та професійного розвитку всіх його учасників. Безпека ґрунтується на реалізації системи психологічних пріоритетів, спрямованих на формування атмосфери довіри, підтримки, взаємоповаги й психологічного комфорту. Важливими аспектами цього процесу є формування резильєнтності освітнього середовища, профілактика професійного вигорання педагогів, розвиток

інклюзивного підходу, надання психологічної допомоги вразливим групам та підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу. Реалізація таких пріоритетів сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню якості освіти та зміцненню безпечного, гуманістично орієнтованого освітнього простору.

## Питання для самоконтролю

1. *Що розуміють під поняттям «психологічна безпека освітнього середовища»?*

2. *Які основні складові формують психологічно безпечне освітнє середовище?*

3. *Які загрози психологічній безпеці учасників освітнього процесу ви знаєте?*

4. *Які основні психологічні пріоритети забезпечення безпеки в освітньому середовищі?*

5. *Як інклюзивне освітнє середовище сприяє підвищенню психологічної безпеки студентів?*

## Література

1. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя в студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 146–154.

2. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення. Спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2018. 24 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К. : Перун, 2007. 1736 с.

4. Гула Л. В. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник збереження психічного здоров'я. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності (24 листопада 2021 р.)*. С. 2014–2016.

5. Докучаєва В. В. Резильєнтність як відмінна риса сучасних освітніх систем. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. № 31. С. 422–423.

6. Дука В. Поняття структурно-функціональної моделі освітнього середовища у педагогічній літературі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. № 1(19). С. 53–68.

7. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації / уклад.: В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.

8. Керницький О. М. Освітнє середовище вищого навчального закладу як педагогічний феномен. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38–39. С. 43–50.

9. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний*

*і прикладний психологічний журнал*. 2022. Т. 12. № 1. С. 49–56.

10. Мешко Г. М., Мешко О. І. Формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород, 2020. Вип. 2(47). С. 100–104.

11. Наказ МОН від 06.06.2024 № 814 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти «Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації». URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0814729-24#Text

12. Наказ МОН від 22.05.2018 № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text

13. Науменко Н. В. Дефінітна характеристика освітніх викликів, ризиків, небезпек і загроз в умовах сьогодення. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2024. № 106. С. 60–67.

14. Петренко О. Б. Дефініція і сутнісне наповнення поняття «освітнє середовище» у контексті сучасної освітньої парадигми. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 7(2). С. 6–16.

15. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII, станом на 31.10.2025. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 05.11.2025).

16. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII, станом на 22.09.2025. URL: https://zakon.

rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text (дата звернення: 28.10.2025).

17. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

18. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 5. С. 58–62.

19. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі : практичний посібник. Запоріжжя: ЗОІППО, 2013. 145 с.

Кононець М. О.

# 8. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ БЕЗПЕКИ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## 8.1. Сутність та еволюція поняття підприємництва

За своєю суттю підприємництво переважно носить особистий характер. Так, згідно з дослідженнями, існує безліч особистих, організаційних та зовнішніх причин успішного створення нових підприємств, але необхідно зазначити, що в цілому вдала реалізація підприємницької діяльності потребує особливого бачення, чіткого формування цілей та намірів, контролю діяльності й, звичайно, наполегливої праці. Все вищезазначене зазвичай допомагає конвертувати бізнес-ідеї в успішні продукти та послуги. За допомогою свого мислення та дій підприємці інтегрують людські та фінансові ресурси для організації, виробництва та збуту продуктів та послуг, які є затребуваними в умовах ринкової економіки.

Підприємництво — це безпосередня самостійна, систематична, на власний ризик діяльність по виробництву продукції, виконанню робіт, наданню послуг із метою отримання прибутку, яка здійснюється фізичними та юридичними особами, зареєстрованими як суб'єкти підприємницької діяльності у порядку, встановленому законодавством.

Підприємці — це люди, які займаються підприємництвом.

Вперше у науковий обіг поняття «підприємництво» було введено ірландським економістом Річардом Кантільйоном (1680–1734 рр.). У роботі «Есе про природу торгівлі загалом» він наводить міркування щодо багатства та його розподілу, описує теорію населення і теорію грошового обігу та при цьому особливо виділяє важливу роль підприємців. Р. Кантільйон був першим, хто зазначав, що наявність ризиків є основною функціональною характеристикою підприємництва. Він вважав, що підприємець — це людина, яка вміє передбачати і має змогу приймати на себе ризики. Така людина спрямована у майбутнє, її дії характеризуються, з одного боку, бажанням та надією отримати прибуток, але у той же час, вона готова до втрат (R. Cantillon, 2017).

Робота Р. Кантільйона «Есе про природу торгівлі загалом» здійснила значний вплив, зокрема

його ідеї знайшли розвиток у роботах шотландського економіста, засновника сучасної економічної теорії Адама Сміта і французького економіста Жана-Батіста Сея.

Так, за А. Смітом, підприємець — це власник капіталу, який йде на економічний ризик заради реалізації певної комерційної ідеї та отримання прибутку. А. Сміт комплексно досліджував питання підприємництва й став першим вченим-економістом, який був проти втручання держави в підприємницьку діяльність. Важливе значення для розвитку підприємництва мали розроблені А. Смітом пропозиції про податкову систему, а також про митні збори (А. Сміт, 2018).

При цьому, якщо А. Сміт виділяв підприємців-хліборобів, то Ж.-Б. Сей виділяв вже промислових підприємців. Ця еволюція у поглядах відображає історичний перехід від аграрного до індустріального суспільства, де основним джерелом багатства ставала не земля, а промислове виробництво.

Так, Ж.-Б. Сей у «Трактаті з політичної економії» зазначав, що підприємець є економічним агентом, який комбінує фактори виробництва, та залучає ресурси до галузей, в яких вони можуть привести до найбільшого прибутку. Ж.-Б. Сей, на відміну від А. Сміта, який розглядав підприємця переважно як власника капіталу, наголошував на активній організаторській функції. Він визначав

підприємця як особливу фігуру, яка бере на себе відповідальність за об'єднання факторів виробництва — капіталу, праці та землі — й координує їх для створення певного продукту та отримання прибутку (J.-B. Say, 2013).

Таким чином, Ж.-Б. Сей зробив крок до розрізнення ролі капіталіста-інвестора та ролі підприємця-організатора, заклавши підґрунтя для сучасного розуміння підприємництва як інноваційної діяльності, спрямованої на отримання прибутку шляхом ефективного використання ресурсів в умовах невизначеності.

Французький дослідник Ніколя Бодо вважав, що підприємець — це особа, яка несе відповідальність за справу, якою займається. На думку Н. Бодо, людина, яка займається підприємницькою діяльністю, планує, контролює, організовує і володіє підприємством, тобто поєднує функції власника капіталу й керуючого ним. При цьому, Н. Бодо вважав за необхідне освоєння підприємцями нових знань для розвитку власного підприємства й наділяв підприємців високими когнітивними здібностями, які дозволяють швидко обробляти різноманітну інформацію (M. P. Gallaher, 2016).

Наступним кроком, у розвитку поглядів на феномен підприємництва, стало відокремлення такої його важливої відмітної особливості, як інноваційність.

Засновником цього напряму є американський економіст австрійського походження Йозеф Алоїз Шумпетер. Він розглядав підприємництво як певне поєднання соціально-економічних аспектів дійсності та глибоких психологічних мотивів особистості й вважав, що здатність займатися підприємництвом — це особливий дар людини, який стимулюється в умовах ринкового господарства. Й. Шумпетер зазначав, що підприємництво обов'язково зустрічає на своєму шляху певну протидію середовища, для подолання якої підприємцю необхідні сила духу та твердість характеру. Вивчаючи закономірності суспільного прогресу, Й. Шумпетер дійшов висновку, що рушійною силою економічного розвитку є підприємець, діяльність якого полягає у створенні та впровадженні нових комбінацій — інновацій. За визначенням Й. Шумпетера, інновація — це нова комбінація виробничих факторів, мотивована підприємницьким духом.

Й. Шумпетер виділив три цільових мотиви у діяльності підприємця:

1. Потреба у пануванні, у владі та у впливі.

2. Воля до перемоги, прагнення до успіху, якого можна досягти як у боротьбі із суперниками, так і у боротьбі із самим собою («потреба у досягненнях» — як пізніше це охарактеризував американський психолог, автор теорії потреб — Девід Макклелланд).

3. Радість творчості, яку підприємець отримує завдяки самостійному веденню справ (Й. Шумпетер, 2021).

Ідеї Й. Шумпетера знайшли своє відображення у працях представників «неоавстрійскої» школи економічного аналізу Людвіга фон Мізеса та Фрідріха Августа фон Гайєка, що власне й стало третім кроком, у розвитку поглядів на феномен підприємництва. А саме, дослідники зосередили увагу на ролі підприємництва, як регулюючого інструменту в економічній системі, та на особливих особистісних якостях підприємця:

- здатності реагувати на зміну економічної та суспільної ситуації;
- самостійності у виборі та прийнятті рішень;
- наявності управлінських здібностей.

Тобто, на думку Л. Мізеса і Ф. Гайєка, саме підприємництво забезпечує рух ринків до рівноваги.

Так, Л. Мізес вважав, що підприємці завжди змушені діяти у стані невизначеності, й тому їхні уявлення про ринкову ситуацію є недосконалими. На його думку, до прибутку призводить саме спекулятивний процес, але у масштабах всієї економічної системи прибутки і збитки компенсують один одного, що призводить до рівноваги (Л. Мізес, 2024).

На думку Ф. Гайєка, підприємництво — це скоріше характеристика поведінки людини,

а не особлива її форма. Мета такої поведінки — пошук та дослідження нових економічних можливостей, які дозволять забезпечувати людей тим, чого вони наразі найбільше потребують у найдешевший спосіб (F. Hayek, 2009).

Ідеї Л. Мізеса та Ф. Гайєка розвинув американський економіст Ізраель Меїр Кірцнер, який вбачає основну роль підприємництва у тому, щоб домогтися такого регулювання системи, яке б забезпечувало рух ринків до рівноваги.

Значний внесок у дослідження підприємництва, також, внесли Макс Вебер, Вернер Зомбарт і Людвиг Ерхард.

Німецький соціолог Макс Вебер проаналізував вплив протестантської етики на розвиток підприємницької діяльності й показав як різні форми релігійної свідомості вплинули на господарську діяльність. З його робіт можна зробити висновок, що підприємництво це певна форма економічної активності, яка нерозривно пов'язана з душевним і психологічним станом людини. Водночас, на думку М. Вебера, успішне функціонування підприємництва є неможливим без виконання певних етичних правил й вимагає від підприємців суворої саморегуляції та самообмеження. При цьому М. Вебер схилявся до думки, що вихованню такого типу поведінки — підприємництва — сприяло протестантство, а особливо його кальвіністський напрям. Таким

чином, М. Вебер вважав, що підприємницька діяльність є не просто історично сформованою формою виробничої та економічної діяльності, але й певним духовним настроєм людей та суспільних груп (М. Вебер, 2018).

Німецький економіст Вернер Зомбарт, виділив наступні якості, необхідні підприємцю для успішного ведення справ: підприємницький дух і бюргерський (цивільний) дух. Він вважав, що підприємництво є здійсненням далекоглядного плану, для реалізації якого необхідне тривале співробітництво кількох осіб під керівництвом, яке їх об'єднує, а підприємець — це буржуа, який, якщо хоче досягти успішності у підприємницькій діяльності, має поєднувати функції «завойовника», «організатора» та «торговця», при чому головна мета підприємця — прагнення до процвітання й росту своєї справи, а підпорядкована мета — зростання прибутку (C. Adair-Toteff, 2024).

Найактивнішу участь у формуванні подібного соціально-ринкового господарства взяв західнонімецький економіст та державний діяч Людвиг Ерхард, якого називають батьком «німецького дива». Саме під його керівництвом було здійснено перетворення та відродження економіки Західної Німеччини після Другої світової війни. Результати своєї діяльності на терені економічного реформаторства він узагальнив у книзі «Добробут

для всіх», де розглянув роль та значення підприємництва у ринковому господарстві. Л. Ерхард наполягав на відповідальності з боку крупних підприємців, оскільки істотною передумовою благополуччя країни, на його думку, є саме прихильність підприємців до встановлених правил. На думку Л. Ерхарда, держава виступає гарантом вільної конкуренції, а підприємці несуть повну відповідальність за своє підприємство й не мають просити у держави допомоги або надання особливих привілеїв окремим групам, які захищають приватні інтереси. Л. Ерхард також вважав, що свобода підприємця — це запорука успіху економічної політики, але від підприємця вимагається відповідальність та дотримання етичних норм, що у сукупності обов'язково призводитиме до процвітання економіки країни (Л. Ерхард, 2023).

Таким чином, традиція психологічної оцінки підприємництва в економічній теорії ґрунтувалася на ідеях «господарського духу», «протестантської етики» та історичної школи політичної економії. Проте, не дивлячись на такий ґрунтовний фундамент, протягом всього XX століття теорія підприємництва розвивалася як другорядна дисципліна і в економіці, і в психології. Перелом відбувся у 70–80-тих роках XX ст., коли до цього напряму науки різко зріс інтерес із боку ділових кіл. Головна причина такого інтересу

була обумовлена динамікою економічних процесів у провідних капіталістичних країнах. Сучасний же етап наукової інтерпретації підприємництва почався у 90-х роках XX ст.

Український дослідник Юрій Пачковський зазначає, що особливість сучасного етапу наукової інтерпретації підприємництва — це погляд на підприємництво, яке функціонує та розвивається в умовах, які постійно змінюються. Основними з них є:

- поява й постійне вдосконалення інформаційних технологій;
- ускладнення адаптації через швидкість запровадження нових технологій;
- глобалізація;
- необхідність урахування соціокультурного фактора;
- відсутність політичної та економічної стабільності (Ю. Пачковський, 2007).

До того ж, сучасний етап наукової інтерпретації підприємництва пов'язаний з дослідженням управлінського аспекту в аналізі дій підприємця.

Наразі у теоретичних дослідженнях підприємництву приділяється увага не лише як способу ведення справ на незалежній основі, але й як інтрапренерству (внутріфірмовому підприємництву). Поява інтрапренерства обумовлена переходом великої кількості виробничих структур

на підприємницьку форму організації виробництва. Термін «інтрапренер» запропонував американський дослідник Гіффорд Піншо. Інтрапренер діє в умовах існуючого підприємства, на відміну від антрепренера, що створює нове підприємство.

Інтрапренер — людина, яка ініціює і веде підприємницьку діяльність у рамках сформованого, діючого підприємства.

Інтрапренерство — розвиток духу підприємництва та його реалізація всередині існуючого підприємства. Інтрапренерство полягає у тому, що на діючому підприємстві, створюються умови для реалізації новаторських підприємницьких ідей:

• виділяються ресурси — інтракапітал — для їх реалізації;

• надається всебічна допомога для реалізації ідей та їх практичного використання.

Американські вчені Кемпбелл Р. Макконнелл і Стенлі Л. Брю, автори підручника «Економікс», вважають, що підприємець одночасно є й рушійною силою виробництва й посередником, який за умов передчуття прибутковості справи поєднує всі ресурси для її реалізації. До того ж, підприємець бере на себе важке завдання щодо прийняття основних рішень у процесі виробництва товарів та послуг. Такі рішення визначають курс діяльності підприємства й, зазвичай, є нетиповими та оригінальними. Загалом підприємці є

новаторами, які прагнуть ввести у побут нові продукти та виробничі технології й, подекуди, нові форми організації підприємства та отримувати через це прибуток. Звичайно, підприємець — це людина, яка готова йти на ризик, при чому перелік ризиків є доволі широким. Основні з них полягають у тому, що підприємець ризикує своїми: часом, працею, діловою репутацією, вкладеними коштами як власними, так і запозиченими (C. R. McConnell et al., 2009).

На думку венчурних фінансистів, особисті характеристики підприємців (індивідуальні відмінності) є найважливішими чинниками успіху у бізнесі — навіть важливішими, ніж бізнес-ідея або специфіка та особливості певної галузі. Переважна кількість підприємців стверджує, що їхні рішення та дії є найбільш важливими причинами виживання їхньої компанії (навіть незважаючи на те, що вони мають час від часу різноманітні зовнішні проблеми або стикаються з нестачею ресурсів) (J. R. Baum et al., 2007).

На думку Дж. Роберта Баума та його колег, на сучасному етапі, психологія підприємництва розглядає багато точок перетину традиційної психології та підприємництва:

По-перше, організації є важливим явищем, яке досліджується в межах організаційної психології. А в умовах ринкової економіки, організації виникають лише завдяки підприємцям та

підприємництву. Це означає, що для того, щоб краще розуміти особливості розвитку організацій, психологи повинні концентрувати свою увагу на процесі підприємницької діяльності. Крім того, на думку швейцарського психолога Едварда Шейна, засновники організацій зазвичай впливають на їхній розвиток та культуру. Причому такий вплив часто зберігається протягом усього їхнього життя і навіть після. А відносини між підприємцем та організацією, яку вони заснували, можуть бути доволі складними. Відповідно, організаційні психологи повинні цікавитися підприємництвом, якщо вони серйозно ставляться до коріння явища, що вивчається, — до організації.

По-друге, існують цікаві проблеми, що включають кілька рівнів аналізу та кілька етапів розвитку бізнесу у підприємництві: спочатку індивідуальний підприємець має великий вплив на щойно створене підприємство (компанію), згодом, у міру розширення нового підприємства, вплив переходить до команди та ключових співробітників підприємства (компанії) й, нарешті, у реально працюючому підприємстві (компанії) починають домінувати організаційні чинники.

На жаль, не всі засновники бізнесу є хорошими менеджерами, і тому є сенс шукати диференціальні передумови виникнення та успіху організацій, що пов'язано з дослідженнями психології

лідерства, зокрема з ідентифікацією ефективного та неефективного (деструктивного) лідерства.

По-третє, як промислові організаційні дослідження, так і дослідження підприємництва фокусуються на результатах діяльності. Часто організаційні психологи оцінюють діяльність підприємства, ґрунтуючись на висновках, отриманих завдяки спостереженням. При цьому дослідження підприємництва вимірюють ефективність більш повно та об'єктивно з точки зору ринкової діяльності (наприклад, як організації вдається «триматися на плаву», що приводить до зростання обсягів діяльності та рентабельності продукції). Звичайно, існують певні проблеми з показниками зростання та прибутковості у підприємництві, але очевидно, що така концепція ефективності не є просто функцією індивідуальної поведінки підприємця. Важливу роль у досягненні успіху підприємницької діяльності грають чинники навколишнього середовища. Таким чином, ефективність, яка вимірюється у дослідженнях підприємництва, є набагато більш значущою концепцією ефективності, ніж та, що пов'язана з оцінкою ефективності роботи підприємця. При цьому, треба зазначити, що концепції продуктивності часто плутають з організаційною політикою та питаннями комунікації (управлінням враженням). Відповідно, психологам корисно регулярно перевіряти, чи поширюються певні теорії

ефективності, розроблені в галузі продуктивності співробітників та оцінки ефективності управлінського складу, на галузь підприємницької діяльності.

По-четверте, прямі особисті наслідки результатів діяльності зазвичай вищі у підприємців-власників бізнесу, ніж у найманих працівників. Таким чином, характеристики, які підтримують подолання труднощів, включаючи знання, навички, здібності та мотивацію, важливі для розуміння підприємців та процесу підприємництва. На думку ізраїльського дослідника Дова Ідена, сучасні психологи, зокрема організаційні, можуть отримати користь від перевірки усталених психологічних теорій у простих, але при цьому часто доволі екстремальних ситуаціях реального підприємництва. Якщо розглянути підприємницьку діяльність схематично, то вона є досить простою: спочатку одна або кілька осіб створюють нову організацію; потім якийсь час існує молода організація, при цьому її продукти та процеси є компактними і це створює доступне поле для психологічних досліджень. Однак, умови підприємництва, дійсно, є екстремальними, у тому сенсі, що в них переважають висока невизначеність, нестача часу та ресурсів. Дов Іден вважає, що ці умови забезпечують привабливе поле для вивчення психологами особливостей пізнання та поведінки особистості

підприємця у напружених умовах реального підприємництва.

По-п'яте, за своєю природою дослідження підприємництва носять міжкультурний характер. У дослідженнях було неодноразово показано, що у різних країнах існують крос-культурні розбіжності, які стосуються й засновників бізнесу. Міжкультурний менеджмент та міжкультурне підприємництво мають бути набагато тісніше пов'язані та використовуватися для перевірки гіпотез один одного. Тому, актуальною та цікавою галуззю для вивчення психологами в сучасних умовах глобалізації є те, наскільки успіх підприємницької діяльності відповідає культурі або ж, навпаки, не відповідає їй.

По-шосте, сучасні дослідження підприємництва можуть спонукати психологів зосередитись на особистих здібностях, таких як розпізнавання можливостей, яким приділялося багато уваги з боку дослідників підприємництва, але мало уваги з боку психологів. Психологів також можуть зацікавити дослідження підприємництва, присвячені новим концепціям рис особистості, таким, наприклад, як пристрасть до роботи. До того ж, доцільно відновити увагу до старих концепцій особистості, таких як мотивація досягнення та особисті якості «великої п'ятірки» — моделі оцінки індивідуальних відмінностей людської особистості за п'ятьма показниками (відкритість

досвіду, сумлінність, екстраверсія, доброзичливість та невротизм). Психологи також можуть отримати користь із досліджень підприємництва, в яких вивчаються складні вимоги, що ставляться до підприємців у галузі управління та маркетингу в умовах підприємництва. Такі дослідження можуть надати цінні знання про психологічні аспекти, які впливають на успішність підприємницької діяльності, що, своєю чергою, допоможе психологам краще розуміти людську поведінку в бізнес-середовищі (J. R. Baum et al., 2014).

Отже, аналіз підприємця як суб'єкта психологічного аналізу показує, що підприємництво є складною багатоаспектною діяльністю, яка ґрунтується на специфічних особистісних якостях, таких як ініціативність, готовність до ризику, здатність до інновацій та мотивація досягнення. Еволюція наукових поглядів демонструє поступове усвідомлення психологічної складової в успішній реалізації підприємницької діяльності. Сьогодні підприємництво розглядається не лише як економічний феномен, але й як особливий спосіб мислення та поведінки, що функціонує в умовах високої невизначеності та вимагає від особистості високого рівня самоорганізації, креативності та відповідальності.

## 8.2. Ознаки, функції і принципи підприємницької діяльності

Загалом, розвиток підприємництва є одним із найпотужніших ресурсів зайнятості та доходів населення, оскільки завдяки реалізації підприємницької діяльності створюються нові робочі місця та підвищуються доходи населення, а це, у свою чергу, сприяє зростанню податкових надходжень до бюджету. Це стимулює економічне зростання загалом і покращує соціальний добробут країни.

Основними *ознаками* підприємництва є:

• самостійність та незалежність — це найважливіша ознака підприємництва, оскільки в основі поведінки підприємця лежать внутрішні спонукання. Кожна людина, стаючи підприємцем, самостійно вирішує всі питання щодо діяльності свого підприємства, відповідно до кон'юнктури ринку та отримання економічної вигоди;

• особиста економічна зацікавленість та відповідальність, які тісно пов'язані із самостійністю. Власна вигода є рушійною силою підприємницької діяльності, при цьому господарюючий суб'єкт, переслідуючи власні інтереси, працює, врешті-решт, на інтереси суспільні. Відповідно, особистий інтерес підприємця тісно переплітається із інтересами суспільства. Будучи самостійним,

підприємець бере на себе особисту відповідальність за результати діяльності, що змушує його працювати в доволі жорстких умовах;

• новаторство та творчий пошук, без яких підприємництво є неможливим, оскільки ефективно працювати може тільки такий підприємець, який забезпечує високу якість продукції або послуг, а також постійно їх оновлює відповідно до кон'юнктури ринку. До того ж, у сфері бізнесу високо цінуються: здатність до прийняття нестандартних рішень та творчий підхід до оцінки ситуації. Загалом, однією з ключових характеристик підприємця — намагання створити та імплементувати щось нове, оригінальне та відмінне від існуючого;

• господарський ризик, є характерною ознакою підприємницьких економічних відносин та постійно супроводжує реалізацію підприємницької діяльності. У свою чергу ризик формує особливий спосіб мислення, поведінки та психології підприємця, а умови існування вимагають від нього ділового підходу та високого динамізму, а також духу суперництва. За таких умов, підприємці повинні здійснювати все можливе для попередження та мінімізації невиправданих ризиків;

• використання відносно короткочасних, тактичних способів дій, оскільки підприємництво не відноситься безпосередньо до економічної

стратегії, розрахованої на довгостроковий період. Однак підприємницькі ідеї та підприємницькі риси можуть бути присутніми й у стратегічних проєктах, де вони виступають каталізатором інноваційних змін та джерелом конкурентної переваги. Відповідно, підприємництво може поєднувати оперативну гнучкість та довгострокові стратегічні цілі реалізації підприємницької діяльності (В. А. Фурса, 2016).

Основними *функціями* підприємницької діяльності є:

• інноваційна: реалізується через розробку нових продуктів, впровадження передових технологій, освоєння нових ринків та реалізацію сучасних методів управління; ця функція є рушійною силою розвитку підприємницької діяльності, оскільки її основою виступає новаторство;

• ресурсна: полягає у пошуку, залученні та найбільш ефективному використанні ресурсів (фінансових, матеріальних, трудових та інформаційних) для ведення бізнесу;

• організаційна: реалізується завдяки здатності підприємця раціонально об'єднувати та координувати всі елементи бізнес-процесу: організація виробництва, маркетинг, реклама, система збуту тощо;

• стимулююча (мотиваційна): полягає в мотивуванні працівників, створенні сприятливих умов для їхньої ефективної роботи та формуванні

їхньої зацікавленості в кінцевих результатах діяльності, яка реалізується підприємством;

• управлінська: передбачає керівництво діяльністю підприємства, прийняття стратегічних рішень, а також здійснення контролю та аналізу його роботи;

• господарська: включає безпосереднє ведення діяльності у сфері виробництва, торгівлі або надання послуг, яка спрямована на задоволення попиту та отримання прибутку.

Підприємництво здійснюється на основі *принципів*, основні з яких:

1. Вільний вибір видів діяльності. Цей принцип є фундаментом підприємницької свободи, що дає право суб'єкту господарювання самостійно та без зовнішнього тиску обирати сферу застосування своїх зусиль, якщо такий вид діяльності не заборонений законодавством. Підприємець може займатися виробництвом, торгівлею, наданням послуг або поєднувати різні напрями, керуючись власними інтересами, аналізом ринкових можливостей та потенційною прибутковістю.

2. Залучення на добровільних засадах до здійснення підприємницької діяльності майна та коштів юридичних осіб та громадян. Жоден бізнес не може функціонувати без необхідних ресурсів, тому підприємець має право самостійно залучати капітал (власний або запозичений), купувати або орендувати майно, а також наймати

працівників. Ефективність їх комбінування та використання безпосередньо впливає на конкурентоспроможність та фінансові результати підприємства.

3. Самостійне формування програми діяльності, вибір постачальників та споживачів виробленої продукції, встановлення цін відповідно до законодавства. Цей принцип передбачає, що підприємець самостійно визначає стратегічні та тактичні цілі свого бізнесу, розробляє бізнес-план, обирає ринки збуту, формує асортимент продукції або послуг та встановлює цінову політику. Він не отримує директивних планів від держави або інших органів, а, натомість, несе повну відповідальність за усі стратегічні рішення та їх наслідки.

4. Вільний найм працівників. Цей принцип означає право підприємця самостійно формувати кадровий склад та обирати співробітників на конкурентній основі відповідно до вимог бізнесу. Він передбачає можливість вільного проведення конкурсного відбору, визначення критеріїв оцінки кандидатів, укладення трудових договорів на взаємовигідних умовах та їх розірвання у випадках, передбачених законодавством. Підприємець несе відповідальність за ефективність кадрової політики, створення безпечних умов праці, дотримання трудових прав працівників, а також за формування сприятливого

соціально-психологічного клімату в колективі. На відміну від адміністративно-командної системи, де кадрові призначення здійснюються за розподільчим принципом, сучасна модель вільного найму дозволяє оптимізувати витрати на персонал та залучати фахівців, чиї професійні якості максимально відповідають цілям підприємства.

5. Залучення і використання матеріально-технічних, фінансових, трудових, природних та інших видів ресурсів, використання яких не заборонено або не обмежено законодавством. Цей принцип передбачає право підприємця вільно формувати ресурсну базу для свого бізнесу шляхом залучення та раціонального використання будь-яких видів ресурсів у межах правового поля. Підприємець самостійно визначає джерела та обсяги необхідних матеріально-технічних засобів, фінансування, трудового потенціалу та природних ресурсів, організовує їх ефективне використання та комбінування для досягнення максимальної продуктивності. Він несе повну відповідальність за економічну доцільність обраної ресурсної стратегії, дотримання екологічних стандартів, норм трудового права та вимог щодо раціонального використання ресурсів. На відміну від планової економіки, де ресурси розподілялися централізовано, сучасна модель господарювання надає підприємцю свободу у пошуку оптимальних постачальників, інвесторів та

виробничих факторів, що дозволяє гнучко адаптуватися до ринкових умов та максимізувати ефективність бізнесу.

6. Вільне розпорядження прибутком, що залишається після внесення платежів, установлених законодавством. Цей принцип передбачає, що підприємець має право вільно розпоряджатися отриманим прибутком, який він може спрямувати на розширення виробництва, модернізацію, розвиток інновацій, матеріальне стимулювання працівників або на особисті потреби. Цей принцип є ключовим мотиваційним чинником, що забезпечує особисту зацікавленість підприємця у максимізації ефективності реалізації своєї діяльності.

7. Самостійне здійснення підприємцем — юридичною особою — зовнішньоекономічної діяльності, використання будь-яким підприємцем належної йому частки валютної виручки на свій розсуд. Цей принцип передбачає право підприємця виходити на міжнародні ринки, укладати угоди з іноземними контрагентами та проводити розрахунки в іноземній валюті відповідно до норм митного і валютного законодавства. Підприємство самостійно визначає географію експортно-імпортних операцій, форми міжнародного співробітництва та умови зовнішньоекономічних контрактів. Ключовим елементом цього принципу є право підприємця вільно

розпоряджатися власною валютною виручкою: конвертувати її, використовувати для розрахунків з іноземними постачальниками, інвестувати у розвиток виробництва або здійснювати інші операції в рамках валютного регулювання. Підприємці самостійно управляють валютними активами та несуть повну відповідальність за ефективність зовнішньоекономічної діяльності та ризики міжнародних операцій.

## 8.3. Безпека підприємницької діяльності: загрози, їх ознаки й параметри визначення

Важливою та невід'ємною умовою становлення та розвитку підприємництва є його безпека. У цілому, система діяльності представляє собою взаємодію суб'єкта та умов, в яких він існує й прагне до своєї самореалізації. При цьому, сприятливими умовами є ті, що дозволяють перетворитися самореалізації суб'єкта з можливості у реальність. Сам суб'єкт виступає у цьому процесі як активна сторона, тобто бере активну участь у створенні таких умов. Сукупність умов існування суб'єкта, які він опанував (збагнув, засвоїв, створив) у процесі самореалізації і які він у змозі контролювати, мають велике значення

для збереження безпеки суб'єкта і його діяльності. Відповідно, безпека у загальному плані — не є станом захищеності інтересів суб'єкта. Безпека — це умови існування суб'єкта, які він контролює.

Отже, безпека у широкому сенсі слова є специфічною сукупністю умов діяльності. Перебувати у безпеці означає перебувати у таких умовах, які суб'єкт може контролювати, як у процесі діяльності, так і в процесі самореалізації.

Безпека підприємницької діяльності — це такий стан захищеності комерційних організацій, при якому наявність загроз їхній економічній діяльності не призводить до зниження комерційного успіху, появі та зростанню матеріальних і фінансових втрат. Тобто, безпека підприємницької діяльності існує тоді, коли в цілому суб'єкт підприємницької діяльності є захищеним на всіх стадіях його функціонування як від зовнішніх, так і від внутрішніх загроз, які мають негативні економічні, організаційні, правові та інші наслідки.

Розрізняють:

• об'єктивну безпеку (об'єктивно безпечні, сприятливі умови);

• суб'єктивну безпеку, яка залежить від думки суб'єкта про сукупність умов як безпечних (контрольованих ним), але реально, вони можуть такими й не бути.

Щодо психологічної безпеки, то її можна визначити як почуття, яке виникає у людей, коли вони можуть повністю присвятити себе роботі, генеруючи ідеї, які є надзвичайно важливими для їхньої продуктивності.

Опираючись на все вищенаведене, можна дати визначення психологічній безпеці підприємництва.

Психологічна безпека підприємця — це стан психологічної захищеності суб'єкта підприємницької діяльності від внутрішніх і зовнішніх загроз, що мають негативні наслідки на всіх стадіях функціонування підприємства, який дозволяє генерувати та імплементувати нові ідеї та підвищувати продуктивність діяльності (О. Винославська, М. Кононець, 2022).

Забезпечення безпеки, можливе завдяки процесам оволодіння суб'єктом необхідними умовами власного існування та створення сприятливих умов діяльності, за яких можливо здійснювати поставлені ним цілі, реалізовувати власні інтереси, зберігати та відтворювати свої цінності. Необхідно зазначити, що у той же час у забезпеченні безпеки відображається процес, який сприяє реалізації свободи суб'єкта, як його здатності контролювати умови свого існування. Свобода та безпека є взаємопов'язаними явищами, що лежать в основі соціального існування, і вони є ключовими характеристиками соціальних суб'єктів.

Забезпечення безпеки створює умови для вільного розвитку особистості та реалізації її потенціалу.

При реалізації господарської діяльності найважливішими умовами існування суб'єкта є ресурси, які потрібні для задоволення потреб у виживанні, існуванні, розвитку та самореалізації суб'єкта. Але ресурси є обмеженими, а потреби постійно зростають, відповідно, повне задоволення цих потреб є неможливим. За таких умов, завжди є інші суб'єкти, які мають власні життєво важливі інтереси та потреби й також прагнуть заволодіти певними ресурсами та контролювати їх, а це природним чином призводить до конкуренції.

Для того, щоб забезпечити власну безпеку, підприємцю необхідно мати чітке розуміння та уявлення щодо конкурентів (у широкому сенсі). Це стосується джерел зовнішніх загроз, інтересів конкурентів, їхніх потреб у ресурсах, а також наявності кількості та якості ресурсів, які вже контролюють конкуренти.

Поняття «безпека підприємництва» зазвичай розглядають у трьох ключових напрямах:

• перший напрям зосереджується на окремому аспекті діяльності, наприклад, безпеці самої підприємницької структури;

• другий напрям визначає безпеку підприємництва як стан стійкості бізнесу, за якого він здатний ефективно протистояти негативним зовнішнім впливам;

• третій напрям розглядає безпеку підприємництва як систему ефективного управління ресурсами, спрямовану на запобігання загрозам, виявлення вразливих місць та забезпечення стабільної роботи підприємства.

Головними компонентами безпеки підприємництва є: розвиток та стійкість. Оскільки, якщо підприємство не розвивається, то у нього різко знижується можливість виживання, здатність опиратися загрозам, пристосовність до змін як до зовнішнього, так і до внутрішнього підприємницького середовища. У свою чергу, стійкість відображає міцність та надійність внутрішніх елементів підприємства і здатність ризикувати.

Загрози безпеці підприємницької діяльності можна диференціювати за різними ознаками:

• економічні загрози: економічна нестабільність, фінансові ризики, зміни в ринкових умовах, конкуренція, втрати від кібератак або шахрайських дій;

• екологічні загрози: забруднення довкілля, природні катастрофи, кліматичні зміни та інші негативні впливи, які відображаються на реалізації підприємницької діяльності;

• юридичні загрози: зміни в законодавстві, порушення чинного законодавства, правові позови, судові рішення, регулятивні обмеження та інші правові аспекти, що можуть впливати на діяльність підприємства;

• технічні загрози: технічні збої, віруси, кібератаки, витоки інформації, неполадки в обладнанні;

• технологічні загрози: моральне старіння технологій, поява революційних технологій, що роблять бізнес-модель підприємця неактуальною, залежність від постачальників технологій та інтелектуальної власності;

• політичні загрози: зміни у державній політиці, політична нестабільність, міжнародні санкції, корупція, збройні конфлікти або зміни у зовнішній політиці, що впливають на умови ведення бізнесу;

• соціальні загрози: проблеми пов'язані з безпекою праці, відсутністю мотивації або задоволення від реалізації професійної діяльності у працівників, репутаційні ризики тощо;

• організаційні загрози: пов'язані з внутрішніми процесами компанії, а саме з неефективною системою управління, слабкою корпоративною культурою, недостатньою кваліфікацією персоналу, бюрократизацією, втратою ключових співробітників або кризою лідерства;

• психологічні загрози: емоційне вигорання як безпосередньо підприємця, так і працівників, хронічний стрес через невизначеність або високе навантаження, конфлікти в колективі, що ведуть до токсичного середовища, недостатня мотивація або впевненість у власних силах, що призводить до пасивності та втрати конкурентних переваг,

а також прийняття нераціональних управлінських рішень під тиском обставин.

Таким чином, комплексний аналіз та мінімізація всіх видів загроз є запорукою стійкості та довгострокового успіху суб'єкта підприємницької діяльності в умовах сучасного динамічного середовища. Відповідно, для забезпечення безпеки підприємницької діяльності, при аналізі та управлінні ризиками потрібно враховувати вищезазначені загрози.

Необхідно зазначити, що у сфері підприємницької діяльності виникнення та втілення загроз, неодмінно пов'язано з можливими збитками. Відповідно, у контексті забезпечення безпеки, важливо оцінювати їх розмір та масштаб, а задля цього потрібно класифікувати загрози за їхньою важливістю.

Іноді може статися так, що невелика загроза, з часом, може перетворитися на серйозну, яка врешті-решт призведе до великих втрат для бізнесу. Тому доцільно заздалегідь передбачати та імплементувати в бізнес-процеси превентивні заходи, спрямовані на запобігання загрозам, які здатні завдати підприємству суттєвих збитків та наблизити його до порогових значень безпеки.

Таким чином, загрози безпеці підприємницької діяльності можна визначити як реальні або потенційні дії фізичних та/або юридичних осіб, які порушують стан захищеності суб'єкта

підприємницької діяльності та які здатні привести до його втрат, зокрема економічних, а, як крайній негативний варіант, до припинення його діяльності.

Треба зазначити, що не будь-яка дія, що має негативні наслідки є загрозою безпеки підприємництва. Наприклад, рішення про інвестування у певний проєкт або придбання цінних паперів, впровадження нових організаційних форм або організацію виробництва нового товару не слід вважати загрозою безпеці підприємницької діяльності. Такі управлінські рішення можуть бути ризикованими, але їх слід розглядати як частину нормальної підприємницької діяльності. Негативні ж наслідки можуть виникнути через різкі неочікувані зміни на ринку, зміну попиту населення або неефективність запроваджених нових організаційних форм тощо. За таких обставин, потрібно усвідомлювати, що вищезазначені дії були спрямовані на досягнення основної мети підприємства — на його подальший розвиток. Відповідно, такого роду рішення є невід'ємною частиною підприємницької діяльності, яка здійснюється на свій ризик, що, природно, передбачає певні втрати.

Для упередження виникнення стану небезпеки в підприємницькій діяльності, потрібно робити прогнозування ймовірних загроз та розробляти рекомендації щодо їх локалізації та усунення.

Залежно від джерела виникнення, загрози підприємницькій діяльності поділяють на зовнішні та внутрішні.

Звичайно, найбільші загрози здебільшого походять із зовнішніх чинників, оскільки внутрішні загрози зазвичай є наслідком впливу саме зовнішніх подій або стимулів.

До зовнішніх загроз відносять:

- загрози, які виникають через неузгодженість нормативних актів, які видають законодавчі та виконавчі органи держави, а також різні міністерства та відомства. Якщо нормативні акти суперечать законам та/або один одному, проте все одно підлягають виконанню — це призводить до негативних наслідків для реалізації підприємницької діяльності;
- зростання промислового шпигунства з використанням агентурного та технічного проникнення у комерційні, технологічні та виробничі таємниці підприємства;
- несанкціоноване проникнення в бази даних підприємства;
- відсутність єдиної дієвої стратегії забезпечення безпеки бізнесу та механізмів її реалізації;
- недоброчесна конкуренція, що часто має кримінальні ознаки;
- кризові явища в економіці;
- непередбачувані зміни кон'юнктури ринку;
- соціальна напруженість;

• надзвичайні події;
• адміністративні порушення;
• несприятлива для приватного бізнесу економічна політика держави;
• маніпулювання обліковою ставкою, валютним курсом, митами, податками тощо;
• невиконання партнерами, замовниками, постачальниками, клієнтами та іншими особами своїх зобов'язань пов'язаних з оплатою контрактів, постачання сировини, обладнання, товарів тощо;
• необізнаність підприємця щодо реального фінансового стану партнерів, зокрема наявності в останніх боргів;
• необізнаність підприємця щодо зв'язків партнерів з кримінальними структурами.

До внутрішніх загроз можна віднести:
• дії керівництва;
• дії менеджерів середньої ланки;
• дії співробітників підприємства;
• дії персоналу служби безпеки.

Загроза безпеки підприємства з боку цієї групи суб'єктів може носити: цілеспрямований, довільний або випадковий характер, що виражається:
• в управлінській некомпетентності (прийняття помилкових рішень, реалізація яких може мати негативні наслідки для економічного, політичного або іншого становища підприємства);

• у нестачі професіоналізму (помилкові дії, які призводять до збитків та негативних наслідків);

• у навмисному завданні шкоди (навмисні дії, що призводять до виходу з ладу обладнання, складної оргтехніки тощо);

• у розповсюдженні закритої інформації (як умисне нанесення збитку за рахунок розголошення інформації, яка містить комерційну таємницю, так і мимовільне розголошення третім особам такої інформації);

• у порушеннях вимог посадових інструкцій та правил внутрішнього розпорядку;

• у поширенні чуток;

• у підбурюванні до групової відмови від діяльності;

• у створенні конфліктних ситуацій;

• у крадіжках та різних порушень із боку персоналу підприємства.

За ступенем тяжкості наслідків виділяють: загрози з високим, значним, середнім та низьким ступенем тяжкості.

Високий ступінь тяжкості вказує на те, що загрози можуть призвести до різкого погіршення всіх фінансово-економічних показників діяльності суб'єкта підприємництва, що може призвести до припинення його діяльності або завдасть такої непоправної шкоди, яка згодом призведе до ліквідації підприємства.

Значний ступінь тяжкості наслідків передбачає можливість нанесення підприємству фінансових втрат, які негативно вплинуть на його основні фінансово-економічні показники та на його діяльність у майбутньому, а подолання загроз значного ступеня тяжкості можливо тільки протягом тривалого часу.

Середній ступінь тяжкості означає, що подолання наслідків таких загроз вимагає певних витрат, але підприємство може трохи збільшити свої поточні витрати і нівелювати таку загрозу, до того ж це не вимагатиме значного часового ресурсу.

Наслідки реалізації загроз із низьким ступенем тяжкості не надають будь-якого істотного впливу ні на стратегічні позиції підприємства, ні на його поточну діяльність.

За ступенем ймовірності загрози можуть бути малоймовірними і реальними.

До малоймовірних загроз можна віднести, наприклад, конфлікт з застосуванням конфліктогенів та вербальних погроз, який влаштовує відвідувач підприємства через те, що він отримав відмову виконати його неадекватне прохання.

Фактори малої ймовірності такої загрози полягають у тому, що:

- по-перше — загрожує одна людина (а не організована злочинна група);

• по-друге — у людини, яка вчинила конфлікт, відсутні реальні можливості втілення її вербальних погроз;

• по-третє — існують досить прості способи захисту від таких прецедентів (наприклад, виклик правоохоронних органів).

До реальних відносяться ті загрози, які:

• супроводжуються фізичним насильством, пошкодженням майна підприємства, викраденням співробітників, зокрема керівників;

• здійснюються організованою групою, яка висуває конкретні вимоги;

• здійснюються за участю кримінальних структур.

Загрози також можуть розрізнятися за впливом на стадії підприємницької діяльності.

Найбільш вірогідними та небезпечними загрози є на етапі створення підприємства та на стадії його функціонування.

На етапі створення підприємства загрози можуть виникати через незаконні дії з боку посадових осіб, які перешкоджають організації підприємства, або через вимагання фінансових коштів із боку злочинних угруповань.

На стадії функціонування підприємства загрози можуть виникати:

• на підготовчому етапі (через перешкоджання третіми особами або конкурентами

нормального постачання сировини, матеріалів, обладнання тощо);

• на виробничому етапі (через знищення або пошкодження майна, обладнання, крадіжки «ноу-хау» тощо);

• на заключному етапі (через перешкоджання збуту продукції, обмеження конкуренції, незаконне обмеження реклами тощо).

Загрози можуть розрізнятися також за об'єктом посягань — ресурсів підприємства, а саме:

• трудових ресурсів (персонал) (наприклад, шантаж із метою отримання конфіденційної інформації, викрадення співробітників, вимагання фінансових коштів тощо);

• матеріальних ресурсів (пошкодження систем зв'язку, будівель та приміщень підприємства, крадіжка обладнання тощо);

• фінансових ресурсів (шахрайство, фальсифікація фінансових документів, крадіжка грошових коштів тощо);

• інформаційних ресурсів (несанкціоноване підключення до інформаційної мережі підприємства, вилучення конфіденційних документів тощо).

До того ж, загрози можуть розрізнятися за суб'єктом:

• загрози з боку кримінальних структур;

• загрози з боку недобросовісних конкурентів;

• загрози з боку контрагентів;

• загрози з боку співробітників підприємства.

І, нарешті, загрози можуть розрізнятися за видом збитків:

• загрози, які призводять до прямих збитків;

• загрози, які призводять до втрати потенційної вигоди.

Дії, які визначаються як загрози, відрізняються тим, що вони спрямовані на отримання вигоди від економічної дестабілізації підприємства й від зазіхань на її безпеку. Але діяльність підприємця, незважаючи на ризикований характер, у цілому відповідає чинному законодавству, а загрози, зазвичай, виникають при порушенні законодавчих норм тієї чи іншої галузі права (цивільного, адміністративного, кримінального) та передбачають певну відповідальність осіб, які їх здійснюють.

Можна відзначити три ознаки, які є характерними для загроз безпеки підприємницької діяльності:

1) свідомий та корисливий характер;

2) спрямованість дій на нанесення шкоди суб'єкту підприємництва;

3) протиправний характер.

При визначенні загроз необхідно керуватися рядом параметрів:

1) реальністю загрози;

2) сутністю протиріч, через які виникла загроза;

3) гостротою цих протиріч;

4) терміновістю їх вирішення;

5) визначенням сил та засобів, якими може скористатися опонент;

6) розробкою і виявленням ознак можливої загрози.

Отже, безпеку підприємницької діяльності слід розглядати не як пасивний стан захищеності, а як активний контроль суб'єкта над умовами свого існування, що забезпечує його стійкість і розвиток. Загрози безпеці підприємницької діяльності охоплюють економічні, правові, технологічні, соціальні та психологічні аспекти та мають комплексний характер і структуруються за джерелом виникнення (зовнішні/внутрішні), за ступенем тяжкості, за ступенем ймовірності, за впливом на стадії підприємницької діяльності та за об'єктом посягань — ресурсів підприємства, за суб'єктом та за видом збитків. Ключем до ефективного управління ризиками є їх проактивне виявлення, класифікація за впливом на порогові значення безпеки та впровадження цілеспрямованих заходів із нейтралізації, що в сукупності формує здатність підприємства функціонувати та розвиватися в умовах невизначеності.

## 8.4. Психологічні пріоритети забезпечення безпеки підприємницької діяльності

Підприємницька діяльність є одним із основних джерел надходжень у державний бюджет і, відповідно, забезпечення її безпеки, зокрема психологічної, має важливе значення.

Загалом, забезпечення безпеки підприємницької діяльності є безперервним процесом, який складається з етапів:

1) виявлення загроз підприємницької діяльності та здійснення їх моніторингу;

2) вибір методики проведення аналізу стану підприємства, критеріїв і показників його оцінки;

3) спостереження та дослідження стану та динаміки індикаторів безпеки;

4) використання методів забезпечення безпеки відповідно до результатів моніторингу та стану підприємства.

Об'єктом захисту системи безпеки підприємства виступають ресурси: активи, інтелектуальна власність, інформація, клієнти, майно, персонал, технології тощо. Певним ресурсом є й система управління підприємством, яка також вимагає захисту.

Система безпеки підприємства може складатися з підсистем, які мають бути інтегровані у загальну систему управління підприємством.

До таких підсистем відносяться:

- економічна безпека;
- інформаційна безпека;
- техногенна безпека;
- екологічна безпека;
- психологічна безпека;
- фізична безпека;
- пожежна безпека;
- науково-технічна безпека;
- кадрова безпека.

Система аналізу безпеки включає в себе сукупність взаємопов'язаних між собою етапів діяльності та методів, які надають можливість виявити, оцінити та зменшити вплив небезпек та загроз для підприємства.

Що стосується психологічної безпеки, то тут ключовим є побудова відносин із внутрішнім та зовнішнім середовищем так, щоб уникнути виникнення загроз, які підривають комерційний успіх і ведуть до матеріальних та фінансових втрат.

Нині більшість суб'єктів підприємницької діяльності розуміє важливість профілактики безпеки, проте далеко не всі приділяють достатньо уваги саме психологічному аспекту, зокрема робота з персоналом щодо запобігання витоку

даних або внутрішніх крадіжок матеріальних цінностей часто ведеться недостатньо системно.

Іноді суб'єкти підприємницької діяльності намагаються імплементувати уніфікований підхід забезпечення безпеки, у тому числі психологічної. Однак такий підхід не завжди дає позитивний ефект, оскільки часто у співробітників замість творчого мислення починає переважати шаблонне, а критичне сприйняття інформації суттєво знижується. За таких умов навіть висококваліфіковані фахівці втрачають можливість повною мірою використовувати свій інтелектуальний та креативний потенціал.

Якщо підприємець у період зростання бізнесу ігнорує розвиток системи безпеки або намагається її стандартизувати без адаптації — рівень захищеності знижується. Це позначається на відчутті небезпеки у персоналу та клієнтів й погіршує психологічний клімат у колективі. У підсумку, відсутність ефективної системи психологічної безпеки та узгодженості бізнес-стратегії з безпековими питаннями може призвести до зниження обсягів виробництва, погіршення якості послуг та зростання витрат.

Сучасному підприємцю необхідно брати до уваги, що саме співробітники підприємства грають важливу роль у питаннях реалізації безпеки та профілактиці ймовірних загроз. Відповідно, при формуванні системи запобігання загрозам,

необхідно обов'язково зважати на людський фактор.

Враховуючи вищенаведене, першим кроком до психологічного забезпечення безпеки підприємницької діяльності повинно стати усвідомлення з боку самих підприємців (власників бізнесу) важливості такої підсистеми безпеки.

У сучасних геополітичних та економічних умовах як підприємство в цілому, так і, першочергово, його співробітники, постійно перебувають у стресовому стані, який, зазвичай, з розвитком підприємства має тенденцію до посилення. Природно, що за таких умов співробітники підприємства часто не відчувають достатній рівень безпеки. При цьому, більшість підприємців переважно зосереджуються на зовнішніх ризиках, а контроль за внутрішніми ризиками часто залишається без належної уваги, що сприяє:

- виникненню порушень щодо забезпечення безпеки підприємницької діяльності;
- збільшенню всіх видів ризиків у технологічному процесі підприємства;
- збільшенню кількості розкрадань (зокрема, безпосередньо за участі персоналу);
- витоку передових рішень, технологій, інформації;
- звільненню персоналу, причиною якого стає те, що кваліфікованих фахівців «перекупають» інші підприємства;

• зниженню лояльності постачальників та споживачів.

Із цього слідує висновок, що одним із пріоритетних завдань підприємця є управління людськими ресурсами, що, як результат, призведе до мінімізації ризиків, пов'язаних із людським фактором, та дозволить максимізувати результати від позитивно-спрямованої участі персоналу в бізнес-процесах.

У цілому, доки підприємець не усвідомлює необхідність та важливість заходів безпеки підприємства, навіть за наявності в організації спеціально підготовлених співробітників служби безпеки та сучасних технічних засобів (відеоспостереження тощо) неможливо отримати позитивні результати з безпекових питань.

Для ефективного функціонування системи безпеки підприємства та його захисту від внутрішніх та зовнішніх загроз необхідно виділяти психологічні пріоритети, які слід брати до уваги як безпосередньо підприємцям, так і співробітникам підприємства, зокрема апарату управління підприємством.

Для запобігання внутрішнім загрозам психологічного характеру підприємцям необхідно:

1. Сформувати у співробітників чітке розуміння їх посадових обов'язків. Для цього необхідно доводити до співробітників інформацію щодо вимог до їхньої професійної діяльності

шляхом ознайомлення з посадовими інструкціями, трудовими договорами тощо, де всі зазначені вимоги та компоненти діяльності мають бути чітко прописані. У разі змін у поточній діяльності підприємства, всі зміни, які відображатимуться у професійній діяльності співробітників, мають бути відображені у внутрішніх наказах керівництва. Такі заходи є ефективним інструментом управління та є юридично правильними, що, як результат, дозволить уникнути внутрішніх загроз, зокрема психологічного характеру. Також, потрібно, щоб співробітники були поінформованими щодо їхніх прав та обов'язків. Такі заходи доцільно проводити під час ознайомлення нових співробітників з діяльністю, якою вони будуть займатися під час виконання своїх професійних обов'язків на підприємстві або під час інструктажу. Для впевненості керівництва, що всі вимоги чітко усвідомлені співробітниками, вкрай важливо отримувати від них зворотний зв'язок. Загалом, для кращої адаптації нових співробітників, потрібно ретельно та деталізовано прописувати всі бізнес-процеси. Крім зазначеного, потрібно мати інформацію щодо психологічних особливостей кожного окремого співробітника. Таку інформацію краще отримувати під час співбесіди з психологом при працевлаштуванні нових співробітників. Звичайно, під час пандемії або війни інколи виникають проблеми щодо

контролю реалізації професійної діяльності підлеглих, оскільки вони часто працюють дистанційно (інколи співробітники знаходяться в інших країнах). Зважаючи на такі умови, потрібно приділяти увагу чіткому формулюванню завдань та ставити чіткі та адекватні терміни їхнього виконання. Можливість використання сучасних засобів комунікації, таких як Zoom, Google Meet, Telegram, Viber, WhatsApp тощо, дає змогу оперативно обмінюватися інформацією та ідеями, реагувати на робочі ситуації, а також спілкуватися (зокрема з психологом) з мінімальним ступенем опосередкованості.

2. Вживати запобіжних заходів щодо розголошення комерційної таємниці та інших конфіденційних даних співробітниками. Це є однією з важливих задач, для реалізації якої важливо забезпечити чітке розуміння співробітниками того, яка інформація є конфіденційною та які наслідки можуть виникнути через її навмисне розголошення. Досягти усвідомленості співробітниками зазначених проблем можна шляхом проведення інструктажу під час працевлаштування, а також завдяки навчальним сесіям та спеціально розробленому психологічному тестуванню кожного окремого співробітника, що зможе допомогти ідентифікувати осіб, схильних до порушення конфіденційності. Час від часу бажано проводити повторне тестування та спеціальні бесіди між

представниками психологічної служби та співробітниками. Однак, лише превентивні заходи не завжди є достатніми для запобігання розголошенню конфіденційної інформації, тому важливо встановити ефективну систему контролю та відстеження можливих порушень за допомогою служби безпеки підприємства.

3. Забезпечувати адекватний рівень заробітної плати та використовувати фінансові стимули для співробітників, що сприятиме їхньому усвідомленню цінності своєї ролі на підприємстві, важливості власної праці та значущості власного внеску в реалізацію діяльності організації. Таке усвідомлення може запобігти випадкам недоброчесної поведінки з боку співробітників. Звичайно, за несприятливих умов підприємці можуть бути змушені скорочувати заробітну плату, але якщо таке скорочення має об'єктивні причини й співробітникам аргументовано пояснюють, що це тимчасова міра, персонал підприємства, у більшості випадків, адекватно сприйматиме такий стан речей.

4. Підтримувати сприятливий психологічний клімат на підприємстві. Для цього бажано створити умови, за яких застосовуватиметься оптимальний стиль керівництва, співробітники будуть задоволені роботою та пануватиме групова згуртованість. Важливо, щоб у реалізації діяльності були враховані такі її аспекти, які можуть мати

негативний вплив на психологічну безпеку особистості: висока відповідальність, наявність ризику для здоров'я та життя співробітника, емоційна напруженість, стресогенний характер діяльності, її монотонність тощо.

5. Здійснювати саморегуляцію. Саморегуляція — вміння людини здійснювати емоційно-вольову регуляцію психічних станів у відповідних сферах професійної діяльності (зокрема, справлятися зі стресовими ситуаціями, долати фрустрацію, кризові стани та важкі емоції). Саморегуляція сприяє підтримці хорошого настрою, знижує тривожність, посилює витримку, самовладання та цілеспрямованість.

6. Розвивати комунікативну компетентність. Комунікативна компетентність — це здатність досягати комунікативних цілей соціально прийнятним способом. Вона включає в себе вміння обирати та застосовувати комунікативні навички, які є доречними та ефективними у відповідному контексті спілкування та інтеракцій (безпосередньої міжособистісної взаємодії), що сприяє продуктивному вирішенню непорозумінь при спілкуванні із співробітниками, партнерами та конкурентами. Комунікативна компетентність завжди має бути цілеспрямованою та організованою. Необхідно відзначити, що комунікативна компетентність включає як вербальне, так і невербальне спілкування.

7. Розвивати конфліктологічну компетентність. Конфліктологічна компетентність — це наявність обізнаності та навичок, необхідних для успішного та продуктивного вирішення конфліктів. За допомогою конфліктологічної компетентності можна ідентифікувати та вирішувати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні конфлікти. Конфліктологічна компетентність має вирішальне значення у всіх аспектах нашого життя, оскільки розбіжності, які приводять до конфліктів, можуть виникати в будь-якій групі з різних причин. В організаціях конфлікти найчастіше виникають через боротьбу за керівну посаду, при розподілі доходів або інших ресурсів, а також при психологічній несумісності окремих співробітників. Відповідно підприємцю необхідно прораховувати кар'єрне просування своїх співробітників на кілька років вперед, оскільки претенденти на певну посаду, зазвичай, ведуть між собою конкурентну боротьбу за її отримання, що спричиняє серйозне ускладнення у стосунках між ними та призводить до деструктивних конфліктів. За таких умов, якщо один співробітник досягає своєї мети, інші співробітники, з високою ймовірністю, відчуватимуть образу. Це може призвести до того, що останні можуть змінити своє ставлення до роботи та перетворитися з лояльних співробітників на його ворогів. При цьому важливо пам'ятати, що загалом, стресові ситуації в колективі створюють

неврівноважені та конфліктні люди, тому необхідно за допомогою спеціальних тренінгів навчати співробітників запобігати деструкції та конструктивно вирішувати конфлікти.

8. Заохочувати прояви творчого потенціалу співробітників. Бажано, щоб кожен співробітник мав можливість висловлювати без остраху свою думку щодо модернізації та покращення діяльності підприємства. Так, наприклад, на деяких підприємствах впроваджується практика, коли кожен співробітник має можливість висловити свої думки щодо роботи компанії та запропонувати нові ідеї для розгляду керівництвом. Це сприяє виявленню та реалізації нових напрямів діяльності, дозволяє впровадити нові види послуг та розширити сегменти ринку, що, у свою чергу, сприяє успіху компанії навіть у складні часи.

9. Підтримувати оптимум мотивації співробітників. Оптимум мотивації — це рівень мотивації, при якому діяльність здійснюється максимально успішно. Для цього бажано запровадити систему мотивації співробітників (фінансова мотивація, перспективи кар'єрного зростання тощо). До того ж ефективним є проведення для співробітників спеціальних психологічних тренінгів, спрямованих на набуття знань та компетентностей щодо підтримки їх оптимуму мотивації.

10. Здійснювати перекваліфікацію співробітників та заохочувати їх саморозвиток щодо

впровадження новітніх інформаційних ресурсів, технологій та засобів підтримки психологічної безпеки (О. Винославська, М. Кононець, 2022).

Задля запобігання зовнішнім загрозам психологічного характеру підприємцям необхідно:

1. Формалізувати та контролювати ділові відносини. Чітке формулювання та неухильне виконання умов усіх угод із партнерами мінімізує ризик недобросовісних дій, шахрайства та маніпуляцій.

2. Здійснювати психологічний аналіз контрагентів. Критично важливо мати об'єктивну інформацію не лише про професійну компетентність партнерів, але й розуміти їхні психологічні характеристики, стиль ведення переговорів та стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

3. Здійснювати системний моніторинг конкурентного середовища. Необхідно постійно аналізувати дії та стратегії конкурентів, що дозволить своєчасно виявляти потенційні загрози, такі як психологічний тиск, чутки та інформаційні атаки й розробляти адекватні контрзаходи.

4. Розвивати емоційний інтелект та стресостійкість. Вміння розпізнавати власні емоції та емоції опонентів, керувати ними в стресових ситуаціях (наприклад, під час жорстких переговорів або при конфліктній взаємодії) є ключовим для прийняття розсудливих рішень й запобігання маніпуляціям.

5. Формувати позитивну ділову репутацію та публічний образ. Стійка позитивна репутація підприємства та самого підприємця є потужною протекцією від наклепів, підривних чуток та спроб дискредитації з боку конкурентів або недоброчесних партнерів.

6. Впроваджувати регулярний аналіз інформаційного поля. Слідкувати за тим, що пишуть та говорять про компанію в ЗМІ, соціальних мережах та професійних спільнотах. Це дозволяє виявити інформаційні атаки на ранній стадії та оперативно на них відреагувати.

7. Вдосконалювати навички комунікації та роботи зі складними клієнтами/партнерами. Проведення тренінгів із комунікації допомагає ефективно працювати з претензіями, вимогами та агресією, трансформуючи конфліктні ситуації в конструктивне русло.

8. Створити систему підтримки та отримувати зовнішню оцінку діяльності підприємця. Консультації з психологом, бізнес-коучем або приналежність до професійного співтовариства підприємців дають можливість отримати психологічну підтримку, а також, об'єктивну оцінку проблемних ситуації, які виникають під час реалізації підприємницької діяльності та корисні поради від колег, які стикалися з подібними викликами.

9. Практикувати «песимістичне планування». Перед стартом важливого проєкту або

укладенням угоди варто моделювати найгірші сценарії розвитку подій, зокрема й пов'язані з психологічним тиском. Це дозволяє заздалегідь підготувати план дій на випадок таких загроз та зменшити рівень стресу, якщо вони реально виникнуть.

Сутність вищезазначених заходів — перейти від реактивного до проактивного підходу. Замість того, щоб просто стежити за загрозами, потрібно активізувати внутрішні ресурси та побудувати зовнішні буфери, що зроблять підприємницьку діяльність не тільки стійкішою, але й психологічно захищеною.

Однак, навіть найкраща система запобіжних заходів не може передбачити, а тим більше подолати нестандартні психологічні загрози, які раптово виникають і можуть завдати значної шкоди підприємству, наприклад, шахрайського характеру. Для протидії цим загрозам необхідно застосовувати специфічний механізм. Американські фахівці в галузі виявлення, розслідування та попередження шахрайства пропонують, наприклад, використовувати активну модель реагування при виявленні шахрайства. Відмінною особливістю цієї оригінальної моделі є, по-перше, те, що вона передбачає обов'язкове реагування на кожен випадок шахрайських загроз, і, по-друге, включає такі блоки, які підвищують ефективність роботи служби безпеки. У той же

час, яку б модель забезпечення безпеки не обрав підприємець, слід враховувати той факт, що організація ефективної системи профілактичних заходів обійдеться набагато дешевше, ніж боротьба з наслідками правопорушень, що вже трапилися (О. Винославська, М. Кононець, 2022).

Отже, психологічним пріоритетом забезпечення безпеки підприємницької діяльності є формування проактивного підходу, що базується на усвідомленні ключової ролі людського фактору. Ефективна система безпеки має інтегрувати не лише технічні засоби, але й цілісну стратегію управління психологічним станом як підприємця, так і колективу підприємства, а також ефективне запобігання внутрішнім та зовнішнім загрозам психологічного характеру.

## Питання для самоконтролю

*1. Розкрийте зміст поняття «підприємництво».*

*2. У чому полягає внесок Р. Кантільона у дослідження підприємництва?*

*3. У чому полягала ключова відмінність у поглядах Адама Сміта та Жана-Батіста Сея на підприємця?*

*4. Назвіть та охарактеризуйте основні ознаки підприємництва.*

*5. Назвіть основні функції підприємницької діяльності.*

*6. Назвіть та охарактеризуйте принципи, на основі яких здійснюється підприємництво.*

*7. Розкрийте зміст поняття «безпека підприємницької діяльності».*

*8. За якими ознаками можна диференціювати загрози безпеці підприємницької діяльності?*

*9. Поясніть, що необхідно робити підприємцям для запобігання внутрішнім загрозам психологічного характеру.*

*10. Поясніть як підприємцям можна запобігти впливу зовнішніх загроз психологічного характеру.*

## Література

1. Вебер М. Протестантська етика і дух капіталізму / пер. з нім. О. Погорілий. Київ : Наш Формат, 2023. 216 с.

2. Винославська О., Кононець М. Психологічна безпека підприємця в умовах пандемічних обмежень. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 33–41. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.4

3. Ерхард Л. Добробут для всіх / пер. з нім. А. Лапчак та В. Сеник. Київ : WellBooks, 2023. 384 с.

4. Мізес Л. Лібералізм / пер. з англ. В. Хохлов. Київ : WellBooks, 2024. 303 с.

5. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навч. посібник. 3-є вид. Київ : Каравела, 2007. 416 с.

6. Сміт А. Багатство народів. Дослідження про природу та причини добробуту націй / пер. з англ. О. Васильєв, М. Межевікіна, А. Малівський. Київ : Наш Формат, 2018. 722 с.

7. Фурса В. А. Сутність загроз підприємницької діяльності. Пріоритети розвитку національної економіки в контексті євроінтеграції та глобальних викликів : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20–21.04.2016). Ч. III. Харків : ХНУБА, 2016. С. 123–126.

8. Adair-Toteff C. Werner Sombart and the'Spirit'of Modern Capitalism: Rediscovering a Classic. *London — New York :* Palgrave Macmillan, 2024. 175 p.

9. Baum J. R., Frese M. & Baron R. A. (Ed.). The Psychology of Entrepreneurship. New York : Psychology Press, 2014. 432 p. DOI: https://doi.org/10.4324/9781315750989

10. Cantillon R. Essay on the Nature of Commerce in General. *London — New York :* Taylor & Francis, 2017. 216 p.

11. Hayek F. A. Individualism and Economic Order. Ludwig von Mises Institute 1948, 2009. 282 p.

12. McConnell C. R., Brue S. L. & Flynn S. M. Economics: principles, problems, and policies. 18th ed. *New York :* McGraw-Hill/Irwin, 2017. 917 p.

13. Gallaher M. P., Link A. N., & Petrusa J. E. Innovation in the U.S. Service Sector. *New York :* Taylor & Francis, 2016. 144 p.

14. Say J.-B. A Treatise on Political Economy or the Production, Distribution, and Consumption of Wealth. North Charleston, SC : CreateSpace, 2013. 269 p.

15. Schumpeter J. The Theory of Economic Development. *New York :* Taylor & Francis, 2021. 234 p.

Винославська О. В.

# 9. ПСИХОЛОГІЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

## 9.1. Безпека особистості в економічному середовищі. Система понять

Психологія економічної безпеки особистості — галузь наукових знань, яка займається вивченням психологічних загроз економічного походження, а також визначенням основних напрямів забезпечення психологічної безпеки особистості в економічному середовищі.

Економічна безпека особистості — це такий стан її економічної свідомості, в якому суб'єкт сприймає існуючу якість життя як адекватну й надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення його економічних потреб тепер і є підставою для впевненості в майбутньому (О. Винославська, 2023; О. Винославська і М. Кононець, 2021; Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014; О. Лозинський, 2018 та ін.).

При цьому якість життя розуміють як узагальнену характеристику «задоволення матеріальних і культурних потреб людей, умов життєдіяльності, що склалися, вільного розвитку окремої людини і суспільства в цілому. Ця характеристика включає показники комфорту і безпеки існування, стабільність середовища існування і житла, рівня добробуту, доступність освіти і культури, ефективність сфери медичного обслуговування та ін. …Суб'єктивна оцінка (якості життя) пов'язана з тим, що потреби та інтереси конкретних осіб завжди є індивідуальними і відбиваються в суб'єктивних відчуттях індивідів, їх особистих думках і оцінках» (А. Ярчук, 2016: 436).

Об'єктом економічної безпеки особистості є економічне становище людини.

Суб'єктом економічної безпеки особистості є сама людина, яка прагне реалізувати власні економічні інтереси.

Головною метою економічної безпеки є стабільне економічне становище тепер і високий потенціал у майбутньому (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014: 84–85).

Економічна безпека особистості, по-перше, соціально обумовлена й детермінована інститутами соціально-економічної системи, що відтворює суспільні й особисті потреби й інтереси. По-друге, економічна безпека особистості становить

певну єдність протилежностей із безпекою держави. Особистість є носієм певних соціальних очікувань щодо створення державою умов для реалізації життєвих інтересів і нейтралізації загроз безпеці особистості, а тому стає не лише стратегічним орієнтиром економічного розвитку, але й необхідною його умовою, а також чинником економічної безпеки держави (О. Виславська і М. Кононець, 2021).

У найбільш загальному вигляді економічна безпека особистості — це стан, за якого повною мірою забезпечені всі необхідні умови захисту життєвих інтересів людини за умови реалізації системи соціальної захищеності й соціального розвитку особистості.

Безпека особистості як захищеність людини на рівні її особистих потреб і інтересів є багатобічним явищем. Людина (особистість), будучи сама об'єктом і суб'єктом, системою безпеки, є присутньою в усіх інших системах безпеки, граючи при цьому базову системоутворюючу роль. Особистість перебуває у фокусі практично всіх небезпек, тому що від будь-яких деструктивних соціально-політичних, екологічних, етнічних і технічних подій страждає саме людина.

Звідси випливає поняття «особиста безпека», тобто захищеність людини від чинників небезпеки на рівні її особистих інтересів і потреб. Особистість як біосоціальна система виступає

водночас у ролі людини як члена суспільства і людини як живого організму, що існує в обмежених параметрах навколишнього середовища. Через це особистість потребує захисту не тільки від процесів, що протікають у сучасному суспільстві, але й від негативних явищ природи.

У першому випадку йдеться про правову безпеку особистості, тобто захищеності людини-громадянина системою загальнообов'язкових норм й правовою діяльністю держави щодо матеріальної й побутової безпеки, які охороняються традиціями суспільства. Тобто матеріальна безпека людини, захищеність належної йому власності, майнових, трудових і господарських відносин мають повною мірою забезпечуватися державою й суспільством.

У другому випадку особиста безпека забезпечується за класом параметрів середовища перебування особистості (за формою руху енергії): фізичної, хімічної, радіаційної й ін., а також за характером впливу:

а) соматична безпека або захищеність тіла від травм, ран і інших поразок;

б) психологічна безпека — захищеність психіки, тобто нормальної діяльності мозкових чинників мислення, нервової системи;

в) духовна безпека — захищеність свідомості, морального стану, волі й здатності до дії;

г) фізіологічна — захищеність фізіологічних систем організму, що підтримують його життя й працездатність;

д) енергетична — захищеність від охолодження організму, голодної смерті або втрати працездатності від виснаження.

Методологічно важливо враховувати, що людина як живий організм або особистість може припинити існування від будь-якого впливу, інтенсивність і час дії якого перевищить межу витривалості.

Серед чинників, що характеризують особисту безпеку, економічний чинник є провідним. Це пояснюється тим, що без розвиненої економічної бази неможливо забезпечити всі життєво важливі інтереси людини, як сукупність потреб, задоволення яких надійно забезпечує існування й можливість прогресивного розвитку громадян, суспільства й держави (О. Винославська і М. Кононець, 2021).

Держава як основний суб'єкт у сфері безпеки забезпечує захист особистості на основі реалізації її прав і свобод згідно з чинним законодавством. Серед цих прав і свобод для нормального функціонування особистості, а також для її можливості брати участь в усіх економічних процесах є такі (О. Винославська і М. Кононець, 2021):

1. Економічні права й свободи:
   - право приватної власності;

- свобода підприємницької діяльності;
- свобода праці.

2. Соціальні права й свободи:
   - право на соціальне забезпечення;
   - право на освіту;
   - право на житло;
   - право на вільне розпорядження своїми здібностями;
   - право на охорону здоров'я й материнство.

У реальній дійсності державі не завжди вдається захистити права й свободи, створити такі умови, щоб особистість розкрила свої потенційні можливості, стала корисною й потрібною. На цьому етапі розвитку держави на перший план виступають загрози безпеці, що витікають з політики проведення реформ.

Поняття «економічна безпека» виконує функцію нормування станів захищеності людини як біосоціальної системи від економічних чинників небезпеки на рівні її особистих інтересів і потреб.

Економічна безпека як категорія належного визначає в соціально значущих оцінках рівні захищеності людини з позицій сьогодення й майбутнього, відображаючи, з одного боку, перспективну реальність розвитку біосоціальної системи особистості, а, з іншого боку, її структурно-функціональну цілісність, що дозволяє

оцінювати економічну безпеку особистості на основі ціннісного (аксіологічного) критерію.

Застосування ціннісного критерію до аналізу стану економічної безпеки особистості здійснюється за рівнями (за критеріями поганого, доброго й найкращого), тоді як квантифікація загроз економічній безпеці як критичних ризиків — за критеріями корисного, нейтрального або шкідливого для особистості, а також визначаються порогові значення, за межами яких руйнується соціальна й навіть біологічна субстанція особистості.

Це дозволяє визначити цільову функцію економічної безпеки особистості як забезпечення відносно сталого, динамічного розвитку людини, яка здатна зберігати свою структурно-функціональну цілісність за допомогою нівелювання внутрішніх і зовнішніх загроз.

Вивчення основ економічної безпеки особистості, шляхів, методів, способів й інструментів забезпечення її необхідного і достатнього рівня передбачає чіткість теоретичних позицій, а також розуміння суті категорій «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик».

Розглянемо співвідношення цих понять.

Аналіз публікацій з проблеми економічної безпеки особистості свідчить, що до теперішнього часу в теорії і практиці немає єдиного розуміння сутності й змісту зазначених категорій,

причому це є характерним як для пересічних громадян, так і посадових осіб, які займаються законотворчою діяльністю.

Поняття «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик» ними часто ототожнюються, що пояснюється загальним значенням, яке міститься у цих поняттях — заподіянням шкоди.

Здійснений науковцями аналіз нормативних правових актів, документів стратегічного планування, а також великого обсягу наукових публікацій (О. Винославська і М. Кононець, 2021 та ін.) дозволив їм запропонувати певну послідовність досліджуваних понять:

*Виклик → Небезпека → Загроза → Ризик*

При цьому слід враховувати, що кожне з цих понять описує конкретні явища, процеси й дії, і тому для розуміння їхньої суті необхідно проаналізувати їх не окремо одне від одного, а у взаємозв'язку із суб'єктами й об'єктами системи економічної безпеки, поза якими ці поняття втрачають свій сенс.

Для цього необхідно виділити основні ознаки, що притаманні кожній з цих категорій.

*Виклик* являє собою сукупність певних обставин, які не обов'язково мають конкретно загрозливий характер, але передбачають обов'язкове реагування на їхнє виникнення. Категорія «виклик», по суті, є початковою стадією формування

загрози. Виклик слід визначати як певну сукупність явищ і процесів, які в конкретний момент часу не чинять вплив на рівень забезпечення економічної безпеки особистості, проте у разі відсутності реакції на їхнє виникнення, забезпечення високого рівня її економічної безпеки в наступні періоди стає досить проблематичним. Отже, можна стверджувати, що категорія «виклик» є первинною складовою взаємозалежності «небезпека» – «безпека».

*Небезпека* являє собою сукупність суб'єктивних і об'єктивних негативних чинників, що усвідомлюються особистістю, але не мають критичної ймовірності заподіяння шкоди. Небезпека повинна розглядатися як об'єктивно існуюча можливість здійснення негативного впливу, результатом якого буде зниження рівня економічної безпеки людини. Зазначимо, що основною визначальною характеристикою категорії «небезпека» є її потенційний характер: тобто у разі настання «загрози» небезпека перетворюється на загрозу і зникає як така.

*Загроза економічній безпеці особистості* є найбільш конкретною і безпосередньою формою небезпеки в економічній сфері. Загроза являє собою сукупність негативних умов і чинників, що формують можливість зниження рівня економічної безпеки особистості й створюють небезпеку для її життєво важливих інтересів. Ідеться про

існування можливості завдати окремій людині економічну шкоду, змінити поведінку людини супротив її бажання.

*Ризик* розглядають як можливість нанесення шкоди економічній системі в зв'язку з реалізацією загрози економічній безпеці. Ризик передбачає наявність певних обмежень у процесі здійснення можливих дій, пов'язаних із тим, що неможливо заздалегідь із високою вірогідністю визначити, якою мірою позначаться ті або інші дії на рівень економічної безпеки особистості. При цьому слід усвідомлювати, що існує відмінність між побутовим і науковим розумінням визначення категорії «ризик». Зокрема, у великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «ризик» трактується як «усвідомлена можливість небезпеки, можливість збитків або неуспіху в якійсь справі» (Великий тлумачний словник, 2005: 1229).

З метою з'ясування співвідношення категорій «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик» необхідно виділити загальні ознаки для всіх категорій і особливі ознаки для кожної з них.

Очевидним є те, що загальною ознакою для розглянутих категорій є збиток, а точніше — здатність і можливість нанесення збитку як усій національній економічній системі, так і її суб'єктам. Тобто, об'єднуючою (загальною) ознакою для категорій «виклик», «небезпека»,

«загроза» і «ризик» є негативні наслідки у вигляді збитку.

Щодо особливих ознак цих категорій, то їх слід розглядати з декількох позицій, а саме:

• з позиції впливу об'єктивних і суб'єктивних чинників;

• з позиції конкретної адресності впливу як на суб'єкт, так і на об'єкт економічної безпеки;

• з позиції реальності нанесення збитку.

Як приклад, розглянемо відмінності у визначенні категорії «ризик» від інших категорій. Ця категорія досить активно використовується в менеджменті — ризик-менеджмент розглядається як галузь наукового управління, завдання якої полягають у використанні спеціальних методів зниження ризику і стабілізації фінансового прибутку в умовах впливу негативних чинників.

У першу чергу, категорія «ризик», на відміну від інших категорій, є характеристикою можливості уникнути збитків або мінімізувати їх. Необхідно розуміти, що суб'єкт системи забезпечення економічної безпеки для цілей нейтралізації або мінімізації наслідків впливу якогось негативного чинника (загрози) йде на «ризик», сподіваючись підвищити рівень безпеки порівняно з існуючим. А «небезпека» характеризує виключно потенційну можливість нанесення збитку.

Окрім того, категорії «виклик», «небезпека» і «загроза» пов'язані з впливом зовнішніх

чинників, а категорія «ризик» пов'язана з можливістю нанесення збитку, який виникає як результат дій особистості як суб'єкта системи забезпечення фінансової безпеки. При цьому сам суб'єкт самостійно регулює свої дії, отже, знижує або підвищує ступінь збитку.

Невід'ємною частиною системи визначення рівня економічної безпеки є аналіз і оцінювання «викликів», «небезпек», «загроз», а оцінювання і прийняття «ризиків» виступають основою для стратегічного планування.

Важливим також є розуміння того, що категорію «ризик» складно застосовувати для характеристики явищ і процесів, що відбуваються в сфері економічної безпеки, але вона може ефективно застосовуватися з метою характеристики суб'єкта забезпечення економічної безпеки.

Таким чином, сутність категорій «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик» слід розглядати як складові частини в теорії і практиці забезпечення ефективного функціонування системи забезпечення економічної безпеки особистості. При цьому важливо розуміти, що:

- виклики і загрози виникають як результат впливу зовнішніх і внутрішніх чинників;
- загрози формуються як результат впливу викликів і небезпек;
- ризики приймаються як спосіб нейтралізації або зниження наслідків загроз.

Розуміння суті розглянутих категорій забезпечує чіткість у визначенні термінів не тільки у вивченні питань економічної безпеки особистості, але й у процесі практичного забезпечення її високого рівня.

## 9.2. Загрози економічній безпеці особистості та її індикатори

Як зазначалося вище, загрози є найбільш конкретними і безпосередніми формами небезпеки в економічній сфері, які являють собою сукупність негативних умов і чинників, що формують можливість зниження рівня економічної безпеки особистості.

Загрози економічній безпеці особистості, насамперед, криються в економічному середовищі. Характерними загрозами є:

- посилення соціальної й майнової диференціації населення;
- нерівномірність соціально-економічного розвитку регіонів, що породжує соціальну напруженість серед різних груп населення;
- бідність і злиденність;
- низький рівень зайнятості;
- безробіття серед економічно активного населення;
- криміналізація економічних відносин.

Стан економічної безпеки оцінюється за допомогою індикаторів — системи показників, що відображають основні проблемні місця розвитку економіки в різних сферах. Індикатори економічної безпеки повинні мати такі основні властивості:

- у кількісній формі відображати загрози економічній безпеці;
- мати високу чутливість і мінливість;
- виконувати функції індикаторів, взаємодіючи між собою досить глибокою мірою.

Для побудови системи економічної безпеки особистості остання властивість є найважливішою. Взаємодія індикаторів існує завжди, але тільки за певних умов наростання небезпеки вона виходить за встановлені межі, набуває екстремального характеру і стає очевидною. Накопичення інформації про кількісні параметри такої взаємодії є необхідним для визначення соціально-економічних наслідків прийнятих макроекономічних рішень, а також оцінювання значимості загроз економічній безпеці особистості.

До основних індикаторів загроз економічній безпеці особистості слід віднести такі:

- нерівномірність соціально-економічного розвитку регіонів, що породжує соціальну напруженість серед різних груп населення;
- низький рівень ВВП (валового внутрішнього продукту) на душу населення;

• рівень мінімального розміру заробітної плати по різних галузях народного господарства, особливо в соціальній сфері;

• розрив у доходах населення. Особливо показовим він є для Києва порівняно із провінційними регіонами;

• диференціація доходів 10% найбагатших до 10 % найбідніших не повинна перевищувати 7,8 рази, а в Україні в бідності живе майже третина всього населення (А. Крижний, 2024);

• рівень офіційно зареєстрованого безробіття складає майже 10 %;

• середня тривалість життя в Україні, за даними статистики, складала у 2023 році для чоловіків — 57,3 роки, для жінок — 70,9 роки (Б. Скаврон, 2024);

• рівень злочинності на 1000 осіб перевищує 1 % бар'єр.

З метою нейтралізації економічних загроз особистості держава має розробляти стратегію її забезпечення, мати концептуальну модель, яка на практиці реально слугувала б нормальному функціонуванню особистості.

У 1978 р. ООН була розроблена Система показників рівня життя, що включає 12 груп показників. Разом із тим виникла потреба в побудові єдиного інтегрального показника рівня життя, що поєднує різні аспекти соціально-економічного розвитку. Для виміру суспільного

розвитку країн були запропоновані синтетичні індекси «якості життя» населення, що включають демографічні, соціально-економічні й культурні компоненти.

Іншим інтегральним показником, що використовується для міжнародних і регіональних порівнянь, є індекс людського розвитку (англ. The Human Development Index — HDI), запропонований як основний показник, за яким ранжують країни світового співтовариства і визначають рейтинг кожної з них. Цей індекс визначається ООН, починаючи з 1990 р. Він являє собою середню арифметичну трьох індексів: довголіття, освіченості, доходу.

До того ж у межах ООН і Ради Європи широко використовуються й інші індекси якості життя, наприклад:

а) індекс інтелектуального потенціалу суспільства відображає рівні освіти населення й стан науки в країні;

б) людський капітал на душу населення відображає рівень витрат держави, фірм і громадян на освіту, охорону здоров'я й інші соціальні сфери на душу населення. Чим вищий рівень економічного розвитку країни, тим вищий рівень людського капіталу і його частка в структурі всього капіталу;

в) коефіцієнт життєздатності населення, що характеризує можливості збереження генофонду,

інтелектуального розвитку населення в умовах проведення конкретної соціально-економічної політики. Цей показник виміряється за п'ятибальною шкалою. Бал нижчий за 1,5 означає кризовий стан, падіння якості життя населення до межі, за якою починається вимирання населення.

Окрім інтегральних показників у світовій практиці існують також показники, що характеризують окремі сторони якості життя. До них належать:

- соціально-демографічні показники;
- економічна активність населення;
- соціальна напруженість;
- розвиток соціальної сфери;
- екологічні показники.

Забезпечення безпеки за цими показниками на всіх рівнях управління досягається системою заходів економічного, організаційного й іншого характеру, яка має бути адекватною виникаючим загрозам. Оцінка рівня безпеки на національному рівні здійснюється на основі певної системи показників, порогові значення яких розглядаються як критерії прийняття управлінських рішень.

Отже, економічна безпека особистості є комплексним явищем, що складається з безлічі компонентів, серед яких виділяють 10 основних (О. Винославська і М. Кононець, 2021):

1) економічна безпека особистості щодо забезпеченості продовольством;

2) економічна безпека особистості щодо забезпеченості житлом і комфортності проживання в ньому;

3) економічна безпека особистості в процесі відтворення населення;

4) економічна безпека особистості в сфері правопорушень;

5) економічна безпека особистості в сфері охорони здоров'я;

6) економічна безпека особистості в екологічній сфері;

7) економічна безпека особистості в сфері трудових відносин;

8) економічна безпека особистості в сфері диференціації доходів і фінансової безпеки;

9) економічна безпека особистості в сфері інформаційної забезпеченості;

10) економічна безпека особистості в сфері культури й освіти.

Економічна безпека особистості може бути забезпечена лише за наявності стійкої системи економічної безпеки, що припускає формування ефективної соціально-економічної політики, покликаної зміцнити виробничі відносини, змінити політику в галузі праці й зайнятості, реформувати власність на засоби виробництва, змінити соціальну структуру України. Лише комплексна реалізація цих напрямів дозволяє

забезпечити прийнятний рівень економічної безпеки громадян держави.

Проведення політики держави щодо виділених вище компонентів економічної безпеки особистості має бути пов'язане з нівелюванням загроз, властивих кожному з них. Тому важливо проаналізувати основні загрози економічній безпеці особистості, що відповідають її основним компонентам.

Економічна безпека особистості в забезпеченні продовольством передбачає захист особистості від таких загроз:

- загрози невідповідності фактичного й нормативного споживання основних продуктів харчування;
- загрози голоду (економічної неприступності продовольства).

Економічна безпека особистості в забезпеченості житлом і комфортністю проживання в ньому передбачає захист особистості від таких загроз:

- загрози недоступності житла;
- загрози збільшення частки старого житла.

Економічна безпека особистості в процесі відтворення населення передбачає захист особистості від таких загроз:

- загрози зниження чисельності населення;
- загрози збільшення частки непродуктивного населення в загальній структурі населення;
- загрози росту числа розлучень;

• загрози збільшення кількості абортів;

• загрози алкоголізму населення.

Економічна безпека особистості в сфері правопорушень передбачає захист особистості від загрози масового поширення злочинності.

Економічна безпека особистості в сфері охорони здоров'я передбачає захист особистості від таких загроз:

• загрози скорочення чисельності й зниження рівня кваліфікації лікарів;

• загрози росту захворюваності населення.

Економічна безпека особистості в екологічній сфері передбачає захист особистості від загрози забруднення повітря викидами в атмосферу.

Економічної безпека особистості в сфері диференціації доходів і фінансової безпеки передбачає захист особистості від таких загроз:

• загрози скорочення валового внутрішнього продукту;

• загрози посилення диференціації суспільства за доходами;

• загрози бідності населення;

• загрози кредитної залежності населення.

Економічна безпека особистості в сфері трудових відносин передбачає захист особистості від таких загроз:

• загрози скорочення рівня економічної активності населення;

• загрози поширення безробіття.

Економічна безпека особистості в сфері інформаційної забезпеченості передбачає захист особистості від таких загроз:

- загрози «інформаційного голоду» населення;
- загрози отримання недостовірної (фейкової) інформації (О. Винославська, 2023; М. Лєхова, 2020);
- маніпулятивного впливу з боку ЗМІ (В. Гандзюк і М. Дяченко, 2019);
- кібершахрайства (С. Шапочка, 2015) та ін.

Економічна безпека особистості в сфері культури й освіти передбачає захист особистості від таких загроз:

- загрози зниження доступності освіти;
- загрози зниження доступності культурних благ населенню.

Загрози економічній безпеці особистості також класифікують за джерелом небезпеки, причинами виникнення і ступенем реальності (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014: 85–86).

За джерелом небезпеки розрізняють: а) внутрішні загрози (власні негативні дії); б) зовнішні загрози (зовнішні негативні дії); в) форс-мажорні обставини (стихійні лиха, страйки) та наближені до них обставини (несприятливі закони, ембарго, зміни валютного курсу тощо).

За причинами виникнення виділяють: а) об'єктивні загрози — виникають у зв'язку з економічним становищем у державі; б) суб'єктивні

загрози — вплив людського фактора, наприклад, суперників чи партнерів.

За ступенем реальності загрози можуть бути: а) потенційні — існують досить тривалий час й обумовлені геополітичним становищем у державі; б) актуальні — з'являються у зв'язку із загальною кризою міжнародного чи внутрішньодержавного середовища; в) реальні — ті, які існують об'єктивно; г) гіпотетичні — особа робить висновок, що загрози існують, на основі певного аналізу економічної ситуації; ґ) уявні — виникають у людській уяві й реально не існують, проте вони можуть бути обумовлені певними особистісними якостями людини.

Наведена класифікація може послужити основою для обґрунтування показників оцінювання економічної безпеки особистості за кожним її компонентом із метою розробки методики оцінювання економічної безпеки особистості в контексті цих загроз.

## 9.3. Психологічні наслідки негативних впливів на особистість у структурі економічної безпеки

Вступаючи у відносини з державними чи приватними суб'єктами надання послуг економічного характеру або самостійно приймаючи

економічне рішення щодо придбання товарів, особистість стикається з безліччю загроз її економічній безпеці. Оскільки загрози є найбільш конкретними і безпосередніми формами небезпеки в економічній сфері, особистість із метою нейтралізації або мінімізації наслідків негативного впливу таких загроз йде на «ризик», сподіваючись підвищити рівень своєї безпеки порівняно з існуючим. При цьому вона самостійно регулює свої дії, чим знижує або підвищує ступінь збитку.

Дослідники економічної поведінки особистості розглядають такі компоненти ризику, що сприймаються споживачами, або «сумарного сприйманого ризику» (О. Лозинський, 2016; Поведінка споживачів, 2019 та ін.):

- функціональний (експлуатаційний);
- соціальний;
- фінансовий;
- часовий;
- фізичний;
- психологічний;
- втрачених можливостей або морального старіння.

Функціональний ризик стосується використання товару за його призначенням і пов'язаний із якістю продукту.

Соціальний ризик пов'язаний, так би мовити, з «втратою обличчя» перед друзями, родиною, колегами, значущими іншими, якщо

товар виявиться невідповідним та низької якості і, отже, не буде схвалений ними.

Фізичний ризик — це можливий збиток через шкоду, що може завдати цей продукт, наприклад, розлад здоров'я внаслідок споживання товару низької якості, зокрема контрафактного.

Фінансовий ризик — це можливість витрачання суми грошей на товар в тому разі, коли він виявиться невідповідним, та витрати на придбання нового товару.

Часовий ризик пов'язаний із втратою часу.

Психологічний ризик пов'язаний із тим, що продукт знизить імідж, самооцінку, самовпевненість споживача.

Щодо ризику втрачених можливостей або морального старіння, то це ризик того, що здійснюючи одну, так би мовити, недоречність, споживач таким чином унеможливлює щось інше, набагато краще, або продукт може просто «вийти з моди»).

До найбільш поширених ризиків у структурі економічної поведінки особистості відносять такі (О. Булгакова, 2017):

• Ризик покупця: ризик покупки неякісного товару; ризик покупки за ціною вище від середньої на ринку; ризик перевищення витрат на пошук задовільного сполучення ціни і якості товару над вигодою від покупки першого товару, що трапився, з потрібними характеристиками.

• Ризик інвестора: ризик вкладення коштів у нежиттєздатний проєкт (часткова або повна втрата коштів); ризик неоптимального розподілу коштів між різними проєктами (недоодержання прибутку); ризик знецінювання придбаних акцій.

• Ризик власника: ризик втрати або псування майна, у тому числі через воєнні дії, політичні кризи (неможливість одержати компенсацію, тому що ці ризики відносяться до таких, що не підлягають страхуванню); ризик придбання у власність майна, ринкова вартість якого піддана змінам (наприклад, будівництво сміттєзвалища біля придбаного будинку знизить його вартість, а будівництво спортивного комплексу підвищить).

• Ризик заощадника: ризик невдалого вибору форми заощадження коштів; ризик невдалого вибору банку, можливість стати жертвою діяльності фінансових пірамід; ризик постраждати від заморожування банківських рахунків; ризик невдалого вибору моменту для вкладення або вилучення коштів, що зберігаються на банківському рахунку.

• Ризик споживача: ризик споживання неякісного товару (підробки); ризик споживання товару, що робить негативний вплив на певні групи населення; ризик придбання товару, що не може оптимально задовольнити існуючу

потребу; ризик придбання якісного товару, що не може виконувати свої функції в умовах використання, наприклад, стандарти на зимове взуття, що прийняті в Італії, не завжди «витримують» наші зими.

Цікаво відмітити, що названі вище ризики є найбільш поширеними серед мешканців великих міст. Мегаполіс виступає особливим середовищем життя, яке суттєво впливає на спосіб життя і фактично є цілеспрямованим на стимулювання споживчої поведінки людей для максимізації економічного ефекту. Інфраструктура міста є за своєю природою спрямованою на задоволення різноманітних потреб його мешканців, які воно саме ж і генерує. Проте споживачі можуть знизити ризик за рахунок того, що залишаються прихильними до продукту тієї марки, якою вони задоволені. За відсутності інформації про товар споживачі можуть покластися на репутацію магазину, оскільки існує можливість повернення чи заміни продукту низької якості. За відсутності досвіду щодо вживання продукту покупці схильні «довіряти» відомим торговим маркам, які рекламуються в національному масштабі. Ціна відіграє важливу роль у тих випадках, коли недоступною залишається інша інформація. Споживачі покладають надії на правдиве співвідношення «ціна — якість» (Поведінка споживачів, 2019).

Зазначимо, що скупченість у мегаполісах фінансових і банківських установ значною мірою збільшує кількість ймовірних загроз для його мешканців. Зокрема, мешканці великих міст часто підпадають під маніпулятивні впливи, які здійснюються виробниками і реалізаторами продукції шляхом застосування різноманітних комунікативних технологій для маніпулювання масовою свідомістю в мас-медіа, стимулюючи тим самим їхню споживчу поведінку (О. Овчар, 2014).

Ще одним чинником негативного впливу на особистість у структурі економічної безпеки є шахрайство. Під шахрайством розуміють розкрадання чужого майна або придбання права на чуже майно шляхом обману або зловживання довірою.

Злочинний характер шахрайства є очевидним вже з того, що воно має на меті корисливий обман або введення в оману з метою нанесення фінансового або майнового збитку, так само, як і завдання шкоди моральному, психічному або фізичному здоров'ю людини.

Найчастіше протиправні дії відносно особистості пов'язані з експлуатацією зловмисниками наших нахилів, прихильностей, стереотипізованого світовідчування й емоційної нестабільності, тобто всього того, що дозволяє впливати на поведінку людини в корисливих цілях.

Зазначимо, що здійснення шахрайських дій передбачає наявність будь-якої цільової аудиторії або конкретної людини, що виступає об'єктом шахрайства. Отже, взаємодія з ним буде здійснюватися зловмисником через вербальну комунікацію, що, найімовірніше, припускає використання ним (нехай навіть і не професійно) деякого набору методів ефективного спілкування. Це й буде для людини стимулом насторожитися й сфокусувати увагу на співрозмовнику. Детальніше про протидію негативному впливу шахраїв йтиметься в підрозділі 9.4.

Стрімке поширення мережі Інтернет не могло не привернути увагу кібершахраїв, діяльність яких спрямована на виманювання коштів (заволодіння майном) довірливих або неуважних користувачів мережі. Кібершахрайство є одним із найбільш швидко еволюціонуючих майнових злочинів, яке налічує близько 40 способів учинення, найбільш розповсюдженими серед яких є такі, як: шахрайство на Інтернет-аукціонах та фінансовому ринку; шахрайства, пов'язані з торгівлею в Інтернет-магазинах, віртуальними електронними платіжними системами (РПС) та «проблеми» з їх використанням (фішинг, вішинг, фармінг, кардінг); «Нігерійські листи» чи листи щастя («Схема 419»); ділові пропозиції на безкоштовних дошках оголошень, форумах, спеціальних сайтах, у спам-розсилках

з явно завищеною оцінкою очікуваного прибутку; шахрайство в соціальних мережах (розсилка від імені друзів зі зламаних акаунтів прохання поповнити рахунок мобільного телефону, відправити sms тощо); пільгові позики (фізичним особам пропонують пільгові кредити, в які закладено приховані занадто високі відсотки); шахрайство під час гри онлайн (сайти онлайн-казино, онлайн-покера); шахрайство-здирництво (в жертви вимагають кошти за приховування інформації про нібито скоєний нею злочин); зловживання співчуттям; фінансові інвестиційні «піраміди» (pyramid scheme); страхове шахрайство; кібершахрайство із криптовалютами; обмін електронних грошей, валюти; лотереї, спортпрогнози; скаммеринг (повідомлення жертв від імені корпорацій Microsoft, Dell, McAfee про зараження їхніх ПК небезпечними вірусами, пропонуючи «лікування» за грошову винагороду (С. Шапочка, 2016).

Як джерело загроз економічній безпеці особистості за певних умов можна виділити саму державу, органи державної влади й управління. Це пов'язано з діями державних лідерів, правлячої еліти. Від рішення конкретних людей з їхніми особистісними характеристиками, індивідуально-психологічними особливостями, власним життєвим і професійним досвідом залежать доля й благополуччя багатьох інших людей, важливі

соціальні, економічні й політичні зміни в суспільстві (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014).

Із наведених вище прикладів негативних впливів на економічну безпеку особистості слідує, що в умовах швидкого поширення інформаційно-комунікаційних технологій вона стає усе глибше пов'язаною з безпекою особистості в сфері інформаційної забезпеченості, яка має передбачати захист особистості від неправдивої (фейкової) інформації. Тому важливо проаналізувати, які загрози можуть містити в собі фейкові новини, зокрема в умовах пандемії, війни, екологічних катастроф тощо (О. Винославська, 2023).

Фейкові новини визначають як підробку чи імітацію новин шляхом маніпулятивного спотворення фактів, дезінформації. Для їхнього створення використовують змінені або вигадані історії, містифікації, сфабриковані фото та відео (М. Лєхова, 2020). Фейкові новини поширюються через канали масової комунікації, про них постійно згадують у пресі, соціальних медіа та аналітичних матеріалах.

Наприклад, у 2016 році в США фраза «fake news» стала однією з найпоширеніших.

Підраховано, що фейкові новини розлітаються у 6 разів швидше за правду. Вони є потужним інструментом впливу на думки людей, завдяки якому можна їх переконати в будь-якому

неправдивому факті. Серед основних причин, чому люди вірять фейкам, виділяють такі:

• Безперервний потік інформації. Новини оновлюються щосекунди. Не всі люди готові перевіряти кожну нову інформацію.

• Найбільшою є кількість фейків у соцмережах. Люди, навіть якщо підозрюють неправду, все одно репостять і розносять її по світу.

• Всі фейки, що викликають емоції, автоматично стають правдивими.

Якщо фейкова інформація відповідає переконанням та цінностям людини, то вона сприйме її за правду.

Дослідниці А. Скарзаускене і М. Кононець, які вивчали сприймання фейкових новин українськими респондентами зазначають, що поширення фейкових новин має свою специфіку, обізнаність з якою допомагає виявляти їх і протидіяти їхньому поширенню. Це надзвичайно важливо для донесення правдивої інформації та протидії виникненню паніки серед українських громадян в умовах війни (A. Skarzauskiene, M. Kononets, 2023). Більше 29 % респондентів, які брали участь у цьому дослідженні, вважають, що фейкові новини є «серйозною проблемою», а «інформаційна війна є великою загрозою», а серед наслідків, до яких вони призводять, респонденти назвали такі: «фейкові новини провокують паніку, страх, нелогічні дії, маніпуляції, психологічний розлад,

ворожнечу та сприяють розв'язанню війни». Вони також зазначили, що «довіра до фейкових новин спричиняє поступове позбавлення критичного мислення та руйнує світогляд людини. … неперевірена інформація призводить до хибних суджень, а іноді навіть завдає фізичної шкоди організму», оскільки «фейкові новини провокують неправильні дії та реакції» (там само: 117).

Американський експерт з освіти, дослідник і письменник Д. Хейбер зазначає, що за свободою вибору того, що і де читати, дивитись чи слухати, криється величезний простір для поширення фейків, дезінформації тощо. Він вважає, що «наша нездатність оцінювати інформацію… з погляду її правдивості й надійності означає, що ми з великою імовірністю можемо повірити неправдивій інформації та дійти неправильних висновків на підставі "фактів", які можуть згодовувати нам ті, хто достатньо розуміється на недоліках людського мислення, аби нами маніпулювати» (Д. Хейбер, 2023).

Описані негативні впливи на економічну безпеку особистості «блокують здатність людини до адекватного реагування на життєві обставини, знижують її здатність аналізувати та свідомо обирати, позбавляють людину почуття індивідуальності, особистісної оцінки» (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014: 86). Людина починає дуже гостро відчувати свою економічну й соціальну

незахищеність, невпевненість у майбутньому, загрозу безпеці повноцінного існування як громадянина та особистості. Серед психологічних наслідків негативних впливів на особистість у структурі економічної безпеки виділяють такі (там само: 87):

- звуження кола інтересів;
- скорочення участі в значущих видах діяльності;
- неконтрольовані дії, що суперечать інтересам та цінностям людини (наприклад, придбання непотрібного товару);
- неможливість здійснення свідомого вибору;
- відмова від активної економічної поведінки;
- роздратованість та агресивність;
- неадекватна реакція;
- втомлюваність та жахи;
- порушення відчуття безпеки, передбачуваності світу, невпевненість у майбутньому, відчуття економічної і соціальної незахищеності;
- відчуття загрози безпеці існування як повноцінного громадянина та особистості.

Враховуючи зазначене, стає зрозумілим, що до основних чинників впливу на особистість у структурі економічної безпеки, що спричиняють негативні психологічні наслідки, слід віднести:

- відсутність цілісної державної стратегії, яка б орієнтувалась на кінцевого споживача щодо найбільш повного задоволення його

потреб і захисту економічних інтересів на основі визначення наявних зон ризику та загроз задля виявлення шляхів їх подолання;

• помилки особистості й відсутність стратегічного планування в процесі одноосібного прийняття економічних рішень і реалізації ризиків;

• маніпулятивні або шахрайські впливи, протидіяти яким можливо на основі чіткого уявлення про поняття «безпека» й дотримання її основних вимог.

Більш докладно про захист від загроз, які можуть містити фейкова інформація, маніпулятивні й шахрайські впливи, а також чому протидією цим загрозам може стати розвиток критичного мислення населення, буде висвітлено у наступному підрозділі.

## 9.4. Основні напрями забезпечення економічної безпеки особистості

Необхідними і достатніми умовами забезпечення економічної безпеки особистості можна вважати такі:

• задоволення потреб самозбереження, самовідтворення і саморозвитку людини;

• своєчасне прогнозування й ідентифікація переходу нейтрального елемента середовища

в розряд потенційної небезпеки, а потенційної небезпеки — в актуальну загрозу;

• захист людини від загроз різних типів (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014: 87).

Проте важливо зазначити, що забезпечення економічної безпеки особистості має здійснюватися як шляхом зовнішніх (позаособистісних) впливів державних інституцій, так і шляхом мобілізації власних психологічних (особистісних) чинників, таких як сильна воля і здатність людини убезпечити себе, незважаючи на зовнішні умови, зокрема уміння особистості протидіяти небезпекам і загрозам, які може містити неправдива (фейкова) інформація, маніпулятивні й шахрайські впливи.

Щодо державних інституцій, то для нейтралізації економічних загроз особистості вони повинні розробляти систему підходів щодо її забезпечення, а також мати концептуальну модель, яка на практиці реально підтримувала б нормальне функціонування особистості. Формування стратегії держави в області забезпечення економічної безпеки особистості базується на урахуванні таких умов:

• здатність людини до самостійного фінансового забезпечення індивідуального відтворення;

• прийнятний рівень доходів на душу населення;

• стабільність особистих і сімейних доходів;

• єдність економічного простору родини;

• забезпечення умов, що протидіють зазіханням на особисте майно;

• сімейне та особисте бюджетування й страхування, що створюють умови для нормального життя як у звичайних, так і в екстремальних умовах.

Державна стратегія економічної безпеки особистості повинна включати:

• характеристику небезпек і загроз;

• визначення критеріїв і параметрів стану економіки, що відповідають вимогам економічної безпеки особистості;

• механізми забезпечення економічної безпеки особистості, захисту життєво важливих інтересів на основі застосування всіма інституціями державної влади правових, економічних і адміністративних заходів впливу;

• контроль виконання державної стратегії економічної безпеки особистості (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014).

Водночас, як зазначено вище, для забезпечення своєї безпеки в економічному середовищі особистість має продуктивно застосовувати власні психологічні ресурси. Тому важливо проаналізувати умови, які спричиняють виникнення загроз економічній безпеці особистості, а також можливості особистого протистояння цим загрозам.

Як правило, більшості людей здається, що методами впливу вони володіють достатньою для них мірою, а ось методами протистояння чужому негативному впливу (маніпулятивні й шахрайські впливи, неправдива (фейкова) інформація тощо) — явно не в достатній. Розглянемо основні поняття, пов'язані з психологічним впливом (Р. Чалдіні, 2022).

*Психологічний вплив* — це вплив на психічний стан, почуття, думки та дії інших людей виключно психологічними засобами: вербальними, паралінгвістичними чи невербальними. Посилання на можливість соціальних санкцій або фізичних засобів впливу також слід вважати психологічними засобами, принаймні до тих пір, доки такі погрози не будуть реалізовані. Загрози звільнення чи побиття — це психологічні засоби, факти звільнення чи побиття — це вже соціальні та фізичні впливи. Останні, безсумнівно, мають психологічний ефект, але самі по собі не є психологічними засобами.

Для психологічного впливу характерно те, що партнер, на якого здійснюється вплив, також має можливість відповісти на нього психологічними засобами. Іншими словами, йому надано право на відповідь і час для цієї відповіді.

У реальному житті важко оцінити, наскільки ймовірно, що загроза може бути приведена в дію, і як швидко це може статися. Багато видів

впливу людей один на одного поєднують у собі психологічні, соціальні, а іноді й фізичні засоби, тобто є змішаними. Проте такі методи впливу та протидії їм слід розглядати вже в контексті соціального протистояння, соціальної боротьби чи фізичного самозахисту.

Психологічний вплив є перевагою більш цивілізованих людських стосунків. Тут взаємодія набуває характеру психологічного контакту двох психічних світів. Усі зовнішні засоби занадто грубі для його ніжної матерії.

Отже, психологічний вплив — це вплив однієї людини на стан, думки, почуття та дії іншої людини виключно психологічними засобами, з наданням їй права й часу відреагувати на цей вплив.

*Протистояння особистості чужому впливу* — це її опір негативному впливу іншої людини за допомогою психологічних засобів.

Ініціатором впливу є той із партнерів, хто першим здійснює спробу вплинути на іншого у будь-який відомий (або невідомий) спосіб. У нашому контексті ініціатором впливу, як правило, виступає той, хто чинить негативний психологічний вплив на особистість, чим створює загрозу щодо її економічної безпеки, наприклад, шахрайське виманювання грошей або створення паніки щодо неминучої втрати заощаджень.

Адресат впливу — той із партнерів, на якого спрямована перша спроба впливу. У подальшій

взаємодії ініціатива може переходити від одного партнера до іншого в спробах взаємовпливу, але щоразу ініціатором буде називатися той, хто першим почав серію взаємодій, а адресатом — той, на кого він першим вплинув (Р. Чалдіні, 2022). Щодо економічної безпеки, то адресат має бути готовий до застосування технік опору негативним впливам ініціатора.

Проаналізуємо психологічні особливості ініціатора негативного впливу (шахрая) на економічну безпеку особистості (адресата).

Більшість шахраїв володіють певними психологічними техніками, акторськими навичками та іншими техніками, які допомагають їм приховати справжні наміри. Вони вміють орієнтуватися в різних ситуаціях і мають добру реакцію. Деякі шахраї обізнані в галузі економічних наук, зокрема у сфері фінансів, постачання та збуту, операцій із нерухомістю. Шахраям часто відомі імена відповідальних працівників органів державної та місцевої влади, на які вони можуть посилатися при здійсненні шахрайства (Б. Боденчук і Д. Савицька, 2024).

Найчастіше шахраї звертаються до людей у кризових станах, а також у певний час доби, коли люди найбільш схильні до навіювання. Зокрема, шахраї можуть звернутися ввечері, коли критичне мислення відключене, мозок втомлений і ми стаємо більш схильними до навіювання,

або вранці, коли людина щойно прокинулася й домінують емоції, оскільки критичне мислення тільки починає вмикатися.

Також шахраї використовують такий механізм, як сім базових емоцій Пола Екмана (Л. Кирилова, 2024). Ці емоції включають як позитивні (наприклад, радість), так і негативні (наприклад, страх). Якщо подумати, то, власне, обіцянка грошей діє як обіцянка чогось, що приносить людині радість, особливо якщо цю радість можна відчути, не докладаючи зусиль. Інші схеми засновані на страху та залякуванні, наприклад, дзвінки, де шахраї повідомляють, що близька людина перебуває в небезпеці або заблокували вашу банківську картку. Це провокує виникнення такої базової емоції, як страх. Коли ці емоції активуються, вони запускають нашу праву (ірраціональну) півкулю. А коли домінує права півкуля, людина не є здатною критично мислити, і це вже ефект раптовості, яким користуються шахраї (Б. Боденчук і Д. Савицька, 2024).

Серед психологічних якостей тих, кого вводять в оману, особливо притягальними для шахраїв є легковір'я, надмірна довірливість, наївність, інфантилізм. Зазначені якості є негативним подовженням цілком природних нейтральних людських дарувань: здатності вірити, довіряти собі й людям, бути відкритим і доступним розумінню, зберігати чистоту й щирість почуттів

і сприйняття дійсності. Але якщо ці риси психіки людини спотворюються, примітизуються й не виховуються, тобто не набувають своєї зрілості й свідомості, якщо вони не набувають вольового контролю й не «опікуються» розумом, то тоді вони стають передумовами помилок і поразок.

Психологиня Наталія Савелюк зазначає, що: «В основі шахрайських схем лежить зокрема довіра. Людина готова довіряти, бо вона шукає та апробовує різні шляхи виходу з цього стресу. Оскільки вона стає тимчасово ослабленою, а якщо стрес хронічний, то ця тимчасовість стає довготривалою, тоді легко потрапити на гачок шахрая. Це не залежить від віку чи соціального статусу, чи від рівня інтелекту. Потрібно розуміти, що всі ми зараз у стадії стресу. Зокрема, частина людей психотравмована, це ще складніший феномен, який робить людину ослабленою та довірливою. Людиною, яка шукає захисту, допомоги, підтримки, на жаль, не завжди в доброчесних людей, які маніпулюють і не надають підтримки» (Б. Боденчук і Д. Савицька, 2024).

Молоді також потрібні підтримка та захист від економічних загроз. У період молодості людина активно самовизначається, вибудовує власний життєвий шлях, намагається визначити свою ідентичність, знаходиться у пошуках роботи, сім'ї, а також людей, яким можна довіряти. Молоді люди втомлені через війну, від пошуку

заробітку в непростих умовах війни. Але попри це все, віра в чудеса у них залишається, зокрема, незважаючи на важкі стресові умови, в них залишається потреба вірити, що може бути легкий шлях до коштів, виграшів або бонусів, а шахраї можуть грати на цьому.

Щодо населення старшого віку, то вони відчувають підвищений ризик самотності. Крім психологічних чинників, це ще і задоволення фізіологічних потреб. Через низькі пенсії багатьом пенсіонерам не вистачає на найнеобхідніше, і тому їм хочеться вірити в добро та диво. Тобто люди похилого віку також схильні вірити, що їхнє життя може змінитися на краще.

Представники зазначених категорій населення здатні довіритися людині мудрішій, яка ніби простягає руку допомоги. Ці механізми психіки незмінні в тому, що особистість у складній життєвій ситуації може довіритися шахраю, який пропонує легкі гроші або інші переваги. А оскільки довіра базується на ірраціональній складовій психіки, то аргументація, логіка чи аналіз у такій ситуації не спрацюють.

Коли особистість підпадає під негативний вплив внаслідок маніпуляції або шахрайства, їй необхідно максимально сконцентруватися, щоб не втратити контроль над нестандартною ситуацією, що створюється навколо; вона вже сама по собі є сигналом до активізації свідомості,

оскільки, залежно від професіоналізму організації спілкування (з психологічної точки зору), на людину буде здійснюватися більш-менш відчутний зовнішній негативний вплив. Якщо людина в такий момент перебуває в умовах нестабільності стану свідомості, під впливом миттєвих думок і переживань, вона стає «легкою здобиччю» шахраїв, втрачаючи свободу волі і, як наслідок, певну частку свого матеріального статку.

Основними умовами ефективності опору особистості в цій ситуації будуть: абсолютна включеність і контроль усіх своїх проявів, наприклад, таких, як надання доступу до своєї банківської картки. На противагу способам впливу, що використовує зловмисник, необхідно зосередити увагу на ситуації, аналізуючи методи переконання, які він застосовує, й спробувати свідомо управляти ситуацією спілкування. При побудові своєї діяльності у відповідь враховується, що у виборі тактики й техніки протидії необхідно брати до уваги своєрідність мислення співрозмовника і його психофізичних особливостей. Темп мовлення й тримання пауз визначаються з урахуванням психології партнера — треба зупинитися, вдихнути-видихнути, поміркувати, чи може так бути.

Отже, адекватна психологічна відсіч шахраєві стає можливою лише за умови свідомого включення всіх людських здібностей, що й буде

протидією шахрайству з метою забезпечення економічної безпеки людини.

У таблиці 9.1 наведено перелік видів психологічного протистояння особистості негативному впливу на неї з боку посадових осіб, працівників різних сфер обслуговування, маніпуляторів, шахраїв тощо, а також показано техніки реалізації кожного з видів протистояння (Р. Чалдіні, 2022).

*Таблиця 9.1*

***Види психологічного протистояння негативному впливу на особистість***

| Вид протистояння | Техніка реалізації протистояння |
|---|---|
| 1. Контраргументація | Свідома аргументована відповідь на спробу переконання, що спростовує або заперечує доводи ініціатора впливу |
| 2. Конструктивна критика | Підкріплене фактами обговорення цілей, засобів або дій ініціатора впливу й обґрунтування їхньої невідповідності цілям, умовам і вимогам адресата |
| 3. Енергетична мобілізація | Опір адресата спробам навіяти або передати йому певний стан, ставлення, намір або спосіб дій |
| 4. Творчість | Створення нового, що відкидає вплив зразка, приклада чи моди, або долає його |

| Вид протистояння | Техніка реалізації протистояння |
|---|---|
| 5. Відхилення | Прагнення уникати будь-яких форм взаємодії з ініціатором впливу, у тому числі — випадкових особистих зустрічей і зіткнень |
| 6. Психологічна самооборона | Застосування мовних формул і інтонаційних засобів, що дозволяють зберегти цілковите самовладання й виграти час для обмірковування подальших кроків у ситуації деструктивної критики, маніпуляції або примусу |
| 7. Ігнорування | Дії, які свідчать про те, що адресат навмисне не помічає або не бере до уваги слова, дії чи прояв почуттів адресатом |
| 8. Конфронтація | Відкрите й послідовне протиставлення адресатом своєї позиції й своїх вимог ініціаторові впливу |
| 9. Відмова | Висловлення адресатом своєї незгоди щодо виконання прохання ініціатора впливу |

Опанування особистістю наведеними техніками реалізації протистояння допоможе їй чинити психологічний опір у ситуаціях здійснення

на неї негативних впливів, які загрожують її економічній безпеці.

Щодо фейкової інформації, то вона є потужним інструментом впливу на думки людей, завдяки якому можна їх переконати в будь-якому неправдивому факті. В умовах війни вона може спровокувати паніку, викликати страх втрати заощаджень, спричинити нелогічні фінансові витрати, призвести до психологічних розладів, сприяти посиленню ворожнечі.

На сьогодні одним із дієвих засобів протидії впливу шахраїв та поширенню фейкової інформації ряд фахівців вважають критичне мислення (А. Гріньова, 2019; Д. Хейбер, 2023; S. Novella et al., 2018). Критичне мислення є здатністю до аналізу наявних фактів, доказів, спостережень та аргументів із метою формування судження щодо тієї чи іншої інформації шляхом неупередженого аналізу та оцінки її змісту, умінням відрізняти неправду від істини, убезпечувати себе в економічному просторі, що є особливо важливим в умовах війни, в яких ми зараз живемо.

Поняття «критичне мислення» є досить ємним. Для того, щоб дати йому визначення знадобилася робота сорока шести американських і канадських викладачів критичного мислення, які представляли кафедри філософії, соціальних і фізичних наук.

У результаті їхньої спільної роботи було сформульовано таке визначення: критичне мислення — це «цілеспрямоване, самоконтрольоване судження, яке веде до інтерпретації, аналізу, оцінки і виводів, а також пояснення доказових, концептуальних, методологічних, критеріологічних і контекстуальних підстав, на яких базується це судження» (Д. Хейбер, 2023).

Навички критичного мислення дають змогу не розгубитися у перенасиченому інформацією середовищі й не піддаватися маніпуляціям. Для того, щоб критично мислити, людині необхідно набути освіту з відповідних дисциплін і розвинути відповідні практичні навички. Важливо, що критичне мислення можна опанувати у будь-якому віці, але для цього слід «не просто знати тонкощі таких предметів, як логіка й аргументація, а й регулярно застосовувати ці знання» (Д. Хейбер, 2023).

Потреба у навчально-науковій літературі з проблем розвитку критичного мислення постійно зростає. Асоційований професор Єльського університету С. Новелла разом із колегами створили посібник «Путівник Усесвітом для скептиків: як дізнатися, що насправді є реальним у світі, який усе більше наповнюється фейками», націлений на допомогу усім бажаючим опанувати критичне мислення і розвинути основні навички протидії фейковій інформації

(Д. Хейбер, 2023). У посібнику на цікавих прикладах пояснено принципи скептичного мислення, наведено поради з розвитку наукового мислення та формування основних навичок критичного мислення.

Враховуючи високу зацікавленість фахівців різних країн у вирішенні проблеми опанування критичного мислення, варто ще раз підкреслити необхідність розвитку критичного мислення, формування умінь і навичок протидії фейковій інформації в населення України, зокрема в студентської молоді, як одного з факторів збереження психологічної безпеки особистості в економічному середовищі (О. Винославська, 2023).

На завершення зазначимо, що загрози психологічній безпеці особистості в економічному середовищі виникають через її незахищеність від факторів небезпеки на рівні її інтересів і домінуючих потреб.

При цьому основними критеріями економічної безпеки особистості слід вважати такі (Г. Ложкін і В. Комаровська, 2014: 87): критерій задоволеності особистості якістю життя та впевненість у майбутньому; критерій стійкості особистості до інформаційних, економічних і політичних впливів; критерій захисту базових цінностей та інтересів, джерел духовного і матеріального добробуту особистості; критерій задоволеності людини станом власної економічної безпеки.

## Питання для самоконтролю:

*1. Проаналізуйте співвідношення понять «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик» у структурі економічної безпеки особистості.*

*2. Розкрийте зміст 10 основних компонентів економічної безпеки особистості як комплексного явища.*

*3. Наведіть приклади загроз економічній безпеці особистості у сфері споживання товарів і послуг.*

*4. Проаналізуйте психологічні наслідки впливу загроз економічній безпеці особистості.*

*5. Охарактеризуйте основні умови забезпечення економічної безпеки особистості.*

*6. Розкрийте зміст понять «психологічний вплив» і «протистояння чужому впливу».*

*7. Якими мають бути основні умови ефективного опору особистості в ситуації, коли вона підпадає під негативний вплив внаслідок маніпуляції або шахрайства?*

*8. Проаналізуйте види психологічного протистояння негативному впливу на особистість.*

*9. Розкрийте значення критичного мислення у забезпеченні інформаційної безпеки особистості.*

*10. Поясніть, за якими ознаками можна розпізнати неправдиву (фейкову) інформацію.*

## Література

1. Боденчук Б., Савицька Д. Психологія обману. *Суспільне*. Тернопіль, 3 січня 2024. URL: https://suspilne.media/ternopil/653010-psihologia-obmanu-ak-pracuut-sahrajski-shemi/

2. Булгакова О. В. Ідентифікація споживчих ризиків в системі маркетингу взаємовідносин. *Причорноморські економічні студії*. 2017. Вип. 17. С. 95–99. URL: http://bses.in.ua/journals/2017/17_2017/20.pdf

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с. URL: https://yrok.net/library/books/slovnyky/ukrayinska-mova/0/velykyj-tlumachnyj-slovnyk-suchasnoi-ukrainskoi-movy-busel-v.html

4. Винославська О. В. Критичне ставлення до фейкової інформації як особистісний фактор психологічного благополуччя в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 30(4). С. 6–15. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.1

5. Винославська О. В., Кононець М. О. Економічна безпека особистості в умовах пандемії COVID-19. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 1(22). С. 77–80. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.4

6. Гандзюк В. О., Дяченко М. В. Стратегія маніпулювання масовою свідомістю в українських мас-медіа. *Інтегровані комунікації*. 2019. № 8. С. 25–32. DOI: https://doi.org/10.28925/2524-2644.2019.2.3

7. Гріньова А. Критичне мислення — поради з розвитку. 6 серпня 2019. URL: https://happymonday.ua/jak-rozvynuty-krytychne-myslennja#:~:text

8. Кирилова Л. Теорія Пола Екмана про 7 базових емоцій та її користь у комунікації. 25 січня 2024. URL: https://profiling.club/teoriya-pola-ekmana-pro-7-bazovih-emocij-ta-ii-korist-u-komunikacii

9. Крижний А. В Україні у бідності живе майже третина всього населення — Світовий банк. *Економічна правда*. 31 травня 2024. URL: https://www.epravda.com.ua/news/2024/05/31/714505/

10. Лєхова М. Все про фейки: що це таке та як не стати жертвою неправдивих новин. 16 серпня 2020. URL: https://vn.20minut.ua/Podii/vse-pro-feyki-scho-tse-take-ta-yak-ne-stati-zhertvoyu-nepravdivih-novi-11115352.html

11. Ложкін Г. В., Комаровська В. Л. Економічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2014. 412 с. URL: https://fpk.in.ua/images/biblioteka/3bac_finan/3e6fc168da3545918f56cc8d29744ad0.pdf

12. Лозинський О. М. Економічна психологія : навчальний посібник. 2-е вид., доп. Львів : СПОЛОМ, 2018. 206 с.

13. Овчар О. В. Соціально-психологічні чинники споживчої поведінки. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 156–163.

14. Поведінка споживачів: конспект лекцій / укл. О. П. Бурліцька. Тернопіль : ЗУНУ, 2019. 232 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/ 316497/9364/1... B9.pdf

15. Скаврон Б. Через війну скоротилася тривалість життя — Мінсоцполітики. ТСН: 29 березня 2024. URL: https://tsn.ua/ukrayina/cherez-viynu-sko

rotilas-trivalist-zhittya-skilki-ukrayinciv-zalishitsya-do-2050-roku-minsocpolitiki-2546242.html#

16. Хейбер Д. Критичне мислення / пер. з англ. О. Бойченко. Київ : ArtHuss, 2023. 236 с.

17. Чалдіні Р. Психологія впливу: Оновлено та доповнено / пер. з англ. А. Зорницький, Н. Коваль. Київ : КДС, 2022. 640 с.

18. Шапочка С. В. Класифікація шахрайства, що вчиняється з використанням комп'ютерних мереж (кібершахрайства). *Наука і правоохорона*. 2015. № 1(27). С. 159–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nip_2015_1_26

19. Ярчук А. В. Сутність поняття якості життя населення. *Економіка і організація управління*. 2016. № 3(23). С. 430–439. URL: https://jeou.donnu.edu.ua/article/view/2917

20. Novella, S., Santa Maria, C., Novella, J., & Bernstein, E. The Skeptics' Guide to the Universe: How to Know What's Really Real in a World Increasingly Full of Fake. New York : Grand Central Publishing, 2018. 512 p.

21. Skarzauskiene, A., Kononets, M. Perception of fake news by Ukrainian respondents. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2–3(29). С. 112–122. DOI: 10.31108/2.2023.2.29.10

Папуша В. В.

# 10. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТЕРОРИСТИЧНОЇ ЗАГРОЗИ

## 10.1. Тероризм як соціально-психологічне явище

У XX столітті тероризм став однією з головних загроз, що ставлять під удар не лише національну та внутрішньодержавну, а й міжнародну безпеку. Як нелегальна, проте надзвичайно ефективна зброя політичної боротьби, він протягом століть використовувався для досягнення політичних цілей і перетворився на дієвий деструктивний чинник глобальної дестабілізації. Нині, у XXI столітті, від спалахів тероризму не застрахована жодна країна, незалежно від форми правління чи державного устрою.

Латинське слово *terror* означає «жах» або «страх». Від цього кореня у французькій мові сформувався термін «terrorisme», який уперше з'явився під час так званого Великого терору (*Reign of Terror*, 1793–1794) у Франції, коли революційна влада застосовувала масове насильство

проти своїх політичних супротивників. Саме тоді поняття «тероризм» увійшло до політичного та наукового обігу — спочатку для опису дій уряду, спрямованих на придушення опору, а згодом і як нейтральне позначення будь-якої діяльності, що використовує насильство для досягнення політичних цілей. Імовірно, це поняття вперше використав революційний якобінський уряд, щоб з гордістю описати свою політику залякування населення за допомогою поспішних судових процесів і масових страт «ворогів народу». Незабаром слово «тероризм» почали використовувати й противники революції для позначення тактики застосування насильства задля політичних цілей (Т. Дж. Донах'ю, 2015). Пізніше термін набув ще більш негативного значення й став використовуватися для опису будь-якого акту насильства, що викликає страх і засуджується спільнотою.

У XIX столітті певні політичні групи в Європі й Америці з гордістю описували свої методи як «терористичні»: деякі групи анархістів, соціалістів, синдикалістів та націоналістів відкрито застосовували тероризм як засіб привернення уваги до того, наскільки, на їхню думку, суспільство порушує вимоги справедливості. Зазвичай вони це робили через вбивства політичних діячів. Таким чином, тероризм може бути також зброєю слабших проти сильних.

Тероризм як явище пройшов тривалий шлях еволюції — від поодиноких терористів-смертників до великих організацій, які здійснюють акти терору, спрямовані на залякування та загибель великої кількості людей (В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр, 2024). Під впливом самопроголошених терористичних актів поняття «тероризм» набуло нового значення: це акт насильства або загроза насильством, що здійснюється проти невинних осіб або не учасників бойових дій, з метою створення атмосфери страху і залякування, а також для досягнення політичних, релігійних, соціальних чи інших цілей. Оскільки спрямування насильства на невинних є безумовно неправомірним, тероризм у такому розумінні розглядається як однозначно злочинне явище.

Незважаючи на численні форми прояву тероризму та різноманіття визначень цього явища, можна виокремити дві основні його характеристики. По-перше, тероризм передбачає насильство або загрозу його застосування з метою досягнення певних політичних, економічних, соціальних або кримінальних цілей, при цьому через нагнітання страху, тривоги та емоційної напруги в суспільстві. По-друге, тероризм має історично мінливий характер. Сучасний тероризм, хоча і має певні історичні корені, суттєво відрізняється від того, чим був у минулому. Він переживає етапи змін, особливо на фоні глобалізації,

що робить його більш виразним і небезпечним, адже негативні наслідки цих процесів відображаються у методах та цілях терористичних груп.

Серед основних передумов виникнення та поширення тероризму, крім глобалізації, варто виділити кілька факторів. Зокрема, зростання ролі засобів масової комунікації в суспільстві, яке дає терористичним групам нові можливості для пропаганди та мобілізації. Вдосконалення зброї масового ураження також відіграє свою роль, дозволяючи здійснювати атаки з масштабнішими наслідками. Важливим чинником є зміни в геополітиці, зокрема розпад «залізної завіси» та виникнення нових державних кордонів, що створює нестабільність і нові можливості для терористичних актів. Зростання екстремізму, ксенофобії, націоналізму і фанатизму, а також регіональні конфлікти є важливими підґрунтями для радикалізації окремих груп. Крім того, обмежений доступ до ресурсів, високий рівень безробіття, а також міграція та урбанізація створюють соціальне напруження, що також сприяє розповсюдженню терористичних настроїв.

Можна стверджувати, що XX століття стало «століттям тероризму», адже саме в цей період тероризм набув безпрецедентних масштабів, ставши як інструментом державної політики, так і засобом боротьби для недержавних структур. У XXI столітті тероризм продовжує залишатися

однією з найбільших загроз для світового порядку, визначаючи собою нові виклики для безпеки на глобальному рівні. Основними рисами цього явища є його раптовість, коли удари здійснюються без попередження; великі жертви серед цивільного населення, що стають мішенню терористів; і, нарешті, низька ймовірність того, що інформація про можливу атаку стане відома заздалегідь. Ці характеристики роблять тероризм одним із найбільш ефективних і страшних інструментів, здатних потрясти стабільність у будь-якій країні чи регіоні (Т. Борко, А. Вілкс, 2023).

Попри те, що тероризм є одним із центральних об'єктів дослідження у соціальних, політичних і економічних науках, у вітчизняній психології бракує системних теоретичних підходів та практичних розробок із цієї теми. Існуючі праці здебільшого мають розрізнений характер і не формують єдиної наукової концепції.

Геостратегічне розташування України та сучасний конфліктний контекст зумовлюють не лише ризик «імпорту» тероризму ззовні, а й появу його власних проявів. Відповідно до даних Офісу Генеральної прокуратури, наведених у дослідженні Н. Устрицької та О. Тарасенко (2020), рівень терористичної злочинності в Україні після 2014 року зріс у сотні разів. Якщо у 2013 році було зареєстровано лише 7 злочинів терористичного характеру, то вже у 2014 — 2 053,

у 2015 — 2 294, у 2016 — 2 345 випадків. Найбільшу частку серед них становили терористичні акти (ст. 258 КК України) — від 4 у 2013 до 1 499 у 2014 році, а також створення терористичних організацій (ст. 258[3] КК України) — від 1 у 2013 до 478 у 2014 році. Така динаміка чітко збігається з початком збройної агресії російської федерації, окупацією Криму та формуванням квазідержавних утворень «ДНР» і «ЛНР» на сході України.

Показовим є і стрімке погіршення позицій України в Глобальному індексі тероризму (Global Terrorism Index): з 51-го місця у 2013 році держава перемістилася на 12-те у 2014 та 11-те у 2015 році, а в 2018 році займала 21-ше місце серед 163 країн із показником 6,048, що класифікується як «високий рівень терористичної небезпеки». За оцінками експертів, різке зростання терористичної активності в Україні пов'язане з діяльністю російської федерації, яка використовує терористичні методи як елемент гібридної війни, спрямованої на дестабілізацію та дезінтеграцію української державності (О. Кореньков, 2020).

Крім зовнішнього чинника, вагомими залишаються й внутрішні детермінанти терористичної злочинності: політична поляризація, діяльність радикальних рухів, соціальна маргіналізація частини населення, а також повернення значної кількості ветеранів із бойовим досвідом,

які потребують належної реінтеграції. До цього додаються транснаціональні злочинні мережі, що використовують територію України як транзитний простір, а також інформаційно-психологічний вплив через медіа й соцмережі, які, за концепцією «гібридної війни» (Я. Райчев, 2018), є одним з ефективних інструментів підриву суверенітету держави.

Усе це свідчить, що з 2014 року в Україні спостерігається трансформація тероризму — від поодиноких проявів до системного, переважно політично зумовленого явища, детермінованого як зовнішніми, так і внутрішніми факторами.

У дослідженні, присвяченому правим екстремістським групам в Україні та їх участі у війні, М. Зілвар (2024) використовує кілька підходів для аналізу тероризму та його соціально-правових наслідків. Кожен із них має свою специфіку і дозволяє розглядати проблему з різних точок зору.

Логіко-семантичний підхід дає змогу глибше осмислити термін «тероризм», аналізуючи його в контексті міжнародного та національного права. Цей підхід дозволяє чітко визначити основні характеристики тероризму, такі як насильницькі методи, залякування та вплив на громадську свідомість. Завдяки цьому підходу можна також виокремити тероризм від подібних соціальних явищ і оцінити юридичні наслідки для осіб, причетних до терористичних актів.

Феноменологічний підхід застосовується для вивчення тероризму як соціального явища, що має різні прояви в контексті сучасної України. Він дозволяє досліджувати тероризм крізь призму суспільного сприйняття, а також оцінювати його вплив на поведінку людей, політичні настрої та загальну ситуацію в країні. Окрему увагу приділено соціокультурним, історичним та політичним факторам, що впливають на розвиток тероризму в Україні.

Порівняльний підхід дає змогу зіставити досвід боротьби з тероризмом в Україні з іншими країнами, які стикаються з подібними загрозами. М. Зілвар порівнює національні стратегії з міжнародними практиками, виявляючи ефективні методи боротьби, які можуть бути адаптовані до українських реалій. Компаративний підхід допомагає оцінити ефективність існуючих законодавчих та правоохоронних практик, а також виявити прогалини в українському законодавстві, що дозволяє запропонувати шляхи для його вдосконалення.

Догматичний підхід орієнтований на дослідження правових норм, що регулюють боротьбу з тероризмом в Україні. Дослідник аналізує відповідність національного законодавства міжнародним стандартам і виявляє прогалини у нормативно-правових актах, що дозволяє зосередитись на необхідності уточнення

визначень терористичних груп та організацій, а також на потребі розширення повноважень правоохоронних органів для ефективної боротьби з тероризмом.

Прагматичний підхід обґрунтовує доцільність змін у законодавстві України, особливо щодо реєстрації та контролю терористичних організацій. М. Зілвар показує, як ці зміни можуть покращити ефективність контртерористичних заходів, зокрема в умовах війни, і допомагають оптимізувати законодавчі та практичні механізми для боротьби з тероризмом.

Загалом, ці підходи дозволяють не лише глибше зрозуміти природу тероризму як соціального явища, а й розробити практичні рекомендації для вдосконалення правової системи та посилення боротьби з терористичними загрозами в Україні.

Відомо, що головною метою сучасних терористів є здійснення масштабних актів насильства, які спричиняють значні руйнування та численні людські жертви. Такий підхід покликаний забезпечити максимальний медійний резонанс, посилити суспільну напругу та вплинути на політичні рішення держав.

Тероризм сьогодні перетворився на динамічну, добре організовану систему. Як зазначають численні дослідники, постійно вдосконалюються форми та методи здійснення терористичної

діяльності, розширюються міжорганізаційні зв'язки та обмін досвідом між терористичними угрупованнями. Важливу роль у цьому процесі відіграє використання глобальних комунікаційних технологій, зокрема мережі Інтернет, що значно полегшує координацію дій і поширення ідеологічного впливу.

Соціально-психологічна сутність терористичної діяльності полягає не стільки в самому насильстві, скільки в його здатності викликати потужний психологічний ефект. Головною метою терористичних актів є не лише завдання фізичних руйнувань, а й дестабілізація суспільного порядку через дискредитацію влади, послаблення її впливу та створення атмосфери хаосу. Результатом стає соціальна нестабільність, масове відчуття страху і тривоги, що призводить до паніки серед населення. Таким чином, тероризм перетворюється на потужний інструмент психологічного впливу, здатний сформувати масовий психоз, що панує в суспільстві.

У психологічному вимірі дослідники виокремлюють у сучасному тероризмі низку характерних рис.

*1. Тероризм як засіб психологічного впливу*

Сучасний тероризм — це не лише фізична агресія, а й продумана психологічна маніпуляція, мета якої створити атмосферу страху, пригнічення та напруження серед широких верств

населення. Ключовою рисою терористичних акцій є те, що їхній вплив значно більший, ніж просто матеріальні або економічні збитки, оскільки вони завдають глибокої моральної травми. Люди стають жертвами не лише безпосередніх актів насильства, але й психологічного терору, який може тривати ще довго після того, як фізична загроза минула. Такий стан сприяє розвитку масового психозу, коли страх стає постійним, а суспільна стабільність порушена.

*2. Планована жорстокість і конспірація*

Акції терористів зазвичай супроводжуються особливою жорстокістю, продиктованою не лише бажанням створити шокуючий ефект, але й чітким стратегічним розрахунком. Терористи планують свої дії з максимальною ретельністю, готуючи операції місяцями чи навіть роками. Це створює певні можливості для правоохоронних органів, оскільки вони можуть спостерігати за підготовкою терористичних груп, але водночас через високий рівень конспірації та прихованість діяльності терористичних організацій, упередити злочин вкрай складно. Високий рівень конспірації не лише ускладнює боротьбу з тероризмом, але й дозволяє терористам безперешкодно діяти на різних рівнях та координувати свої акції через складну мережу зв'язків і підготовки.

*3. Нігілізм і заперечення загальнолюдських цінностей*

Однією з найстрашніших рис сучасного тероризму є нігілістичний підхід до основних моральних та гуманістичних цінностей. Для терористів загальнолюдські норми і права людини не мають значення. Вони готові заперечити саме право на життя, що є основою будь-якої моральної системи. Відмова від основних цінностей, таких як людське життя, свобода вибору та гідність, служить не лише моральним імперативом для терористичних груп, але й одним із засобів досягнення їхніх політичних цілей, незважаючи на страшні наслідки для населення та держави.

*4. Публічний характер актів і створення резонансу*

Однією з характерних ознак сучасного тероризму є публічність його здійснення. Акти терору націлені на створення широкого суспільного резонансу, що включає медійну публікацію та обговорення в суспільстві. Терористи свідомо вибирають такі методи, які мають привернути увагу не лише безпосередніх учасників, але й широкої аудиторії. Ці акції часто мають на меті підрив довіри до органів влади, демонструючи їх нездатність захистити громадян. Завдяки такій публічній складовій тероризм стає не лише актом насильства, а й політичною заявою, що ставить під сумнів ефективність державних інститутів.

*5. Взаємодія з мас-медіа та формування «віртуального простору»*

Наразі тероризм активно використовує масмедіа й новітні технології для максимально ефективного поширення своїх послань та досягнення політичних цілей. Аморальність терористичних груп виражається у використанні засобів масової інформації для трансляції своїх атак, адже так вони можуть не лише залякати населення, але й отримати бажаний медійний ефект. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі та Інтернет-ресурси, де інформація про терористичні акти поширюється миттєво. Завдяки таким медійним технологіям, терористи створюють «віртуальний простір», в якому розігрується їхня стратегія, значно впливаючи на реальний політичний ландшафт. Це дає змогу терористам не лише залякати громадян, а й отримати психологічний вплив на уряди та міжнародну спільноту, які змушені реагувати на такі акції.

Можна зробити висновок, що тероризм — це особлива форма насилля, що характеризується жорстокістю, цілеспрямованістю й зовні досить високою ефективністю. На практиці це — здійснення демонстративно деструктивних, руйнівних дій для того, щоб викликати страх, залякати своїх супротивників або ж усе населення. Психологічно тероризм — природне продовження радикалізму, екстремізму й фанатизму.

Це реальний екстремізм уже не в теоретичних міркуваннях, а в безпосередній практичній дії, здійснюваній із рідкісним фанатизмом в ім'я абсолютно радикальних ідей і цінностей.

Отже, тероризм не можна розглядати лише як політичний злочин. Його різноманітність спонукає до розроблення багаторівневої стратегії боротьби з цим явищем та ефективних заходів протидії тероризму.

Основні джерела тероризму та екстремізму визначаються складною взаємодією різних соціальних, економічних, політичних і психологічних умов, що створюють сприятливе середовище для розвитку радикальних ідеологій. Можна умовно виділити низку джерел, які сприяють виникненню та поширенню цих явищ у суспільствах.

Тероризм і екстремізм часто проявляються в суспільствах, що переживають глибокі трансформації або різкі соціальні зміни. Це стосується як країн, які перебувають на шляху модернізації, так і постмодернізованих суспільств із вираженою поляризацією за етнічними, соціальними чи економічними ознаками. Такі зміни створюють сприятливе середовище для формування радикальних ідей та екстремістських груп, які прагнуть нав'язати свої погляди шляхом насильства.

Іншим важливим джерелом тероризму є гостра соціальна нерівність. Різке розшарування суспільства на бідних та багатих — не просто

наслідок економічної бідності, а й результат значного розриву у соціальному статусі. Така нерівність провокує агресивні настрої серед соціально вразливих груп і стає поживним середовищем для радикальних ідей. Відчуття соціальної несправедливості часто веде до пошуку крайніх методів вирішення конфліктів, зокрема через терористичні й екстремістські акти.

Процеси соціальних модернізацій часто призводять до тимчасового зростання екстремізму та тероризму. На перших етапах соціальних змін відбувається перерозподіл влади, ресурсів і можливостей, що може спровокувати сплеск соціальної напруги. Однак, на завершальних етапах успішних соціальних модернізацій прояви радикалізму значно зменшуються. Перехід до стабільного суспільного порядку після етапу реформ зазвичай супроводжується зниженням рівня екстремізму, оскільки з'являються нові механізми вирішення конфліктів.

Зміни в етнодемографічній структурі, особливо у періоди незавершеної урбанізації та нерегульованої міграції, також можуть бути джерелом екстремізму. Міграційні потоки, зміна етнічної структури та етнодемографічна напруга створюють умови для зростання інтолерантності, що може призводити до виникнення націоналістичних і екстремістських настроїв. Такі процеси часто сприяють росту напруги і агресії,

що підштовхує певні групи населення до радикалізації.

Авторитарні політичні режими відіграють важливу роль у поширенні тероризму та екстремізму, особливо в ісламських країнах. У таких режимах насильство не тільки є методом боротьби з опозицією, але й часто стає частиною культурної норми. Вони сприяють радикалізації, оскільки політична репресія і відсутність демократичних механізмів перетворюють насильство на засіб розв'язання політичних суперечок. Така ситуація дає екстремістським групам можливість досягати своїх цілей через насильницькі акти, що викликають сильні суспільні резонанси.

Тероризм можна поділити на кілька основних сфер, кожна з яких має свої особливості та методи впливу.

Перша сфера — політичний тероризм, що має на меті вплив на політичних лідерів і представників влади. Це може бути спробою змусити їх прийняти певні рішення чи здійснити необхідні дії. Політичний тероризм часто супроводжується спробами усунення політичних діячів або зміною політичного ладу. Основний метод тут — захоплення заручників, життя яких можуть використовувати як важіль для отримання поступок від влади.

Друга сфера — інформаційний тероризм, що спрямований на безпосередній вплив на психіку

та свідомість людей із метою формування необхідної громадської думки. Методи цього терору часто включають поширення чуток, таких як «чутки-опудала» або «чутки-агресії», які здатні викликати паніку, страх або соціальну напругу серед населення.

Третя сфера — економічний тероризм, який передбачає застосування різних дискримінаційних економічних методів тиску на конкурентів — чи то держави, чи то фірми. Такі дії можуть включати маніпулювання вартістю акцій, доведення підприємств до банкрутства чи інших економічних криз, щоб послабити економічну стабільність суперника.

Четверта сфера — соціально-психологічний тероризм, який охоплює акти залякування та насильства на побутовому рівні. Зокрема, йдеться про фізичні та психологічні напади на окремих осіб чи групи з метою тероризувати, залякати або підкорити їх.

Аналіз сучасних праць, що вивчають фактори, які впливають на кількість терористичних актів у країнах, дозволяє виділити декілька ключових чинників, які визначають рівень тероризму в глобальному контексті. Серед найбільш вагомих робіт у цій галузі можна виокремити «The Global Terrorism Index» (GTD), «The Oxford Handbook of Terrorism» та «Root Causes of Terrorism: Myths, Reality and the Politics of Cause». Кожна з цих

праць пропонує різні підходи та фактори, які важливі для розуміння причин та поширення тероризму.

Інститут економіки і миру (Institute for Economics and Peace) розробив Global Terrorism Index (GTD), який є щорічним дослідженням, що оцінює тенденції глобального тероризму. У рамках цього індексу кількість терористичних актів у країні корелює з кількома важливими факторами:

1. Політична свобода: визначається через індекси демократії та свободи, такі як Freedom House. Країни з низьким рівнем політичної свободи часто мають високий рівень терористичної активності, оскільки обмеження прав людини можуть призводити до радикалізації і соціальних протестів.

2. Індекс людського розвитку (HDI): країни з низьким рівнем розвитку, високим рівнем бідності та нерівності можуть бути більш схильні до радикалізації та терористичних актів, оскільки соціальна та економічна нерівність створює середовище для терористичних організацій, які маніпулюють невдоволенням населення.

3. Молодіжний вік та демографія: молодь, особливо в країнах із високим рівнем безробіття та обмеженими можливостями для соціальної мобільності, є вразливою до радикалізації. Демографічний дисбаланс, де велика частка молоді

не має перспектив, може стати фактором, що сприяє тероризму.

Видання «The Oxford Handbook of Terrorism», під редакцією Джона Хорга, дає детальний огляд причин і факторів, що сприяють розвитку тероризму. Автори виділяють кілька основних чинників, які визначають виникнення та ескалацію терористичних актів.

У країнах із авторитарними режимами тероризм часто розвивається як відповідь на політичні репресії. Коли політичні інститути слабкі або відсутні, радикальні групи можуть отримати підтримку серед населення, що шукає способи змінити існуючий режим. Економічні умови, зокрема високий рівень безробіття, соціальна нерівність і нестабільність, можуть створювати ґрунт для радикалізації. Країни з низьким рівнем розвитку та соціальними контрастами можуть стати тими, де терористичні організації легко знаходять підтримку. Сфери етнічної і релігійної напруги стають сприятливими для формування терористичних угруповань, що можуть використовувати ідеологічні конфлікти для залучення молоді в радикальні рухи.

Тероризм, як зазначає Торе Бйорго, є надзвичайно складним явищем, яке включає в себе різноманітні групи з різними походженнями та причинами. У своїй праці він підкреслює, що вивчення корінних причин тероризму вимагає

комплексного підходу, який враховує соціальні, економічні та політичні фактори. Дослідник наголошує, що тероризм не має єдиного джерела і часто є результатом взаємодії кількох причин.

Тероризм часто виникає в країнах з авторитарними режимами, де політичні репресії та відсутність можливості для мирного вирішення конфліктів створюють сприятливе середовище для радикальних груп. У таких умовах тероризм може бути відповіддю на політичні репресії та обмеження прав людини, що призводить до радикалізації певних соціальних груп.

Бідність, соціальна нерівність і економічна депривація сприяють радикалізації. У країнах із високим рівнем бідності та соціальної нерівності терористичні організації можуть легко знаходити підтримку серед населення, маніпулюючи його невдоволенням. Соціальні контрасти створюють основу для терористичних угруповань, які використовують економічні та соціальні труднощі для пропаганди своїх ідеологій.

В умовах етнічної чи релігійної напруги тероризм може стати інструментом боротьби за національну чи релігійну ідентичність. Ідеологічні конфлікти часто служать каталізатором для мобілізації радикальних груп, що використовують насильство для досягнення своїх цілей.

Т. Бйорго також аналізує психологічні фактори, які можуть сприяти радикалізації. Молодь,

яка не має перспектив для соціальної мобільності та стикається з безробіттям і економічними труднощами, є вразливою до впливу радикальних ідеологій. Це пояснюється тим, що відсутність можливостей для самореалізації може змусити індивіда шукати нові шляхи для вираження свого протесту, включаючи насильницькі методи.

Він підкреслює, що в умовах глобалізації тероризм набуває нових форм і масштабів. Глобалізація може як сприяти розвитку тероризму, так і створювати нові можливості для терористичних організацій. Водночас, вона також змінює традиційні політичні структури та надає радикальним групам нові інструменти для поширення своїх ідеологій через мас-медіа та інтернет.

Серед психологічних джерел тероризму особливу увагу привертає «психологічна нестабільність» суспільства, а також його психологополітична вразливість. Ставлення населення до тероризму виступає важливим індикатором загального соціального благополуччя країни.

Після здійснення терористичного акту та його широкої трансляції у ЗМІ, в суспільстві можуть формуватися кілька соціальних груп, які порізному реагують на подію. Однією з них є «віктимізована» група — прямі та непрямі жертви терористичного акту, які негативно ставляться до терористів і їхніх дій. Інша група складається з осіб, які нейтрально або навіть позитивно

оцінюють терористів, вважаючи їх борцями за справедливість і обґрунтовуючи їхні дії як вимушену міру для захисту своїх прав і свобод — національних, релігійних, соціальних тощо.

На ставлення до тероризму та терористичних актів впливає кілька важливих факторів. Серед них — ставлення до терористів і жертв теракту, а також ефективність антитерористичних заходів, які вживає влада. Окрім того, велике значення має те, як медіа висвітлюють ці події, особливо через інтерв'ю з терористами. Формування ставлення до тероризму у свідомості людей відбувається через відображення соціальних реалій, що існують на різних рівнях суспільства.

Розглядаючи структуру ставлення особистості до тероризму, можна виділити три основні компоненти, які взаємодіють між собою і формують ставлення до цього соціального явища. Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що допомагають зрозуміти, як людина сприймає тероризм, реагує на нього і як її ставлення може змінюватися залежно від різних факторів.

Когнітивний компонент ставлення до тероризму відображає знання, переконання та думки особистості про тероризм. Це те, як людина розуміє тероризм, які факти вона сприймає як правдиві, і якими є її уявлення про його причини та наслідки. Наприклад, людина може вважати тероризм актом насильства, який порушує

моральні й етичні норми, або ж, залежно від контексту, може вважати терористів «борцями за справедливість», якщо вони діють у межах певних політичних чи релігійних переконань. Когнітивний компонент формує основу для оцінки тероризму як явища, визначаючи, чи буде людина схильна сприймати тероризм як глобальну загрозу або ж як відповідь на конкретні соціальні, політичні чи економічні несправедливості.

Емоційний компонент ставлення до тероризму включає почуття, які викликає це явище в особистості. Можуть виникати як негативні, так і позитивні емоції залежно від особистих переконань і контексту ситуації. Наприклад, після теракту в людини можуть виникнути сильні емоції, такі як страх, гнів або відчуття безпорадності, що може підсилити її негативне ставлення до терористів. Натомість інші можуть відчувати співчуття до причин тероризму, зокрема в контексті соціальних чи політичних нерівностей, що теж може вплинути на їх оцінку терористів як борців за справедливість. Емоції, викликані насильством, можуть значно змінити реакцію особистості до тероризму, підсилюючи або послаблюючи агресивне ставлення, а також впливати на сприйняття соціальних, політичних і моральних норм у суспільстві.

Поведінковий компонент ставлення до тероризму включає конкретні дії або готовність до

дій, що визначаються ставленням особистості. Це може бути як пасивна реакція (наприклад, мовчазне сприйняття подій), так і активні дії, такі як підтримка антивоєнних акцій чи протестів, вступ до терористичних груп або, навпаки, підтримка боротьби з тероризмом. Наприклад, людина, що має негативне ставлення до тероризму, може підтримати заходи з боротьби з екстремізмом, виступати за підвищення безпеки, підтримувати політику держави щодо антитерористичних операцій. Водночас, людина, котра співчуває терористам, може виступати за припинення бойових дій чи надавати підтримку організаціям, що виступають проти «владарів». Поведінка є прямим наслідком когнітивних та емоційних компонентів. Вона може бути як пасивною (невтручання в конфлікти), так і активною (участь у протестах чи радикальних рухах), і відображає ступінь підтримки чи осуду тероризму.

Структура ставлення особистості до тероризму є складною і багатогранною. Психологічний аналіз структурних компонентів допомагає зрозуміти, чому одні люди активно підтримують боротьбу з тероризмом, а інші можуть виправдовувати чи навіть підтримувати терористичні дії.

## 10.2. Психологічні особливості різних осіб, втягнутих у ситуацію терактів

Психологія людей, які здійснюють терористичні акти, є порівняно новою проблемою для наукової психології. Емпіричні дослідження різних осіб, втягнутих у ситуацію терактів, були обмежені через складність самого процесу та відсутність соціального запиту на таку роботу. Проте в літературі описані основні риси особистості терориста, які визначаються вимогами, що ставляться до членів терористичних організацій.

У різні історичні періоди терористичні організації висували схожі вимоги до своїх бійців. Наприклад, у статуті однієї з бойових організацій на початку XX століття зазначалася необхідність безмежної відданості справі та готовності до самопожертви. Сучасні терористичні організації, подібно до своїх попередників, мають чітко визначені принципи і вимоги до своїх бійців. Ось кілька прикладів таких організацій: Аль-Каїда підкреслює важливість самопожертви в ім'я ідеологічної боротьби, пропагуючи концепцію джихаду як священної боротьби за іслам. Бойовики цієї організації часто готові до самопідриву і вбивств в ім'я релігійних та політичних

цілей, зокрема вимагається сувора дисципліна, конспірація та лояльність до вищих керівників. Ісламська Держава (ІДІЛ) закликає своїх прихильників до здійснення терористичних актів і готовності віддати своє життя за перемогу «ісламської справи». Ця організація створила стратегію радикалізації та підготовки бойовиків, яка включає психологічне маніпулювання й ідеологічну індоктринацію, що дозволяє формувати відданих бійців. Талібан, радикальна ісламська організація в Афганістані, також ставить вимогу самопожертви та відданості своїй меті. Талібан часто набирає новобранців, обіцяючи їм «рай» після смерті, як свідоцтво того, що вони борються за правильну справу. Вони також практикують сильний контроль за поведінкою своїх бойовиків, що включає сувору дисципліну та підпорядкування лідерам.

Серед основних рис, які характеризують особистість терориста, можна виділити кілька ключових якостей:

1. Відданість справі та організації — терористи повинні мати глибоке почуття відданості своїй справі та готовності пожертвувати своїм життям заради досягнення мети організації.

2. Готовність до самопожертви — бійці терористичних груп, як правило, готові стати мучениками, якщо це необхідно для досягнення політичних чи релігійних цілей.

3. Витримка і дисципліна — терористи повинні вміти контролювати свої емоції та інстинкти, демонструючи холоднокровність у стресових ситуаціях.

4. Конспірація і самоконтроль — члени терористичних організацій мають бути здатними приховувати свої плани та потреби, що дозволяє зберігати ефективність і безпеку під час підготовки терактів.

5. Беззастережне підпорядкування лідерові — у терористичних групах важлива дисципліна та слідування вказівкам старших, що є важливим елементом їхньої організації.

6. Колективізм — терористи часто належать до груп, де кожен має чітке місце та завдання. Групова солідарність і підтримка є важливими для забезпечення ефективності терористичних операцій.

З психологічного боку, для терориста характерна глибока замкнутість на своїй групі чи організації. Світ сприймається через призму ідеології, яка пропагується цією групою, що накладає обмеження на особистісний вибір та свободу. Часто терористи мають відчуття психологічної неповноцінності, яке зароджується ще в дитинстві. Таке відчуття може стати основною причиною, чому вони шукають компенсацію через агресивні або радикальні дії. Зазвичай такі особистості схильні до ідеалізації своєї групи та

ідеології, а також до знецінення інших поглядів чи світоглядів.

Психологія терориста — складна комбінація відданості своїй справі, емоційної незрілості та гіперкомпенсації. Ідеологічна переконаність і бажання довести свою значимість через радикальні вчинки створюють особливу психологічну картину. Вчинки терористів часто обумовлені емоційними факторами, що значно переважають раціональні мотиви. В результаті, терористи можуть діяти в умовах гострої емоційної напруги, що робить їхні вчинки непередбачуваними та деструктивними. Загалом, терорист є особливим типом особистості, у якого раціональні компоненти поведінки майже відсутні, а емоційні реакції домінують настільки, що часто стають афективними. Низький рівень культури, спотворене сприйняття справедливості, законності та толерантності, а також перекручена ідея насильства як засобу досягнення мети — все це сприяє перетворенню сприйняття світу і формуванню уявлення, що насильство і тероризм є виправданими способами боротьби за свої переконання чи ідеали.

Існує два основні типи терористів, які відрізняються за ступенем вираження емоцій. Перший тип характеризується спокійністю та стриманістю. У таких осіб емоції практично не проявляються, а підкреслена холоднокровність допомагає

їм діяти ефективно й зменшує ризик під час виконання терористичних актів. Вони здатні зберігати спокій навіть у найнапруженіших ситуаціях, що підвищує їхні шанси на успіх.

Другий тип, навпаки, має дуже емоційне життя. Такі терористи часто гіперактивні, з нестабільними емоціями, що проявляються у частих змінах настрою, агресії та емоційних сплесках. Хоча під час здійснення теракту вони можуть бути зібраними, в повсякденному житті їм важко контролювати свої емоції, що може призводити до непередбачуваних і спонтанних вчинків.

Ретельний аналіз індивідуально-психологічних особливостей особистості терористів дозволяє виявити ряд специфічних синдромів і психологічних рис, що визначають їхню поведінку, мотивацію, а також ставлення до насильства та моральних принципів. Відповідно до цих синдромів, особистості терористів можна класифікувати за їхніми емоційними й моральними установками. Основні синдроми такі:

1. «Синдром зомбі» — характеризується постійною бойовою готовністю та ворожістю до реального чи уявного ворога. Особистість з таким синдромом перебуває в стані постійної напруги, уникання спокою й мирного життя, ідеалізує агресію. Цей синдром дозволяє людині ефективно діяти в умовах терористичних операцій, де емоції не відіграють значної ролі.

2. «Бійцевий синдром» — постійна бойова готовність та ворожість до всіх, хто є потенційною загрозою. Така людина демонструє здатність до холоднокровної діяльності, добре володіє навичками насильства і не схильна до глибоких емоційних переживань.

3. «Синдром Рембо» — в основі цього синдрому лежить внутрішній конфлікт між прагненням до гострих переживань та невротичними емоціями (тривогою, соромом, відчуттям провини). Особи з таким синдромом часто мають схильність до імпульсивної агресії та невротичних реакцій, що можуть призвести до терористичних вчинків, мотивованих пошуком екстремальних відчуттів.

4. «Місіонерський синдром» — індивід, що переживає цей синдром, сприймає себе як носія вищої місії або спасителя, що виправдовує насильницькі дії альтруїстичними переконаннями. Він вважає свою діяльність необхідною для «спасіння» чи «зміни» світу або віри, що дає моральне виправдання насильству в ім'я вищих цілей.

5. «Синдром камікадзе/шахіда» — екстремальна готовність до самопожертви в ім'я ідеологічної чи релігійної мети. Такі особи готові віддати своє життя за досягнення мети, хоча страх перед стражданнями й приниженням часто виявляється сильнішим за сам страх смерті. Такий синдром полегшує прийняття рішення про самогубство заради досягнення цілей групи.

Усі ці синдроми відображають характерні психологічні риси, що визначають поведінку терористів: глибоку орієнтацію на групу та її ідеологію, емоційне домінування над раціональним мисленням, потребу в самокомпенсації та схильність до спрощених моральних оцінок, які виправдовують насильство. Особистість терориста в межах цих синдромів не просто діє згідно з ідеологічними установками, а й виявляє яскраво виражену потребу в «перетворенні» світу відповідно до своєї віри й переконань.

Психологічні характеристики терористів, зокрема їх орієнтація на групу та ідеологію, емоційна незрілість і потреба в компенсації, створюють ґрунт для формування терористичних організацій. Ці групи часто організовані за чіткими принципами, де кожен учасник має свою роль, що дає змогу підтримувати високий рівень ефективності та дисципліни. Вони мають свої специфічні риси та структуру, що відрізняє їх від інших видів організованих злочинних угруповань.

Терористичні групи можна розглядати як воєнні підрозділи бойових організацій, де кожен учасник виконує чітко визначену роль: ініціатори, організатори та безпосередні виконавці терористичних актів. Окрім того, за межами групи є ще й замовники та фінансисти, чия діяльність також є важливою для успіху операцій.

Злочинні групи, зокрема терористичні, мають кілька спільних рис:

1. Розподіл ролей серед членів групи, що дозволяє кожному чітко виконувати свою функцію в процесі підготовки та здійснення терористичних актів.

2. Наявність лідера, який відповідає за стратегічні рішення та координує дії групи.

3. Спільна мета та діяльність, що об'єднує учасників і дає їм відчуття важливості та обов'язку.

4. Стійкі міжособистісні відносини й згуртованість, що дозволяє групі діяти злагоджено та ефективно навіть в умовах високого стресу та ризику.

5. Психологічна єдність групи, виражена у суб'єктивному понятті «ми», яке формує колективну ідентичність і згуртовує учасників навколо спільної ідеології та мети.

Лідер терористичної групи зазвичай володіє особливою підозрілістю до своїх співучасників, що пов'язано з постійною загрозою зради. Така обережність сприяє створенню атмосфери недовіри в групі, де кожен учасник може бути сприйнятий як потенційний «зрадник». Внаслідок цього лідер постійно здійснює контроль за своїми підлеглими, стежачи за їхніми діями та можливими проявами нелояльності. Висока взаємна підозрілість у групі призводить до підвищеного

рівня конфліктів, що є характерною рисою терористичних організацій. Міжособистісні конфлікти можуть виникати через різні погляди, стратегії чи навіть боротьбу за лідерство всередині групи. Частота таких конфліктів часто перевищує звичайний рівень конфліктності, оскільки для учасників важливо не тільки дотримуватися правил і дисципліни, а й зберігати свою безпеку у рамках постійної загрози зради чи провалу операцій.

Психологія терористів і їхніх груп визначається цілою низкою факторів, серед яких важливими є емоційні стани, групова динаміка і ідеологічна мотивація. Однак ці ж фактори можуть мати безпосередній вплив і на тих, хто стає жертвами терористичних дій, зокрема, на заручників. Психологія заручників, як основних жертв дій терористів, відрізняється переважанням у свідомості негативних емоцій (страху, жаху, страждань) над раціональним осмисленням ситуації. Домінування емоцій, тим паче негативних, над мисленням, пригнічення пізнавальної сфери психіки призводять до особливого психологічного стану. Заручник не може об'єктивно оцінити ситуацію, він може реагувати тільки емоційно.

Реагування заручників на терористичну ситуацію може мати різні форми, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей, етапу розвитку стресової ситуації. Загалом,

заручники можуть реагувати на ситуацію терористичного захоплення різними способами, серед яких виокремлено наступні:

1. Пасивна адаптація. Більшість заручників на початку переживають сильний стрес і емоційне пригнічення. Вони намагаються не помічати агресії і мінімізувати свою активність, щоб не провокувати терористів. Така поведінка часто супроводжується внутрішньою ізоляцією: заручники замкнені в собі, не вступають у діалог і обмежують свої фізичні й емоційні реакції, намагаючись «пережити» ситуацію.

2. Активний опір. Цей тип поведінки виявляється, коли заручники намагаються активно боротися за своє життя або протидіяти терористам. Вони можуть спробувати втекти, напасти на терористів або звернутися за допомогою. Психологічно ці люди відчувають сильний відчай, безсилля і агресію, що може призвести до істеричних спалахів або безрозсудних вчинків. У результаті їхні спроби зазвичай не є успішними і можуть лише посилити небезпеку для всіх заручників.

3. Активне пристосування. Цей тип поведінки властивий більш організованим і стійким людям, які здатні контролювати свої емоції в екстремальних ситуаціях. Заручники, які проявляють таку поведінку, можуть стати неформальними лідерами серед інших. Вони організовують групу,

підтримують спокій і допомагають іншим вижити. Вони намагаються зберігати оптимізм і розмірковують, як можна використати ситуацію для власного порятунку.

Заручники часто переживають серйозні трансформації у своїй психіці, проходячи кілька етапів:

На початковому етапі заручники відчувають шок і не можуть повірити, що опинилися в такій безвихідній ситуації. Вони не вірять, що їхня доля залежить від терористів, і сприймають все як страшний сон.

На наступному етапі заручники можуть спробувати протестувати проти своєї ізоляції. Вони можуть намагатися втекти або чинити опір — навіть якщо це здається безглуздим. Такі спроби часто закінчуються безрезультатно і можуть лише збільшити небезпеку для всіх.

Коли ситуація не має вирішення, заручники можуть почати зневірятися і змирятися з власною безпорадністю. Вони перестають діяти активно, чекаючи розв'язки, іноді просто «заморожуючи» свою активність.

У деяких випадках, через тривалу ізоляцію і постійний психологічний тиск, заручники починають сприймати терористів як борців за справедливість. У результаті цього у них формується симпатія до своїх загарбників, що є класичним проявом «Стокгольмського синдрому».

Проте такі трансформації рідко призводять до чогось позитивного для заручників, оскільки їхнє життя залишається в руках терористів, і вони використовуються тільки як засіб тиску на правоохоронні органи.

Синдром заручника — глибокий шоковий стан, який змінює свідомість людини. Заручники часто відчувають більший страх перед штурмом і контртерористичною операцією, ніж перед погрозами терористів. Вони розуміють, що для терористів їхня життя є гарантованою безпекою: поки живі заручники — живі й самі терористи. В умовах безпорадності, без можливості захистити себе або перешкодити штурму, заручники приймають пасивну позицію, сподіваючись лише на терпимість зі сторони терористів.

Контртерористична операція, спрямована на їх звільнення, здається для них більш небезпечною, ніж для самих терористів, які мають можливість захищатися. Психологічно, заручники можуть навіть прив'язуватися до своїх захоплювачів, оскільки єдиним способом зберегти своє життя здається солідарність із терористами. У таких умовах у їхній свідомості виникає когнітивний дисонанс: вони знають, що терористи — це небезпечні злочинці, чия діяльність ставить їх під загрозу смерті, але водночас розуміють, що єдиним шансом на виживання є якесь примирення, навіть емоційне, з ними.

Цей стан емоційної прихильності до терористів може бути настільки сильним, що триває протягом тривалого часу. Відомо, що під час антитерористичних операцій іноді заручники, які помічали активність спецназівців, попереджали терористів про їх наближення або навіть прикривали терористів своїми тілами. Психологічний механізм такого ставлення ґрунтується на підсвідомому бажанні заручників знайти способи для мінімізації власної загрози.

Обидві сторони — і терористи, і заручники — переживають базову емоцію страху. Тільки страх терористів пов'язаний з можливістю поразки або арешту, а страх заручників — із загрозою насильницької смерті під час операції зі звільнення. В умовах замкнутого простору атмосфера страху лише посилюється, що згубно впливає на психіку, звужуючи свідомість і перевантажуючи її сильними негативними емоціями. Свідомість заручників не може функціонувати на звичайному рівні, з'являється потреба в компенсації цих емоцій. У результаті цього психічного напруження відбувається зміна стану свідомості, що нагадує феномен «горя з розуму», у протилежність «горю від розуму», коли раціональне мислення поступається місцем емоційній реакції на надзвичайні умови.

Мета терористів і заручників є абсолютно протилежною. Для терористів заручники

не є особистостями, а всього лише засобом досягнення своїх цілей. Вони не відповідають на емоційні прояви заручників і не проявляють співчуття. Заручники ж, навпаки, сподіваються на співчуття від своїх агресорів, на певну людяність з їхнього боку, навіть у таких крайніх обставинах.

Взаємодія терористів із заручниками є складним соціально-психологічним процесом, що містить низку етапів, кожен із яких відображає перебіг і зміну стану як заручників, так і терористів. Цей процес має значення не лише для аналізу психології обох сторін, а й для розуміння динаміки ситуації, в якій вони опинилися.

У взаємодії терористів і заручників виокремлюють кілька етапів:

1. Захоплення заручників. На цьому етапі терористи здійснюють стрімкі й агресивні дії, що призводять до різкої зміни реальності для заручників. Це момент, коли заручники потрапляють у ситуацію, до якої вони не готові, що викликає у них сильний стрес і почуття шоку. Вони не можуть одразу усвідомити масштаб загрози та нової реальності.

2. Агресивні дії терористів. Погрози, постріли, запах пороху — усі ці дії спрямовані на миттєвий злам волі заручників і на знищення будь-якої надії на порятунок. Терористи прагнуть підкорити психіку заручників, аби ті почали підкорятися й не ставилися до ситуації як до тимчасової. На

цьому етапі організовується постійна охорона заручників та контроль за їхньою поведінкою.

3. Контроль над панікою. Якщо серед заручників виникає паніка, це може спричинити хаос, що, у свою чергу, загрожує стабільності захоплення. Для підтримання дисципліни терористи можуть застосувати жорсткі методи — від побиття до розстрілу. Такі заходи спрямовані на запобігання будь-яким спробам втечі або дезорганізації в середині групи заручників.

4. Жорсткі норми поведінки. Терористи встановлюють чіткі правила і норми поведінки для заручників, що дозволяє їм підтримувати контроль над ситуацією та може включати заборону на певні дії, примус до виконання наказів. Створення таких обмежень є ключовим для утримання психологічної влади над заручниками.

5. Сповіщення зовнішнього світу про захоплення. Цей етап включає в себе контакт терористів із зовнішнім світом, найчастіше через медіа чи офіційні канали, з метою демонстрації своїх вимог та погроз. Окрім того, терористи намагаються використовувати цей етап для маніпулювання громадською думкою, залякуючи суспільство і створюючи додатковий психологічний тиск на владу.

6. Сортування заручників. На цьому етапі терористи можуть проводити сортування заручників, розділяючи їх за статтю, віком, національністю

чи іншими характеристиками. Це дає змогу терористам здійснювати більш ефективний контроль і послабити внутрішні зв'язки в групі заручників. Крім того, це створює психологічний розкол серед заручників, оскільки вони починають відчувати себе частинами різних підгруп, що підвищує вразливість кожної з них.

7. Організація побуту заручників. На цьому етапі терористи починають організовувати життя заручників, забезпечуючи їх основними потребами: їжею, напоями, відпочинком, що дозволяє знизити психологічний стрес серед заручників і забезпечує підтримку їх фізичної витривалості. Водночас такі заходи можуть бути частиною стратегії терористів, спрямованої на зміцнення контролю й утримання заручників у стані пасивності.

8. Адаптація до екстремальних умов. Протягом часу заручники адаптуються до екстремальних умов, що веде до значного емоційного виснаження. Поступово вони звикають до нової реальності, але це не означає повного психологічного заспокоєння. Це супроводжується зниженням емоційної активності й переходом у стан психологічної пасивності, коли вони вже не сприймають ситуацію як тимчасову.

9. Депресія і емоційні зриви. На цьому етапі зростає ризик депресії серед заручників. Почуття безвихідності й постійного стресу можуть

призвести до емоційних зривів не тільки серед заручників, але й серед терористів. Останні також можуть виявляти ознаки емоційного вигорання, коли їхня рішучість і агресивність починають ослаблюватися.

10. Звільнення заручників і ліквідація терористів. Після завершення захоплення, заручники проходять через складний психологічний період адаптації до нормального життя. Цей процес може тривати значний час і включати в себе посттравматичний стресовий розлад. Заручники переживають не лише фізичне, а й психологічне відновлення, яке може вимагати тривалої терапії.

Перемовини з терористами мають суттєві відмінності від звичайних переговорів у діловій чи політичній сфері. У цьому випадку терористи і державні представники мають діаметрально протилежні інтереси. Терористи прагнуть досягнути своїх цілей за будь-яку ціну, використовуючи заручників як засіб шантажу, в той час як представники держави повинні діяти на користь безпеки громадян. Стратегія ведення переговорів у такому контексті не може ґрунтуватися на принципі «переговорів без поразки», оскільки це може призвести до серйозних втрат як серед заручників, так і в більш широкому суспільстві. Задоволення вимог терористів не може бути метою перемовин, оскільки це може не лише зашкодити

безпеці заручників, а й посилити терористичну діяльність у майбутньому. Стратегія перемовин повинна бути орієнтована на забезпечення перемоги держави, при цьому інтереси терористів повинні підпорядковуватись державним і гуманітарним принципам, зокрема, забезпеченню безпеки та збереженню людських життів.

## 10.3. Переживання терористичної загрози теракту й насилля

Терористична загроза є однією з найбільш значущих форм викликів у життєдіяльності особистості, характерною рисою якої є «прихованість». Якщо для радіаційної загрози образи хвороби та смерті від радіаційного ураження виступають як травматичні чинники, то терористична загроза має розмитий образ ворога в суспільній свідомості, що дозволяє будь-якій особі приписувати собі можливу загрозу. Тероризм спрямований не лише на анонімних жертв, але й сам часто є анонімним. Часто за здійснений теракт не бере на себе відповідальність жодне терористичне угруповання, або кілька різних груп оголошують про свою причетність до його організації.

Комплекс психічних станів, які переживають люди, що зазнали реального травматичного

стресу, має назву ПТСР (посттравматичні стресові розлади). Такий вид травмуючого впливу визначається як переживання в умовах постійної загрози. Він виникає внаслідок впливу як зовнішніх (образів терактів у ЗМІ), так і внутрішніх (суб'єктивних реакцій і оцінок побаченого) факторів.

Провідне місце в цьому процесі займають зорове та слухове сприйняття картин терористичних актів, що транслюються через ЗМІ (газети, радіо, телебачення). Телепередачі, по-перше, загострюють психічні стани, пов'язані з переживанням травматичних подій, а по-друге, образи, що продукуються ЗМІ, не потребують додаткового декодування і часто маскуються під реальність.

Картини терористичних актів, які з'являються в різних ЗМІ, активізують травматичний матеріал про цю загрозу і сприяють формуванню ознак ПТСР. Суб'єктивні реакції та інтерпретації створюють можливість і ймовірність повторення теракту в свідомості громадян. Когнітивна оцінка ризику є активним процесом, який залежить від життєвого досвіду, особистісних особливостей, стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) та демографічних факторів.

Терористичні акти можуть викликати сильний психологічний вплив не тільки на безпосередніх учасників, але й на людей, які отримують

інформацію про ці події через медіа. ЗМІ грають ключову роль у поширенні цих подій і можуть значно посилювати атмосферу страху серед громадськості, що збільшує психологічний ефект терористичних атак.

Дослідження італійських вчених, зокрема Енріко Рубальтеллі, Сари Скримін, Угетти Москардіно, Джулії Пріоло та Джулії Буодо (2018), виявило, що 22 % студентів, які слідкували за новинами про терористичні акти, вважали, що ці події викликають потужний афективний стан. Це свідчить про те, що для частини молоді терористичні акти можуть мати значний емоційний вплив, навіть коли вони не перебувають безпосередньо на місці подій. Також дослідження показало, що у студентів, які активно слідкують за новинами про теракти, використання стратегії пригнічення емоцій (супресії) рідше, ніж стратегії переоцінки (репрейзу), що було пов'язано з поліпшенням емоційного стану після кожної атаки. Ці результати підкреслюють важливість регулювання емоцій як ресурсу для підтримки психічного благополуччя, особливо в умовах стресу.

Дослідження також засвідчило важливість підвищення обізнаності серед населення, особливо серед молоді, щодо негативного впливу постійної експозиції до насильницьких подій у медіа (Е. Рубальтеллі, С. Скримін, Ю. Москардіно, Г. Пріоло, Г. Буодо, 2018).

У людей, які стали безпосередніми або непрямими свідками терористичних актів — здебільшого через медіа — формуються очікування повторних атак, на які вони відчувають свою безсилість у плані запобігання. Така суб'єктивна оцінка подій проявляється або у підвищеному занепокоєнні, або у повній байдужості до загрози, що висить над ними, іноді навіть супроводжуючи це відчуттям втрати життєвих перспектив.

Водночас, можуть виникати різні форми уникаючої поведінки: наприклад, зменшення кількості польотів на певних авіалініях, надмірна збудженість щодо потенційних автоаварій чи зміна поглядів на власне життя і цінності. Такі стани можуть супроводжуватися порушеннями сну, труднощами з концентрацією уваги, підвищеною дратівливістю, повторюваними думками про трагедії, розвитком залежності від алкоголю як форми самозаспокоєння або закріпленням страху як звичної стратегії поведінки.

Серед соціально-психологічних наслідків терористичних загроз можна виокремити: віктимізацію, антисоціальну поведінку, конфлікти в родинах, погіршення успішності в школах, надмірну схильність до емпатії, упереджене ставлення до представників інших національностей; загострення місцевих конфліктів, поділ суспільства на «постраждалих» і «винних», міграцію

населення, а також зниження довіри до поліції та рятувальних служб.

На поведінковому рівні формою управління загрозою є звернення до релігії, інтенсивний пошук інформації для зниження невизначеності, розвиток постійної готовності до несподіванок і негативних подій.

У жертв терористичних актів часто загострюються специфічні потреби, які мають різноманітний характер, залежно від індивідуальних обставин та травм.

1. Потреба в підтримці. Для багатьох людей потреба в підтримці безпосередньо пов'язана з їх життєвими обставинами. Наприклад, для літніх осіб, хворих чи дітей важлива фізична допомога та опіка, для поранених — медичне лікування та психологічна підтримка. Хоча емоційна і психологічна допомога є надзвичайно важливою, інші форми підтримки часто на перших етапах є першочерговими. Це можуть бути, наприклад, фінансова допомога або підтримка родичів. Більшість постраждалих шукають когось, хто зможе підказати, як діяти в такій ситуації, навіть якщо їм здається, що нічого неможливо зробити.

2. Потреба в зв'язку. Під час катастрофічних подій, пов'язаних з тероризмом, важливою є допомога спеціальних служб у налагодженні зв'язку між родинами, які пережили трагедію,

і суспільством. Люди, які не можуть знайти своїх близьких, відчувають відчай і страх через невизначеність щодо їхнього стану або навіть загибелі. Багато з них прагне потрапити на місце теракту, щоб встановити контакт з родичами. Ті, хто підтвердив загибель близьких, потребують відновлення зв'язку з іншими членами родини та друзями, що може допомогти їм пройти через горе та відновити відчуття підтримки.

3. Потреба в інформації. Інформація часто стає найважливішим видом підтримки. Люди, які проживають як на місці події, так і в інших регіонах, потребують об'єктивної та перевіреної інформації про катастрофу. Вони прагнуть дізнатися факти, а не чутки: що саме сталося? Як це відбулося? Скільки осіб загинуло чи отримало травми? Їм важливо знати, де і як можна отримати екстрену допомогу. Люди запитують: хто і як допоможе знайти роботу? Як говорити з дітьми про трагедію? Хто допоможе зібратися родинам? Де знайти допомогу для поховання загиблих? Як отримати психотерапевтичну підтримку? Як підготуватися до можливої нової атаки?

4. Потреба в екстрених службах та допоміжних структурах. Служби, що займаються ліквідацією наслідків терористичних актів, мають свої специфічні потреби для ефективного реагування та власного виживання. Вони повинні мати ресурси для організації роботи, підтримки

морального стану своїх працівників і постійної готовності до будь-яких ситуацій, що можуть виникнути.

5. Потреба в оцінці ситуації**.** У момент жорсткої необхідності надання екстреної допомоги жертвам терористичного акту допоміжні структури повинні бути готовими до швидкої й об'єктивної оцінки того, що відбувається, і що станеться найближчим часом. Для цього вони повинні мати можливість здійснити комплексну багатопланову оцінку ситуації. Оцінка має дві важливі складові: перш за все, необхідно визначити, які саме потреби мають жертви атаки; по-друге, екстрені служби повинні оцінити свої власні ресурси та можливості, щоб максимально ефективно взаємодіяти з іншими структурами і організувати свою допомогу.

6. Потреба врахування культурної специфіки спільноти, що пережило катастрофу. Ця проблема висуває необхідність врахування етнокультурних факторів у взаємодії із місцевим населенням. Ці питання стосуються таких аспектів: чи працюють вони в своєму культурному регіоні або в регіоні, де установки, переконання, традиції, звичаї та особливе спілкування істотно відрізняються від їх власних. Працівники психологічних служб повинні бути переконані, що їх психотерапевтичні концепції, методи оцінки та лікування є прийнятними для

етнічних груп і умов, в яких вони будуть застосовуватися.

Терористична загроза має кілька важливих характеристик, які визначають її гнітючий вплив на психіку людини.

Однією з головних рис є її непередбачуваність: час, місце та тип теракту неможливо заздалегідь спрогнозувати. Саме ця невизначеність створює додатковий психологічний тиск. Непередбачувані та неконтрольовані події виявляються значно більш небезпечними й травматичними для психіки, ніж ті, що можна передбачити чи вжити заходи для їхнього запобігання.

Ще однією суттєвою особливістю є безкомпромісний характер терористичних атак. Людина відчуває безпорадність перед таким викликом, усвідомлюючи, що не має жодних можливостей чи ресурсів, щоб попередити або запобігти потенційній загрозі.

Додатково виникає усвідомлення особистої вразливості перед терористичним актом. Це відчуття, що кожен може стати жертвою, глибоко тривожить і змінює ставлення до світу навколо, оскільки життя людини може бути перерване в будь-який момент, навіть без попередження.

І, нарешті, терористичні дії значно виходять за межі звичних норм і станів. Вони порушують базові соціальні та психологічні уклади, примушуючи людину переживати емоційний стрес

через порушення стабільності та безпеки, які звичайно асоціюються з повсякденним життям. Цей різкий вихід за межі звичних норм ще більше посилює відчуття загрози і невизначеності.

Терористична загроза не проходить безслідно. Вона залишає глибокий слід у психіці людини, формуючи певне ставлення до небезпеки, яке виявляється у переживаннях. Переживання терористичної загрози є теоретичним конструктивом, що описує суб'єктивну оцінку ризику стати жертвою теракту. Цей процес проявляється на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому.

Когнітивний компонент пов'язаний із тим, як людина сприймає та осмислює інформацію про терористичні акти. Надходження новин про теракти через ЗМІ та наявні знання про минулі події можуть стати пусковим механізмом для формування інтенсивних переживань. Важливу роль відіграють уявлення, які виникають у жертв після сприйняття таких новин — вони можуть стати тригерами для розвитку стресових і невротичних розладів, зокрема, страху стати жертвою насильства. Це зумовлює негативні оцінки тероризму, адже когнітивні процеси безпосередньо визначають характер і глибину емоційних реакцій, які виникають через взаємодію з навколишнім середовищем. Також, важливою є особистісна обумовленість оцінок цієї загрози.

Емоційний компонент проявляється в тому, як людина оцінює навколишнє середовище і які емоційні реакції викликає це сприйняття. Втрата життєвих перспектив, почуття безнадійності і відчаю стають виразними ознаками емоційного спаду. Людина може відчувати нездатність подолати труднощі, що веде до депресії, зневажливого ставлення до життя та психологічної готовності до навіювання. Толерантність до терористичної загрози пов'язана з емоційною стійкістю, тобто здатністю особистості зберігати емоційну рівновагу навіть під впливом стресу. Зазначено, що фактори, як екстраверсія/інтроверсія, нейротизм і тривожність, безпосередньо впливають на переживання індивіда. Люди з високим рівнем тривожності чи емоційної нестабільності сприймають потенційну загрозу як більш реальну і інтенсивну.

Поведінковий компонент відображає реакції людини на переживану загрозу. Це може включати зміни в поведінці, такі як підвищене споживання психоактивних речовин (наркотиків, алкоголю, сигарет). У низці досліджень було зазначено, що у відповідь на теракти спостерігається зростання стресових реакцій у людей, навіть серед тих, хто безпосередньо не став жертвою трагедії. Це явище свідчить про важливість соціально-психологічного впливу тероризму на ширші верстви населення, що не брали участь

у самому акті насильства. У цьому контексті терористичні акти можна розглядати як форму масового психологічного насилля, адже сам страх перед можливими атаками має руйнівний вплив на психіку людей.

Таким чином, терористичні акти не лише фізично руйнують, але й наносять глибокий психологічний удар, що продовжує діяти на рівні емоцій і поведінки людей, навіть якщо вони не стали безпосередніми жертвами. Цей вплив часто має тривалий характер, адже тероризм не лише викликає страх, а й створює відчуття патової ситуації. Саме тому, коли йдеться про насилля, важливо зазначити, що воно не завжди є лише фізичним. Насилля може бути психологічним, і саме такий його прояв стає визначальним у контексті терористичних актів.

Насилля за своєю суттю поділяють на три категорії: замах на власне життя й здоров'я, міжособистісне насилля та групове насилля. Терористична загроза безумовно належить до останньої категорії оскільки метою терористичних актів є не тільки фізичне знищення, але й психологічний тиск на велику кількість людей, вплив на їхні почуття, думки та поведінку. Це насилля, здійснене через страх, має довготривалі психологічні наслідки.

Психологічне насилля, яке є одним із головних ефектів терористичних актів, не завжди

виражається у зовнішніх формах, однак його наслідки можуть бути ще важчими, оскільки воно впливає на емоційний й психічний стан людей. Для жертв терактів це може бути не тільки травмою від пережитого, а й хронічними психічними розладами. Але навіть для тих, хто безпосередньо не став жертвою теракту, психологічне насилля має свої наслідки у вигляді посттравматичного стресу, тривоги, депресії та інших порушень. Це відчуття втрати почуття безпеки є головним компонентом переживань і травм, які відчувають люди в умовах терористичної загрози.

Психологічне насилля може проявлятися у зниженому сприйнятті власної безпеки, що є важливим стресовим наслідком. Ступінь цієї втрати не залежить лише від об'єктивних подій, таких як масштаби самого теракту, а й від особистісних характеристик кожної людини: її стійкості до стресу, емоційної зрілості та здатності адаптуватися до змін.

Таким чином, загроза терористичних актів не тільки порушує фізичну безпеку людей, а й глибоко впливає на їхню психіку та соціальні взаємодії.

Для повного розуміння тероризму та його небезпек необхідно врахувати комплекс соціально-психологічних факторів, що сприяють цьому глобальному і вкрай руйнівному явищу. Лише усвідомлення того, як тероризм взаємодіє

з соціальними структурами, індивідуальними переконаннями та емоційним станом людей, дозволяє правильно оцінити його наслідки та розробити ефективні стратегії протидії.

## Питання для самоконтролю

*1. Які основні передумови для виникнення та поширення тероризму в сучасному світі, і як глобалізація, геополітичні зміни та соціальні чинники взаємодіють у цьому процесі?*

*2. Яким чином сучасний тероризм відрізняється від тероризму минулих століть, і які нові виклики він ставить перед світовою безпекою?*

*3. Яким чином радикалізація молоді в соціальних мережах сприяє формуванню терористичних переконань?*

*4. Назвіть основні джерела тероризму.*

*5. Дайте психологічну характеристику особистості терориста.*

*6. Як терористична загроза впливає на психічний стан людей порівняно з іншими типами катастроф (наприклад, природними чи техногенними)?*

*7. Яким чином медіа можуть посилювати психологічний ефект терористичних актів?*

*8. Які основні фактори визначають індивідуальні відмінності в сприйнятті терористичної загрози?*

*9. Яким чином можна мінімізувати психологічні наслідки терористичних актів для громадян, які не стали їх безпосередніми жертвами?*

*10. Як терористичні акти можуть сприяти соціальному розколу в суспільстві?*

*11. Чому непередбачуваність терористичних атак є одним з найбільш психологічно травмуючих тригерів?*

*12. Які емоційні та поведінкові зміни можуть відбуватися у людей після переживання або спостереження терористичних актів?*

*13. Як впливає терористична загроза на дітей і підлітків, і які специфічні стратегії підтримки потрібні їм у таких ситуаціях?*

## Література

1. Бобро Н. В. Соціально-психологічні особливості сучасної гібридної війни проти України. *Вісник ХНУВС. Bulletin of KhNUIA*. 2024. № 2(105). С. 196–214. DOI: https://doi.org/10.32631/v.2024.2.41

2. Концепція боротьби з тероризмом, затверджена Указом Президента України № 53/2019 від 5 березня 2019 р. URL: Про Концепцію боротьби з тер... | від 05.03.2019 № 53/2019

3. Кореньков О. Тероризм як інструмент в арсеналі Росії в протистоянні з Україною. *Науковий вісник «Гілея»*. 2019. № 142. URL: http://www.ircsp.org/terorizm-yak-instrument-v-arsenali-rosii-v-protistoyanni-z-ukrainoyu/

4. Мокляк В. Кримінологічний аналіз кількісних та якісних показників вимірювання терористичної злочинності в Україні. *Національний юридичний журнал теорія і практика*. 2018. № 2. URL: http://www.jurnaluljuridic.in.ua/archive/2018/2/part_2/34.pdf

5. Устрицька Н., Тарасенко О. *Детермінація терористичної злочинності: кримінологічний аспект*. *Social and Legal Studios*. 2020. Vol. 3(2). С. 112–117. DOI: 10.32518/2617-4162-2020-2-112-117.

6. Aleshchenko V., Khmiliar O. Psychological terrorism as a means of influence on society and personal consciousness. *Visnyk of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-Special Sciences*. 2024. № 2(58). P. 39–45. DOI: 10.17721/1728-2217.2024.58.39-45.

7. *Bjørgo T. Root Causes of Terrorism: Myths, Reality and Ways Forward (1st ed.)*. Routledge, 2005. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203337653/

8. Donahue T. J. Terrorism. *Encyclopedia of Modern Political Thought*. DOI: 10.4135/9781452234168.n314 ; URL: https://sk.sagepub.com/ency/edvol/embed/encyclopedia-of-modern-political-thought/chpt/terrorism

9. Global Terrorism Index 2018: Measuring the impact of terrorism, Sydney. URL: http://visionofhumanity.org/app/uploads/2018/12/Global-Terrorism-Index-2018.pdf

10. Khraban I., Yevtukh S. Social and psychological aspects of the mental component of the modern hybrid war against Ukraine. *Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs*. 2024. № 2(105). P. 196–214. DOI: https://doi.org/10.32631/v.2024.2.41

11. Raychev Yavor. Valeriy Gerasimov and doctrine on hybrid war. *Proceedings of the International*

*Scientific Conference «Social Changes in the Global World»*. (2018). Vol. 2. №. 5. URL: https://js.ugd.edu.mk/index.php/scgw/article/view/2970

12. Rubaltelli E., Scrimin S., Moscardino U., Priolo G., & Buodo, G. Media exposure to terrorism and people's risk perception: The role of environmental sensitivity and psychophysiological response to stress. *British Journal of Psychology*. 2018. № 109(4). P. 656-673. DOI: https://doi.org/10.1111/bjop.12292

13. Zilvar M. «Ukrainian Right-Wing Extremists: Exploring Their Involvement in the Ongoing War and Outlining Potential Threats for Post-War Ukraine». *Obrana a strategie*. 2024. DOI: 10.3849/1802-7199.24.2024.01.107-123.

Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В.

# 11. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ

## 11.1. Поняття «безпека праці»

Людина є активним суб'єктом діяльності, що використовує знаряддя, інструменти, машини чи прилади для впливу на предмет праці в специфічних умовах навколишнього середовища. Водночас зовнішнє середовище також має значний вплив на самого працівника, що робить процес праці складною та багатогранною взаємодією між людиною і її оточенням. Тому доцільно розглядати трудову діяльність не як односторонню дію людини на предмет і знаряддя праці, а як складний взаємозв'язок усіх елементів цього процесу. У процесі або внаслідок роботи людина може піддаватися різноманітним зовнішнім впливам, що мають різне походження. Для забезпечення безпечної та ефективної діяльності розробляються й застосовуються правила взаємодії між людиною, знаряддями, предметом праці та середовищем. Вони формалізуються у вигляді норм, що визначають правильні та допустимі зв'язки між елементами трудового процесу.

Недотримання таких норм може призвести до травмування працівника, виникнення аварійних або небезпечних ситуацій, а також до зниження ефективності праці та загального рівня безпеки виробничого середовища.

Психологічні проблеми безпеки праці характерні для багатьох видів діяльності. Психологія безпеки є не лише частиною психології праці, а й самостійною галуззю психологічної науки. Вона вивчає психологічні фактори, що можуть призводити до нещасних випадків під час виконання трудових та інших видів діяльності. Крім того, психологія безпеки досліджує способи застосування психологічних знань для мінімізації ризиків та підвищення рівня безпеки людини в різних сферах її життєдіяльності. Людський організм здатний безболісно переносити певні впливи лише до тих пір, доки вони не перевищують встановлених рівнів навантаження та тривалості. Якщо ці межі перевищуються, виникає ушкодження організму, що при досягненні певного ступеня кваліфікується як нещасний випадок або травма.

Одним із центральних понять психології безпеки є нещасний випадок. Під цим поняттям розуміють подію, під час якої в результаті зовнішнього, раптового та ненавмисного впливу відбувається пошкодження організму людини або порушується його нормальне функціонування.

Сукупність нещасних випадків, що сталися на виробництві, називають виробничим травматизмом.

Необхідною умовою виникнення нещасного випадку є перебування людини в небезпечній зоні. Якщо в цій зоні дотримуються встановлені правила безпеки, працівник діє правильно, а техніка справна, нещасний випадок зазвичай не виникає. Другою необхідною умовою є порушення особистих, технічних або організаційних встановлених правил, що відбувається саме в той момент, коли людина перебуває в небезпечній зоні. Винуватцем нещасного випадку може бути людина, техніка або зовнішнє середовище. Наприклад, робітник може отримати травму через власні необережні дії, неправильне закріплення деталі, необачне переміщення під вантажем або недотримання правил роботи з обладнанням. Техніка може стати безпосереднім винуватцем ушкоджень через несправність, а також непрямим — якщо її конструкція провокує неправильні дії працівника. Можливий і зворотний варіант, коли неправильні дії людини спричиняють відмову техніки, що призводить до аварій і травм. Ці приклади показують, що між факторами, які викликають ушкодження людини в процесі праці, існують складні функційні взаємозв'язки.

Пошкодження організму можуть виникати під дією безпосередніх контактних факторів

(механічного, хімічного, електричного характеру) або дистанційних (світлового, теплового тощо). Вони можуть проявлятися одразу або через певний час, як у випадку радіоактивного опромінення. У виробничій практиці виділяють небезпечні виробничі чинники, які безпосередньо можуть призвести до травми, та шкідливі, що викликають виробничі захворювання. Небезпечні чинники можуть бути очевидними, коли їхня загроза помітна і потребує усунення, або потенційними, що стають небезпечними лише у випадку неправильної поведінки працівника.

Виходячи з цього, нещасний випадок можна визначити як подію, що виникає в результаті порушення трудового процесу та збігу обставин, найчастіше в той момент, коли людина перебуває в небезпечній зоні. Він відбувається всупереч бажанням працівника: людина прагне виконати роботу й досягти мети, не зазнавши ушкоджень, проте через незалежний від неї збіг обставин цього не вдається. Фактичною причиною події є випадковий збіг обставин, а не сама людина. Саме назва «нещасний випадок» відображає його випадкову природу. Водночас випадковість події не звільняє працівника від відповідальності. Людину заздалегідь навчали професії та правилам безпеки праці, вона мала б прогнозувати розвиток подій, враховувати можливість появи різних випадкових факторів і їх збігів. Якщо це було

можливо, а працівник своєчасно не відреагував, він несе відповідальність за виникнення події. У цьому сенсі нещасний випадок є складним психологічним явищем, де переплітаються фактори випадковості та необхідності, обов'язок прогнозувати розвиток подій та наслідки власних помилок. Раптовість події робить її ще більш емоційно напруженою.

Поряд із фізичними ушкодженнями, нещасний випадок зазвичай завдає й значного морального збитку потерпілому. Навіть коли наслідки події не настільки важкі і можуть бути легко усунені, вона пов'язана з низкою переживань, таких як невдача, роздратування, образа чи відчуття провини.

Семантично поняття «нещасний випадок» тісно пов'язане зі словами «провина», «турбота», «страждання», «боягузтво», «легковажність», «дурість». З психологічної точки зору, нещасний випадок сприймається людиною як помилка, яка окрім фізичних страждань, викликає внутрішні переживання через допущену помилку.

Крім того, нещасний випадок часто спричиняє і значний соціальний збиток. Він справляє сильне враження на інших працівників, погіршує психологічний клімат у колективі та знижує продуктивність праці.

Ситуацію, в якій створюється значна можливість виникнення нещасного випадку, називають

небезпечною або аварійною. Аварія передбачає пошкодження або збитки і може стосуватися будь-яких видів тілесних чи матеріальних ушкоджень. Якщо аварія призводить лише до пошкоджень техніки, вона завдає шкоди переважно економічного та морального характеру. Коли ж унаслідок аварії страждають люди, говорять про нещасні випадки. Якщо порушення в роботі техніки спричиняють загибель хоча б однієї людини, таку подію іноді кваліфікують як катастрофу, наприклад, у авіації.

Аварійну ситуацію можна визначити як ускладнення умов трудової діяльності, яке робить неможливим її виконання за раніше визначеним планом через виникнення загрози аварії. Причинами виникнення такої ситуації можуть бути неправильні дії людини, відмови техніки, порушення організації трудового процесу або поєднання цих факторів.

В умовах аварійної ситуації необхідно в найкоротший час виявити небезпеку, прийняти рішення на основі доступної, але часто обмеженої інформації, реалізувати його та контролювати й коригувати свої дії, спираючись на результати та зміни в навколишньому середовищі.

Аварійні ситуації, спричинені людським фактором, виникають через зниження природних захисних здібностей людини, швидкий розвиток техніки, який перевищує здатність людини

реагувати на нові ризики, а також через серйозні наслідки помилок та звикання до технічних засобів, що призводить до ігнорування небезпек.

Аварійна ситуація може виникнути як у процесі трудової діяльності, так і внаслідок несправності або поломки технічних пристроїв, тобто незалежно від дій людини. Водночас вона може бути безпосередньо викликана помилковими діями працівника.

Під помилковою дією розуміють будь-який елемент діяльності, який порушує її цілеспрямований хід і призводить до небажаного результату для працівника. Відсутність дії, пасивність або загальмованість у ситуації, коли потрібне втручання людини, також розглядаються як форма помилкової дії.

Поряд із помилковими діями розглядаються й свідомі неправильні дії працівника, який усвідомлював можливі небезпечні наслідки, але міг виконати їх безпечно. Такі дії називають порушеннями.

Невідповідність індивідуально-психологічних особливостей працівника вимогам професії може стати причиною аварійної ситуації. У штатних ситуаціях більшість професій не висувають надмірних вимог до психіки людини. Необхідні психічні властивості формуються в процесі діяльності суб'єкта або компенсуються іншими

здібностями за допомогою спеціальних прийомів і методів роботи.

Лише в екстремальних ситуаціях, таких як аварії, вимоги до окремих психічних властивостей професіонала різко зростають. Коли професійна діяльність передбачає часте виникнення подібних ситуацій, виникає необхідність ретельного відбору працівників, здатних відповідати специфічним психофізіологічним вимогам (І. І. Приходько, 2017).

Зв'язок між індивідуально-психологічними властивостями та ймовірністю нещасного випадку не є однозначним, оскільки будь-яка властивість проявляється у поєднанні з іншими особливостями людини. Наприклад, рухливість нервових процесів у поєднанні з рішучістю, егоїзмом, низькою критичністю мислення та психомоторною спритністю може входити до складу травматогенного комплексу властивостей. Водночас та сама рухливість нервових процесів у поєднанні з критичністю мислення, самостійністю та колективізмом забезпечує більшу захищеність людини в аварійних ситуаціях. Один і той самий комплекс властивостей може визначати протилежні способи безпечної поведінки. Наприклад, такі риси, як критичність мислення, цілеспрямованість і наполегливість, що входять до орієнтовно-регуляторного комплексу особистості, можуть проявлятися по-різному. Високий рівень

цілеспрямованості та наполегливості за наявності розвинених когнітивних здібностей сприяє формуванню безпечної поведінки працівника. Натомість за низької критичності мислення ефективність цілеспрямованості й наполегливості знижується, що може виявлятися у захисному зниженні особистісної активності та зменшенні здатності адекватно реагувати на потенційно небезпечні ситуації (М. М. Слюсаревський та ін., 2020).

Формування безпечних способів поведінки під час професійної підготовки стане більш ефективним за умови врахування індивідуально-психологічних особливостей працівників, що вимагає адаптації навчальних програм і тренувальних заходів до цих характеристик.

Недотримання правил та інструкцій з безпечної поведінки на виробництві зумовлюється кількома основними факторами.

По-перше, це незнання правил і відсутність міцних навичок безпечної роботи, що виникає через неефективні методи навчання, відсутність сучасних посібників та навчально-методичних матеріалів, а також низький рівень вимог і відсутність контролю з боку відповідальних осіб.

По-друге, це недооцінка важливості дотримання правил та інструкцій, яка пов'язана з недостатньою поінформованістю про випадки травматизму через нехтування технікою безпеки,

індиферентними або негативними груповими установками щодо безпечної поведінки, формальним ставленням відповідальних осіб до стану техніки безпеки, а також зі звиканням до небезпеки у працівників із великим виробничим стажем, які раніше не потрапляли в аварії.

Крім того, негативний характер мотивів до трудової діяльності та дотримання правил безпеки формується під впливом низької суспільної значущості та престижу професії, недостатньої матеріальної зацікавленості, незадовільних умов праці, а також додаткових незручностей і навантажень, пов'язаних із дотриманням правил та інструкцій з техніки безпеки.

У працях відомого українського психолога Євгена Олександровича Мілеряна, який очолював лабораторію психології праці Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, було запропоновано розподіл усіх випадків недотримання правил та інструкцій із безпеки на дві принципово різні групи: залежно від того, чи працівник свідомо застосовує небезпечний спосіб дій (порушення), або робить це ненавмисно (помилка).

Порушення правил безпеки виникає передусім у тих умовах, коли працівник має можливість виконати роботу небезпечним способом. До цього також сприяють обставини, що ускладнюють правильне та безпечне виконання дії. Навмисне порушення відбувається тоді, коли для

працівника небезпечна дія має особистісне значення як ефективний засіб досягнення виробничої мети. Механізм цього процесу пояснюється явищем зміщення мотиву на мету: застосування небезпечного способу роботи передбачає трансформацію діяльності, коли метою стає сам небезпечний спосіб, а мотивом — очікуваний результат праці. Лише за такого мотиву виконувана небезпечним способом дія набуває сенсу як ефективного засобу досягнення виробничого завдання. У цьому випадку неправильна дія стає травмонебезпечною діяльністю і виступає психологічною причиною виникнення травми.

Мотиви безпечної діяльності працівників можна класифікувати за видами небезпек, уникнення яких є для них значущим: фізичною, що пов'язана із загрозою життю та здоров'ю; психологічною, що проявляється у прагненні уникнути емоційного дискомфорту, тривоги чи страху можливих наслідків небезпечної поведінки; соціальною, яка полягає у бажанні запобігти втраті авторитету, поваги колег або адміністративним покаранням. Психологічні дослідження у сфері охорони праці підтверджують, що працівники, які вже мали нещасні випадки або неодноразово порушували правила безпеки, часто демонструють нижчу мотивацію до уникнення небезпеки. Після кількох незначних інцидентів без серйозних наслідків вони звикають до

ризику й починають сприймати небезпечні ситуації як «керовані». Такий феномен у психології називають ефектом толерантності до ризику або зниженням чутливості до небезпеки. Натомість працівники, які не мали травм і систематично дотримувалися вимог безпеки, зазвичай характеризуються вищим рівнем тривожності щодо можливих небезпек, що сприяє більш обережній і відповідальній поведінці на виробництві. Тимчасове зниження психофізіологічних показників людини може виникати через різні причини: захворювання, стомлення, порушення емоційної рівноваги. Робочі стани значною мірою впливають на статистику нещасних випадків, тому їм слід приділяти належну увагу. Динаміка психофізіологічних станів працівника у процесі трудової діяльності зумовлюється впливом об'єктивних чинників. До них належать:

• неправильна організація праці, що проявляється у необґрунтованому виборі режимів праці та відпочинку, нераціональному темпі й амплітуді робочих рухів, надмірному фізичному або нервово-психічному напруженні, а також у наявності відволікаючих факторів.

• незадовільні умови праці, серед яких виокремлюють соціальні та фізичні аспекти: конфліктні або травмувальні взаємини у колективі, психологічну напруженість у міжособистісних

стосунках, а також наявність виробничих небезпек у робочому середовищі.

• несприятливі побутові умови, що включають погані житлові умови, нераціональну організацію харчування, недостатній або неякісний відпочинок, а також нездорові стосунки у побутовій сфері.

Такі чинники негативно впливають на працездатність, емоційний стан і загальне самопочуття працівника, знижуючи ефективність трудової діяльності та підвищуючи ризик помилок або травм.

Водночас будь-який несприятливий вплив виробничого середовища на працівника опосередковується його особистісними характеристиками. Наприклад, психофізіологічний стан урівноваженої, доброзичливої та розсудливої людини значно стійкіший до дії конфліктних ситуацій, ніж стан суб'єкта з підвищеною вразливістю, самозакоханістю, запальністю чи агресивністю. Вивчення взаємозв'язку нещасних випадків із індивідуально-психологічними властивостями працівника, рівнем його мотивації, сформованістю навичок безпечної поведінки та змінами психофізіологічних параметрів під впливом негативних робочих станів є важливою складовою психологічного забезпечення безпеки праці.

Дослідження взаємозв'язку нещасних випадків із психологічними характеристиками

працівників здійснюється за трьома основними напрямами: теоретичним, що охоплює вивчення закономірностей виникнення нещасних випадків і психологічних чинників ризику; методичним, пов'язаним із класифікацією нещасних випадків та розробленням системи їх аналізу; практичним, спрямованим на створення умов та передумов, що забезпечують формування безпечної поведінки працівників у процесі трудової діяльності.

## 11.2. Психологія надійності й безпека суб'єкта праці

Проблема надійності в психології безпеки полягає в тому, що людина, як суб'єкт праці, може допускати помилки під час виконання своїх професійних обов'язків. Особливо це стає критичним в умовах сучасних високотехнологічних систем, де неправильні або несвоєчасні дії фахівця можуть призвести не лише до зниження ефективності функціонування системи та економічних втрат, але й до серйозних травм або летальних випадків. Тому забезпечення надійності складних засобів праці вимагає особливої уваги до людського фактору як основної ланки системи. Поведінка людини, рівень її професійних компетенцій, а також здатність до адекватного реагування на стресові ситуації

визначають ефективність управління ризиками та здатність забезпечити безпеку при роботі в складних умовах.

До причин, що об'єктивно визначають необхідність дослідження проблеми професійної надійності майбутнього фахівця технічного профілю, слід віднести такі:

- безперервне зростання складності знарядь праці — сучасні системи та обладнання стають більш складними, що збільшує ймовірність помилок у їхньому використанні;
- підвищення відповідальності у виконанні функцій — людина керує процесами або системами, де навіть невелика помилка може мати серйозні наслідки, що вимагає високої надійності її дій;
- розширення діапазону та ускладнення умов експлуатації технічних засобів — обладнання використовується у більш різноманітних і складних ситуаціях, що підвищує ризик помилок;
- збільшення обсягів інформації та навантаження на працівника — швидкість обробки даних і прийняття рішень стає критичною для безпеки;
- взаємозалежність елементів системи «людина — техніка» — помилка людини може впливати на роботу всієї системи;
- психологічні та соціальні фактори — стрес, втома, конфлікти в колективі, мотивація та

моральні установки працівника впливають на його надійність.

Надійність людини визначається її здатністю виконувати необхідні функції з заданою точністю протягом визначеного інтервалу часу і в конкретних умовах діяльності. Оцінка надійності людини в системах «людина – техніка» включає безпомилковість її дій та відновлюваність працездатності після помилок чи втоми. Хоча нерідко надійність людини порівнюється з надійністю технічних пристроїв, така аналогія є умовною, оскільки надійність людини є складною нелінійною функцією, що включає її професійну придатність, рівень кваліфікації, фізичну та психологічну підготовленість, стресостійкість, психофізіологічний стан і морально-психологічні риси.

У загальному випадку критерій надійності людини має бути представлений як ймовірнісна динамічна система, що складається з кількох взаємопов'язаних критеріїв. Одним із таких критеріїв є безпомилковість дій людини, що передбачає її здатність виконувати завдання без помилок, з високою точністю і відповідно до встановлених стандартів якості. Це включає мінімізацію ймовірності помилок, що можуть вплинути на ефективність роботи або призвести до небезпечних ситуацій. Іншим важливим критерієм є часова ефективність, що характеризує здатність людини виконувати завдання в межах заданого

часу, забезпечуючи оптимальну швидкість без втрати точності чи якості виконання. Також важливим є критерій безвідмовності, який визначає, наскільки людина здатна підтримувати високий рівень ефективності та приймати правильні рішення як у штатних умовах, так і в проблемних ситуаціях, коли виникають непередбачувані труднощі чи зміни. Нарешті, показником надійності людини виступає її здатність до адаптації: уміння швидко змінювати підхід до виконання завдань у відповідь на зміну зовнішніх або внутрішніх умов, таких як непередбачувані ситуації, технічні збої чи нові вимоги до роботи. Ці критерії взаємопов'язані між собою та впливають на загальну надійність людини, і кожен з них відіграє важливу роль у забезпеченні безпеки та ефективності діяльності в складних системах (І. О. Шаповал, 2023).

Надійність діяльності людини тісно пов'язана з параметром ефективності, оскільки вона безпосередньо впливає на результативність виконуваних завдань. Однак, у більшості випадків, вона відображає не тільки кінцеві результати, а й процесуальні характеристики якості виконання роботи.

Показник ефективності трудової діяльності відображає загальний рівень результативних досягнень, таких як продуктивність, швидкість, повнота виконання завдань тощо. У той же час

показник якості характеризує не лише кінцевий продукт праці — його споживчі або технологічні властивості, але й процес праці, зокрема, удосконалення методів виконання трудових функцій.

Надійність можна визначити як ймовірність успішного виконання завдання, що полягає в здатності суб'єкта діяльності зберігати необхідні параметри, які визначають ефективність і функціональність виконуваних завдань у межах встановлених вимог і умов. У свою чергу, надійність є інтегративною професійною якістю, що являє собою властивість системи або її складових, які оцінюються через категорію станів, причому стан визначається тим, наскільки на цей момент людина або знаряддя праці відповідають вимогам, що до них пред'являються. Вимоги можуть бути постійними або змінюватися в часі, залежно від певних визначальних умов.

Включення людини до систем управління як регулювального фактору визначає залежність ефективності та якості функціонування системи від своєчасності, точності та безпомилковості виконання оператором покладених на нього функцій у заданих умовах діяльності. Вивчення та оцінка надійності діяльності людини в системах контролю та управління транспортними, технологічними та іншими об'єктами і процесами призвели до розвитку низки визначень надійності операторської діяльності людини.

У цьому контексті надійність розглядається як:

• здатність людини виконувати свою діяльність без відмов, забезпечуючи стабільність і точність протягом визначеного періоду часу та в заданих умовах;

• можливість зберігати необхідний рівень якості виконуваних завдань у межах встановлених параметрів за умов стабільної діяльності.

Ці визначення акцентують увагу на важливості безпомилкового виконання завдання та здатності мінімізувати коливання показників діяльності в межах встановлених норм.

Іноді поняття «надійність» людини визначається як міра помилковості її дій або через категорію працездатності. Наприклад, надійність можна трактувати як властивість суб'єкта зберігати стійку працездатність у визначених умовах та режимах роботи. Такі підходи акцентують увагу на внутрішньому потенціалі людини, її здатності підтримувати працездатність, однак вони не повністю розкривають специфіку поняття з огляду на процесуальні характеристики (стійкість функціонування) та результативні характеристики (безвідмовність, безпомилковість тощо).

Надійність характеризується здатністю людини зберігати оптимальні робочі параметри навіть в екстремальних умовах. Вона визначається як стан працездатності, за якого людина забезпечує

точне, ефективне, безпомилкове, оптимальне, своєчасне та успішне виконання всіх покладених на неї функцій як у звичайних, так і в екстремальних режимах праці.

Одним із найбільш змістовних визначень надійності є здатність людини протягом певного часу та в заданих умовах підтримувати нормальний стан організму, дотримуватися технічних параметрів управління системою та виконувати всі необхідні функції для забезпечення її правильної роботи. Безпомилкове та своєчасне виконання дій залежить від скоординованого функціонування різних підсистем організму та психіки.

Надійність людини часто ототожнюють зі стійкістю робочого процесу, однак поняття надійності є більш широким. Стійкість характеризує збереження рівня ефективності та якості діяльності на стабільній, незмінній ділянці трудового процесу під час виконання конкретної задачі. У той час як надійність діяльності охоплює зміни стійкості під час переходу від однієї задачі до іншої або при зміні умов виконання завдань у межах конкретної діяльності. Таким чином, надійність конкретної діяльності визначається як ймовірність збереження її стійкості в умовах, що змінюються.

У системах «людина — техніка» надійність не є простою сумою надійності людини та технічних засобів, оскільки взаємодія цих компонентів

створює нові якості та властивості самої системи. Тому, під час аналізу надійності таких систем, важливо оцінювати не тільки окремі характеристики людини та техніки, а й їхню інтегровану здатність забезпечувати стабільність і ефективність виконання завдань у заданих умовах. При оцінці надійності таких систем рекомендується враховувати наступні властивості:

• безвідмовність технічних засобів — здатність технічних систем безперервно виконувати свої функції без відмов і збоїв;

• відновлення працездатності — швидкість і ефективність, з якими система або людина відновлює свою функціональність після тимчасових відмов чи збоїв;

• безпомилковість управління — здатність людини, як оператора, виконувати свої дії без помилок, що впливають на ефективність роботи системи;

• готовність оператора до виконання робіт — здатність оператора перейти в робочий режим у потрібний момент часу;

• біологічна надійність людини — характеристика фізичного та психічного стану, що включає стресостійкість, витривалість і здатність до швидкого відновлення після навантажень (Г. В. Ложкін, Н. Ю. Волянюк, 2014).

Для оцінки надійності діяльності людини в системах «людина — техніка» використовують

кілька основних показників, серед яких важливими є безпомилковість, відновлюваність, своєчасність і готовність.

Безвідмовність людини визначає здатність працівника підтримувати заданий рівень працездатності без значних відмов протягом визначеного часу. Наприклад, це може стосуватись оператора, який, виконуючи свої функції на складі, не допускає великих помилок чи затримок у виконанні завдання протягом зміни. Якщо ж у нього виникає «відмова» або зниження працездатності, це може призвести до помилок або зриву роботи всього виробничого процесу. Безпомилковість є мірою того, наскільки працівник здатен зберігати працездатність на високому рівні протягом робочого циклу, не допускаючи помилок. Наприклад, лікар, що виконує складну операцію, повинен максимально уникати помилок, адже навіть незначні помилки можуть призвести до серйозних наслідків для пацієнта. Безпомилковість має бути оцінена як на рівні окремих операцій, так і на рівні загального алгоритму роботи (як-от виявлення помилок у роботі підприємства або при управлінні складними технологічними процесами).

Відновлюваність відображає швидкість і повноту відновлення працездатності після збоїв або тимчасових відмов. Наприклад, у ситуаціях, коли оператори обслуговують високотехнологічне

обладнання, важливо, щоб вони мали змогу швидко відновити працездатність після невеликих затримок, помилок чи технічних проблем. Це може бути особливо важливо в умовах постійних змін і непередбачених ситуацій, як-от у науково-дослідних лабораторіях або в аеронавігації.

Своєчасність оцінюється через тривалість часу, необхідного для досягнення певної мети або для виконання завдання. Несвоєчасне виконання завдання може бути причиною серйозних проблем, особливо в умовах кризових ситуацій. Наприклад, у рятувальних операціях своєчасність кожної дії може бути вирішальним фактором для збереження життя людини. У багатьох випадках, наприклад, при циклічних завданнях, важливою є кількість операцій, виконаних за одиницю часу. Несвоєчасне вирішення завдання також може мати місце при виправленні помилок або під час корекції помилок, що виникли раніше.

Готовність, як окремий компонент надійності, описує здатність людини увійти в робочий стан у потрібний момент. Вона включає в себе як фізичну, так і психологічну готовність до виконання завдань. У психологічному сенсі, готовність відображає процес усвідомлення цілей діяльності, осмислення й оцінку умов для виконання майбутніх завдань, а також актуалізацію досвіду для прийняття рішень у нових умовах. Наприклад,

готовність до виконання екстрених операцій у лікарні, де кожен крок потребує максимальної концентрації, або готовність оператора в умовах змінних робочих режимів на технічному обладнанні.

Одним із найбільш важливих і складних завдань є визначення критеріїв надійності людини. Пошук таких критеріїв передбачає вивчення не тільки існуючих, а й потенційних рис, а також аналіз резервів, які змінюються в процесі життєдіяльності та професійної діяльності. Складнощі цього процесу пов'язані з обмеженими можливостями використання аналітичних даних, а також необхідністю врахування динамічної взаємодії різних функцій людини. Важливим є також визначення ступеня стійкості кожної конкретної функції чи якості людини в умовах змінних обставин.

Надійність людини можна оцінювати за допомогою кількісних показників, які застосовуються для технічних систем. Однак для здійснення такої оцінки спершу необхідно провести якісний аналіз трудового процесу, виявити його складні й уразливі етапи, а також дослідити структуру діяльності й окремі дії. Лише після цього можна здійснити кількісну оцінку надійності, використовуючи такі критерії: кількість завдань, виконаних без помилок, кількість помилок за певний період, середній робочий час між двома помилками,

ймовірність виконання завдань без помилок протягом визначеного часу чи етапу діяльності.

Наразі загальновизнаним є необхідність врахування не лише результативних параметрів діяльності людини, а й показників її психологічного та фізіологічного стану. Один із таких показників — психофізіологічна «ціна» діяльності, яка відображає рівень витрат під час досягнення заданих робочих параметрів. Надійність діяльності людини в цьому вимірі визначається як здатність виконувати завдання з заданою якістю та своєчасно, зберігаючи при цьому психофізіологічні витрати в межах допустимих норм. Це поняття розкривається в рамках розробленої концептуальної моделі надійності, яка вважає стан функціональних систем людини реакцією на зовнішні фактори з огляду на зміну результативності робочої діяльності та рівня психофізіологічних витрат.

Зростаюче значення особливостей функціональних станів людини для успішного виконання професійних завдань обумовлює необхідність введення поняття «функціональна надійність» при вивченні та оцінці її ролі в системах управління.

Функціональна надійність відображає здатність функціональних систем людини забезпечувати динамічну стійкість під час виконання професійних завдань протягом певного часу

з заданою якістю. Вона проявляється в підтримці оптимального рівня розвитку професійно-важливих психічних і фізіологічних функцій, а також у здатності адекватно регулювати їх у відповідь на вимоги діяльності, як у звичайних, так і в екстремальних умовах.

Це поняття має подвійний смисловий зміст: з одного боку, воно відображає важливу роль станів функціональних систем організму в забезпеченні професійної надійності; з іншого боку, воно підкреслює взаємозв'язок між стійкістю функцій організму та умовами професійної діяльності. Під функціональною надійністю мається на увазі не лише здатність організму реагувати на зовнішні та внутрішні фактори, а й ступінь адекватності цієї реакції до змісту та специфіки робочого процесу.

Інакше кажучи, функціональна надійність відображає процес енергетичного й інформаційного пристосування людини до управління трудовим процесом, що включає в себе ефективну адаптацію організму до змін умов праці, забезпечуючи стабільність і безперебійність виконання поставлених завдань.

У розвитку професіоналізму значну роль відіграють соціально-економічні умови, професійні групи, а також домінування певних установок, потреб, інтересів та орієнтацій суб'єктів діяльності. Наприклад, навіть якщо у людини

є сильна потреба в самоствердженні, вона може опинитися в ситуації, де сфера її діяльності не дає можливості реалізувати цю потребу. У такому випадку суб'єкт може потребувати зміни свого внутрішнього стану та побудови нових реалістичних життєвих і трудових планів. Однак через обмеження психологічного потенціалу це завдання не завжди є досяжним, і іноді можуть виникнути небажані шляхи професійного розвитку. У таких випадках виникає дисонанс між вимогами до суб'єкта і його внутрішніми можливостями, що може спричинити професійну незадоволеність або навіть психологічний стрес.

Проблема функціональної надійності передбачає вивчення стійкості професійно-важливих психологічних і фізіологічних функцій людини, її працездатності та взаємозв'язку між змінами у функціональних станах і ефективністю діяльності. Науковці аналізують як організація роботи, умови навантаження та індивідуальні психологічні особливості впливають на професійну надійність. Оцінка функціональної надійності проводиться не лише через зовнішні результати діяльності, а й через внутрішні процеси, що забезпечують стабільність і ефективність роботи.

Розподіл надійності на виробничу та функціональну дозволяє всебічно оцінювати ефективність трудової діяльності людини та характер допущених нею помилок.

Для визначення концепту «помилка» з психологічного погляду важливо оцінити співвідношення свідомого та несвідомого в діях людини. Контроль за власними діями є однією з найважливіших функцій свідомості. У міру професійного вдосконалення свідомість вивільняється: свідомий контроль здійснюється лише в найскладніших ділянках діяльності, а в решті випадків переважає автоматичний несвідомий контроль.

Руховий автоматизм є характерною рисою будь-якої праці. Він контролює основну частину трудового процесу у стабільних умовах, коли немає ознак небезпеки або складнощів. У варіативних умовах діяльності значну роль набувають розумові процеси, а роль рухового автоматизму зменшується. У напружених ситуаціях відбувається деавтоматизація контролю, і свідомі дії людини стають вирішальними.

Помилку слід розглядати лише тоді, коли людина вчинила свідому дію. Часовий момент також має значення: помилкова дія завжди належить до минулого, тобто є доконаним фактом. Поки триває дія, про помилку говорити не можна. Лише після отримання остаточного результату, найчастіше негативного, можна констатувати наявність помилки.

Узагальнюючи, помилка людини — це свідома дія або бездіяльність, яка призвела до відхилення керованих параметрів за допустимі межі

або яка заборонена правилами. Будь-яка дія людини зумовлена системою різних психічних процесів, тому виявити природу помилок набагато складніше, ніж встановити їх причину.

Вивчення причин помилок є важливим напрямом досліджень, оскільки вони можуть бути передвісниками погіршення результатів роботи та потенційними чинниками аварійних ситуацій. Помилкові дії суб'єкта визначаються різними видами складності. До них належать апаратурна складність, зумовлена конструкцією техніки; оперативна складність, що залежить від структури виконання алгоритмів діяльності; часова складність, яка характеризується наявним ресурсом часу; емоційна складність, пов'язана з небезпекою, відповідальністю та наслідками помилок; та організаційна складність, що стосується умов режиму праці та відпочинку персоналу.

Будь-яка невідповідність можливостей людини та вимог діяльності збільшує ймовірність помилки. Для оцінки ступеня цієї невідповідності враховують важливість помилки.

Причини помилок можна розглядати на різних рівнях. До біологічного рівня належать генетичні та фізіологічні особливості пристосування людини до навколишнього середовища, а також адаптивна регуляція процесів життєдіяльності (О. В. Федчук, 2022). На психологічному рівні впливають індивідуальна чутливість, адаптаційні

можливості, функціональний стан, професійна підготовка, мотивація, психологічні та фізичні обмеження, а також суб'єктивне сприйняття інформації та помилки у сприйнятті часу. На соціальному рівні враховуються умови праці та взаємодія з іншими.

До основних груп чинників помилкових дій суб'єкта належать індивідуальні якості, поточний психічний стан та перебіг процесів, які забезпечують виконання діяльності. Доведено, що поява помилок суттєво залежить від особливостей особистості: чим складніша діяльність, тим важливішу роль відіграють особистісні характеристики. Особливу увагу приділяють недисциплінованості, конфліктності, безвідповідальності та неакуратності, які негативно впливають на міжособистісні стосунки у спільній діяльності і породжують помилки соціальної взаємодії (М. М. Слюсаревський та ін., 2020). До основних причин помилкових дій також зараховують особливості психологічного та фізичного стану, обмеженість ресурсів під час ухвалення рішень, дефіцит інформації та ступінь складності розв'язуваних проблем. Висновки свідчать, що для профілактики помилок необхідно враховувати як особистісні характеристики, так і умови діяльності, а також забезпечувати адекватний рівень інформаційного та ресурсного забезпечення (Н. Волянюк, Г. Ложкін, М. Фомич, 2024).

Логічно припустити, що помилкою можна вважати будь-яку дію, яка виходить за межі дозволених параметрів або норм і може бути спричинена як людським фактором, так і технічними несправностями.

У системах «людина — техніка» терміни «помилка», «похибка» і «відмова» мають конкретне значення.

«Похибку» у психологічній науці розглядають як випадкові, незначні відхилення, зазвичай через недостатню увагу або незначні недоліки в роботі людини, що можуть бути виявлені повторним вимірюванням або перевіркою.

«Помилку», в свою чергу, розглядають як відхилення, що перевищує межі дозволеного і спричинене більш суттєвими порушеннями, що призводять до негативних наслідків.

«Відмова» ж означає повну втрату здатності системи «людина — техніка» виконувати свої функції через серйозні порушення в роботі однієї з її складових частин. Вона є наслідком або помилок у дії людини, або технічних збоїв, що призводять до неможливості подальшого виконання необхідних функцій.

Аналіз надійності людської діяльності охоплює не лише оцінку зовнішніх результатів, а й дослідження психологічного та фізіологічного стану людини, організації робочого процесу та здатності до адаптації в змінюваних умовах

праці. Такий підхід дозволяє визначити джерела людських «відмов» і класифікувати їх за природою виникнення, виділяючи кілька основних категорій.

Психологічні (ψ-відмови), зумовлені різними когнітивними та емоційними факторами, що можуть проявлятися у кількох формах: неправильне сприйняття інформації (сенсорна помилка), коли сприйняття зовнішнього світу є спотвореним через емоційний або фізіологічний стан людини. Це може призвести до неадекватного розуміння ситуації або важливих деталей; неправильна оцінка ситуації (логічна помилка) виникає, коли людина робить хибні висновки через недостатньо обґрунтовану оцінку фактів або коли вона не враховує всіх змінних, що впливають на ситуацію; помилка виконавчих дій, коли прийняте рішення не реалізується належним чином через недоліки в організації або через недостатню увагу до деталей, що в результаті знижує ефективність виконання завдання. Такі помилки можуть порушувати нормальне функціонування системи, знижувати її ефективність та безпеку, створюючи ризики для роботи як окремих людей, так і для цілого колективу.

Фізіологічні (ф-відмови) виражаються у виникненні таких стійких змін в організмі людини, які тимчасово виводять його з працездатного стану. Ці зміни можуть мати різний характер

і виникати з різних причин, включаючи фізичні навантаження, стрес, втому або порушення нормального функціонування органів та систем (Н. Є. Мовмига, 2022).

Деталізуємо стисло низку фізіологічних відмов: втома та перевтома — організм людини не здатний більше ефективно виконувати завдання через виснаження енергетичних ресурсів. Втома може впливати на увагу, концентрацію, реакцію та загальну працездатність, що призводить до зниження ефективності виконання завдань; порушення терморегуляції — збої в механізмах підтримання температурного балансу організму, що може статися через тривале перебування в умовах високої або низької температури, що, у свою чергу, призводить до зниження працездатності або навіть до втрати свідомості; гіпоксія — нестача кисню в організмі (наприклад, при підвищених фізичних навантаженнях або при роботі на висоті) може викликати головний біль, запаморочення, слабкість, порушення координації та знижувати здатність до ефективного виконання завдань; нервові та серцево-судинні порушення — стрес, перевантаження або неадекватна організація роботи можуть призвести до нервових розладів, таких як тривога, депресія або панічні атаки, а також до серцево-судинних розладів (наприклад, аритмії), що також тимчасово знижує здатність до

виконання роботи; м'язова слабкість або спазми — при тривалих фізичних навантаженнях можуть виникати м'язові болі, спазми або навіть парези, що обмежують рухливість і викликають тимчасову втрату працездатності. Ці зміни можуть бути результатом не тільки фізичних навантажень, але й довготривалого психічного стресу, порушення режиму сну, недоїдання чи недостатньої гідратації. Важливою характеристикою фізіологічних відмов є те, що вони можуть бути відновлені після перерви, відпочинку або медичної допомоги, проте без належного втручання можуть призвести до серйозних наслідків для здоров'я і працездатності.

Демографічні (Δ-відмови), які проявляються в повній і незворотній втраті людиною можливості виконання покладених на неї функцій. Ці відмови зазвичай пов'язані з незворотними змінами, що відбуваються у фізіологічному чи психологічному стані людини, що робить неможливим подальше виконання професійних обов'язків.

До основних демографічних відмов належать вікові зміни, що обмежують працездатність через зниження витривалості, погіршення сенсорних функцій та уповільнення реакцій; втрата або ослаблення фізіологічних функцій, що унеможливлює виконання певних завдань; соціальна ізоляція та порушення адаптації, які обмежують трудову активність; а також різкі зміни соціальних або

економічних умов, що потребують суттєвої професійної переорієнтації та можуть унеможливити виконання попередніх функцій.

Демографічні відмови, пов'язані з віком, набувають особливої значущості в системах, де кожен працівник виконує постійну або критично важливу функцію. У таких випадках своєчасна заміна працівника стає необхідною для забезпечення безперервності процесів та підтримання ефективності роботи системи. Неможливість швидко перенаправити або замінити функції працівника, який зазнав демографічної відмови, створює серйозний ризик для безпеки та стабільності діяльності.

Виходячи зі здатності людини протидіяти відповідним категоріям відмов, іноді виділяється ψ-, φ- та Δ-надійність оператора.

Відмови людини іноді поділяються на активні та пасивні, залежно від їх характеру. Активні відмови — помилки, які виникають під час виконання дій, коли людина порушує інструкції чи правила. Це можуть бути випадки, коли оператор неправильно реагує на ситуацію або не дотримується встановленого порядку. Наприклад, неправильне використання обладнання або невірна обробка даних. Пасивні відмови — помилки, що виникають через недостатню увагу або непрацездатність пам'яті. Людина може не запам'ятати важливу інформацію

чи не звернути увагу на критичний параметр, що веде до непотрібних наслідків.

Важливим для практичного застосування є розподіл відмов людини та техніки за характером їх наслідків.

По-перше, за темпом прояву розрізняють раптові та поступові відмови. Раптові відмови виникають швидко, часто без будь-яких попереджувальних ознак, і можуть бути спричинені неконтрольованими обставинами, такими як несподівана помилка в алгоритмі роботи оператора або непередбачувана технічна несправність. Поступові відмови розвиваються поступово внаслідок накопичення помилок або зношування системи. До них відносять ситуації, коли людина стає менш уважною або усталене технічне обладнання починає демонструвати збої через зношування компонентів.

По-друге, відмови поділяють на повні та часткові. Повні відмови характеризуються повною втратою здатності людини чи системи виконувати свої функції, наприклад, у разі серйозної хвороби, травми або повного виходу технічного обладнання з ладу. Часткові відмови означають, що функціонування зберігається, але з певними обмеженнями або дефектами; у таких випадках оператор може продовжувати виконувати роботу, проте його ефективність значно знижується через фізичну чи психологічну втому.

По-третє, відмови можуть бути явними або неявними. Явні відмови легко виявити завдяки очевидним змінам у системі або поведінці, наприклад, через помітні помилки під час виконання завдання або технічний збій, що миттєво впливає на роботу системи. Неявні відмови не проявляються одразу, проте з часом можуть призвести до серйозних наслідків, як-от накопичення незначних помилок в управлінні чи технічних дефектів, які згодом можуть спричинити порушення або аварії.

Отже, можна зробити висновок, що відмова людини в цілому може бути розцінена так само, як і відмова техніки, адже в обох випадках йдеться про зниження ефективності системи, що може призвести до непередбачуваних і серйозних наслідків.

## 11.3. Стрес та інформаційне перевантаження як загрози безпеки

Умови трудової діяльності можуть викликати у людини неспецифічну реакцію — стрес. У більшості випадків він виникає через вплив сильних подразників, що виходять за межі звичайних умов. Однак із розвитком сучасного виробництва, його інтенсивності, зміною ритму,

появою непередбачених ситуацій і ускладненням міжособистісних стосунків стрес може виникати навіть у відносно нормальних умовах роботи.

Основною рисою стресу в таких випадках є відсутність яскраво виражених сильних подразників. Натомість його причиною стає низка відносно малих, але постійно чи тривало діючих факторів. Із часом накопичений ефект їхнього впливу призводить до виникнення виражених стресових явищ.

Трудовий стрес у психологічній науці розглядається як напружений стан працівника, що виникає під впливом несприятливих психологічних чинників, пов'язаних із професійною діяльністю. Серед таких чинників можна виокремити:

• інтенсивність роботи — перевантаження, високий темп виконання завдань;

• фактор часу — терміновість виконання завдань, дефіцит часу для їх завершення;

• ізольованість робочих місць — обмеження міжособистісних контактів, недостатнє спілкування серед працівників;

• одноманітна й монотонна робота — робота на конвеєрі, біля пультів управління, що може призвести до психологічної виснаженості;

• недостатня рухова активність — низька фізична активність під час роботи, що може послаблювати енергетичний ресурс організму;

• зовнішні впливи — шум, вібрація, екстремальні температури, що створюють додатковий стресовий фон;

• порушення стереотипної системи праці — збої в роботі технічного обладнання або інші непередбачені ситуації, що порушують звичний робочий процес.

Ці фактори можуть суттєво впливати на психологічний стан працівника, знижуючи його ефективність і збільшуючи рівень стресу.

До професійних стресорів часто відносять і соціальні фактори, які можуть суттєво впливати на психологічний стан працівника. Серед них:

• рольова невизначеність — неясність щодо обов'язків та очікувань, що ставляться до працівника.

• недостатнє використання можливостей людини, коли завдання, що доручаються, значно простіші за її здібності та кваліфікацію;

• робоче перевантаження — надмірне навантаження на працівника, що перевищує його можливості;

• нестача ресурсів для виконання роботи — обмеження в часі, інструментах чи матеріалах для ефективного виконання завдань;

• небезпечність подальшої роботи — страх перед можливими небезпеками, які можуть виникнути під час виконання професійних обов'язків;

• обмежена участь у вирішенні виробничих завдань — відсутність можливості брати участь у прийнятті рішень, що стосуються виконання роботи;

• конфлікти у колективі — напружені або неприязні стосунки між членами робочої групи, що можуть створювати додаткові стресові фактори.

Також деякі автори зазначають, що до соціальних стресорів варто віднести сексуальні домагання (sexual harassment) на роботі, особливо коли такі ситуації виникають з боку клієнтів, замовників та інших працівників, або у випадках, коли керівник і працівник різної статі. Цей фактор може стати серйозним джерелом стресу, порушуючи психологічний клімат на робочому місці (М. К. Фріборг, Й. В. Гансен, П. Т. Олдріч, А. П. Фолкер, С. К'єр, М. Б. Д. Нільсен, Р. Ругуліс, І. Е. Х. Медсен, 2017).

Дослідження О. Дж. Ахмед, К. К. Какамд та С. Х. Мавлод (2025) присвячене вивченню впливу сексуальних домагань на задоволеність роботою серед жінок-працівниць приватного сектору та ролі стресу на роботі як посередника цього впливу. У межах крос-секційного дослідження було опитано 400 жінок із Курдистанського регіону Іраку, використовуючи стандартизовані опитувальники для оцінки домагань, рівня стресу та задоволеності роботою. Результати показали,

що жінки, які зазнали сексуальних домагань, особливо розлучені або вдови, відчували вищий рівень стресу та нижчу задоволеність роботою. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між домаганнями та стресом, а також негативний зв'язок між домаганнями та задоволеністю роботою. При цьому 15 % впливу сексуальних домагань на задоволеність роботою опосередковувалося стресом на роботі. Автори підкреслюють, що основними факторами ризику є сімейний стан, вік та рівень освіти, а також вказують на важливість розробки політики проти сексуальних домагань і впровадження стратегій подолання стресу для підвищення задоволеності роботою. Таким чином, дослідження підтверджує, що сексуальні домагання на робочому місці не лише підвищують стрес, а й опосередковано знижують задоволеність роботою, що потребує уваги з боку керівництва та служб охорони праці (О. Дж. Ахмед, К. К. Какамд, С. Х. Мавлод, 2025).

Конфлікти у соціально-психологічній взаємодії працівників можуть призводити до комунікативних стресів. Стреси такого типу виникають через проблеми в діловому спілкуванні та проявляються через такі негативні емоційні реакції, як підвищена дратівливість, нездатність протистояти комунікативній агресії, труднощі з формулюванням відмов у необхідних ситуаціях, а також відсутність знань щодо прийомів захисту від

маніпуляцій або несумісність темпів спілкування. Основними причинами комунікативного стресу є: агресивне поводження чи прояви насильства в спілкуванні; відчуття несправедливості чи неприязні; порушення стандартів і норм ділового етикету; маніпуляції з боку співрозмовників; втрата самоконтролю або відсутність емоційної витримки у працівників.

Такі фактори не тільки негативно впливають на психоемоційний стан працівників, але й можуть знижувати ефективність роботи та порушувати продуктивність колективу.

Конфлікти, що виникають у різних сферах особистого життя, можуть значно посилювати комунікативні стреси, адже емоційні зриви, пов'язані з ними, переносяться в професійну діяльність. Напруга, спричинена «нездоланим стресом», може тривати досить довго, і часто люди навіть не усвідомлюють цього. Вона поступово інтегрується в структуру особистості, нагадуючи про себе через фрустраційні прояви й відчуття невдоволення.

До того ж, існують специфічні форми трудового стресу, пов'язані з конкуренцією, зарплатою, втратою роботи чи виходом на пенсію. Вплив цих факторів, особливо у поєднанні, створює екстремальні умови для діяльності й сприяє виникненню стресових станів. Сигналами таких змін є помітні коливання в трудових досягненнях,

стосунках із колегами, а також у самій особистості працівника.

Практично це проявляється у збільшенні кількості помилок через неуважність, зниженні якості й кількості виконуваної роботи, а також у виникненні труднощів у прийнятті рішень. З працівником стається більше нещасних випадків, він не може встигнути за термінами, часто ухиляється від зустрічей або не виконує інших зобов'язань. Крім того, спостерігається збільшення трудоголізму — працівник працює інтенсивніше, ніж зазвичай, часто залишається на роботі допізна.

У взаємодії з колегами відзначаються труднощі в спілкуванні, працівник сприймає гумор неадекватно, часто проявляє роздратування та ворожість. У зв'язку з цим також спостерігається недовіра до колег, зниження комунікативної ефективності та порушення міжособистісних відносин.

Особистісні зміни також очевидні: працівник виглядає виснаженим, знижена здатність до релаксації, виявляється байдужість до життя, втрата інтересу до навколишнього світу, часті відчуття нездужання. Такий стан є наслідком тривалого стресового впливу і вимагає вчасного втручання для попередження серйозних порушень у професійній та особистісній сфері життя.

Виникнення професійного стресу можна чітко простежити через появу певних поведінкових ознак у людини. Серед них можна виділити постійну наполегливість у досягненні визначених, але часто нечітко сформульованих цілей, сильне бажання досягти визнання та змагатися, а також схильність до постійного збільшення темпу виконання робочих завдань. Зокрема, така поведінка супроводжується надмірною вибагливістю та прагненням до ідеальності, що може призводити до стресових станів. Прискорена швидкість розумових і фізичних реакцій, на перший погляд, виглядає позитивним явищем, проте вона також може бути сигналом про надмірне навантаження і початок професійного вигорання (Г. В. Католик, 2024).

Серед психогенних факторів, що спричиняють стрес, особливо важливе значення мають інформаційні чинники, які мають безпосередній вплив на психологічне самопочуття людини (В. С. Поуль, 2021). Зокрема, інформаційний стрес виникає, коли людина стикається з ситуацією інформаційного перевантаження. Це відбувається, коли обсяг інформації, що надходить, перевищує здатність людини ефективно її обробляти, і темп надходження даних стає надмірно швидким. Така ситуація створює психологічний тиск, коли людина не встигає приймати рішення в потрібний момент і починає відчувати стрес,

особливо якщо відповідальність за наслідки є високою (О. В. Лазорко, Ж. П. Вірна, 2015).

Одним із проявів інформаційного стресу є комп'ютерний стрес. Це зростаюча проблема в умовах сучасної технологічної революції, де комп'ютери, Інтернет, комп'ютерні ігри, інтелектуальні роботи та автоматизовані системи, що імітують людську поведінку, стають невід'ємною частиною робочого та побутового життя. Постійна взаємодія з технологічними приладами підвищує розумові навантаження, створюючи додаткову робочу напругу, що часто відображається у скаргах на фізичне та психічне самопочуття. Це проявляється у вигляді роздратованості, нервозності, зниження настрою, підвищеного стомлення та інших психологічних симптомів, таких як тривожність, гнів, депресивні настрої.

Інформаційне перевантаження виникає, коли обсяг інформації перевищує можливості оперативної пам'яті людини або темп її надходження перевищує здатність до обробки. Ситуації, в яких інформація надходить нерівномірно і з різним темпом, змушують людину перебувати в постійному стані напруження. Внаслідок цього знижується продуктивність, виникають порушення у виконанні робочих завдань та погіршується здатність приймати рішення у критичні моменти. Навіть якщо темп і обсяг інформації залишаються в межах можливостей

людини, періодичні перевантаження можуть створювати умови для стресу та знижувати ефективність роботи.

Інформаційний стрес є важливим супутником сучасного професійного життя і його наслідки можуть значно вплинути на загальний стан людини (О. В. Лазорко, 2017). Це потребує особливої уваги до питань управління інформаційними потоками, навчання технік зниження стресу та розробки адаптаційних стратегій, що допомагають зберігати психічну стабільність в умовах високих інформаційних навантажень.

Ефект інформаційного перевантаження має низку суттєвих наслідків, що негативно впливають на діяльність людини. Він призводить до пропуску важливих повідомлень, виникнення помилок, а також затримки в обробці інформації через необхідність залучення довготривалої пам'яті для її усвідомлення. Внаслідок цього знижується ефективність роботи та зростає рівень напруження. Розвивається швидка втомлюваність, погіршується концентрація, а в деяких випадках виникають психологічні розлади, зокрема інформаційні неврози.

Однією з основних причин інформаційного перевантаження є дефіцит часу, який виникає при фактичній нестачі часу для повноцінного завершення будь-якої роботи чи виробничої операції. Така ситуація може стосуватися як

індивідуальної діяльності, так і роботи групи людей чи машин.

Психологія діяльності виокремлює два основні виміри дефіциту часу: лімітування часу, коли завдання потрібно виконати в обмежений період, і гострий брак часу, що характеризується критичним обмеженням часу для виконання завдання.

Лімітування часу визначається обмеженням на виконання завдання в певний проміжок часу. Така ситуація характерна для багатьох видів діяльності, де необхідно обробляти великі обсяги інформації за жорстким графіком або працювати в умовах швидкої зміни ситуацій. Типовим прикладом є диспетчерська робота, де кожна дія повинна бути виконана в стиснуті терміни.

Гострий брак часу виникає в ситуації, коли виявляється абсолютно недостатньо часу для виконання певних завдань чи прийняття рішень, що може стати причиною стресу та погіршення якості роботи. Така ситуація створює додаткове напруження, змушуючи людину робити вибір у часі, що є надмірно стислим.

Ці два виміри дефіциту часу часто взаємопов'язані, тому в багатьох професійних сферах їх поєднання є основним чинником стресових ситуацій. Проте важливо відзначити, що дефіцит часу є відносним поняттям. Його наявність та вплив на людину залежить не лише від того,

чи відчуває вона його, а й від того, скільки часу реально доступно для виконання завдання.

Абсолютний дефіцит часу — поняття, що має різні значення залежно від виду діяльності. Чим складніша та багатогранніша діяльність, тим більше часу може бути недостатньо для її виконання, навіть якщо для більш простих завдань ця кількість часу здається достатньою. Наприклад, складні аналітичні чи творчі завдання потребують більше часу на роздуми та обробку даних, у той час як виконання простих операцій чи стандартних дій може вимагати менше часових ресурсів.

Абсолютні тимчасові значення ситуації дефіциту часу для різних видів трудової діяльності значно варіюються. Найбільш уразливими в цьому плані є професії, пов'язані з транспортом, до яких належать водійські спеціальності, включно з машиністами, льотчиками та водіями, а також диспетчери, які здійснюють контроль руху на залізниці та в авіації.

Дефіцит часу в першу чергу характерний для діяльності льотчиків сучасних швидкісних літаків. Виходячи з доступних досліджень, на різних етапах польоту льотчик може виконувати від 15 до 30 різних операцій кожні 3–5 хвилин, що включає моніторинг показників приладів, налаштування систем, оцінку змін у зовнішньому середовищі та взаємодію з диспетчерами (Авіаційна

безпека, 2025). Особливо важливою є роль темпу діяльності під час посадки. Кількість переміщень погляду може досягати 150–200 разів на хвилину, коли льотчик одночасно контролює кілька приладів, таких як швидкість, висота, курс і навігаційні показники, що потребує високої концентрації та оперативних рішень. Враховуючи ці темпи, для забезпечення безпеки польоту льотчик постійно контролює стан літального апарата, реагуючи на зміни в межах 1–2 секунд на кожен прилад.

Дефіцит часу також характерний для діяльності авіадиспетчерів, які керують рухом літаків. Наприклад, у дослідженнях для секторів у режимі *en-route* зафіксовано приблизно 5 радіопередач на хвилину, кожна з яких триває в середньому 3–7 секунд. Таким чином, авіадиспетчер піддається значному темпу надходження інформації, що потребує швидкої обробки та прийняття рішень. У ситуаціях особливо інтенсивного руху цей темп може ще зростати, що підвищує ризик перевантаження операторської ланки і помилок (Авіадиспетчерський контроль, 2025).

Високий вимушений темп роботи спостерігається також у діяльності залізничних диспетчерів. Черговий на товарній станції зазвичай обробляє дві відомості на хвилину, що відображає значну напругу та необхідність миттєвої реакції в умовах обмеженого часу.

Узагальнюючи наведені приклади, а також відомості інших авторів, можна виділити принаймні шість об'єктивних умов (передумов) виникнення ситуацій дефіциту часу, пов'язаних зі швидкісними характеристиками керованих об'єктів:

1. Висока швидкість функціювання керованих об'єктів, що зокрема обумовлюється високим темпом надходження сигналів, які вимагають негайного реагування.

2. Короткочасність сигнального впливу — короткочасність існування сигналу, що створює обмеження в часі на реагування.

3. Складність і багатоелементність керованого об'єкта, внаслідок чого на одиницю часу надходить великий обсяг інформації, що вимагає паралельного виконання складних операцій із прийому, обробки отриманої інформації і видачі команд або реалізації керівного впливу.

4. Різкі, раптові порушення у функціонуванні керованого об'єкта, такі як виникнення аварійної ситуації, що вимагають термінового втручання та «блискавичної» реакції, яка, як правило, є єдино правильною.

5. Загальна невдала організація діяльності оператора. Це може бути як неоптимальний розподіл функцій між людиною й автоматикою, так і між окремими операторами, або вимушене об'єднання кількох функцій в одній особі.

6. Невдала з точки зору психофізіологічних можливостей людини структура засобів відображення пульта управління, а також системи кодування інформації середовища та недоліки в організації робочого місця оператора.

Ситуації дефіциту часу виникають, коли об'єктивні умови поєднуються із суб'єктивними факторами, що можуть посилювати їхній вплив. До таких суб'єктивних факторів належать: недостатня підготовленість оператора, відсутність сформованих професійних знань, умінь та навичок, індивідуально-психологічні особливості, зокрема швидкість сприйняття, мислення та моторних реакцій, несприятливий функціональний стан людини, наприклад, втома, а також темп роботи, який може бути нормальним на початку, але з часом стає надмірним. Емоційне напруження також призводить до порушень у різних сферах: емоційно-вольовій, емоційно-сенсорній та емоційно-інтелектуальній. Взаємодія цих факторів значно підвищує ризик помилок та аварійних ситуацій, тому профілактика стомлення, належна підготовка та контроль психофізичного стану працівників є критично важливими для забезпечення безпеки (Аероресурс, 2025).

Дефіцит часу є однією з істотних характеристик аварійної ситуації. Більшість фахівців, які займалися вивченням аварійних ситуацій у різних

видах трудової діяльності, відзначають такі тимчасові параметри: «миттєвість», «швидкоплинність», «раптовість», «екстреність», що стосуються як факту виникнення небезпечної ситуації, так і часу, який є в розпорядженні оператора для її врегулювання.

У цьому випадку дефіцит часу виступає як стрес-фактор, що викликає значне психічне та емоційне напруження. Останнє супроводжується значними несприятливими функційними зрушеннями в стані людини (фізіологічними, біохімічними тощо).

Дезорганізація діяльності може виражатися в сповільненому або, навпаки, надмірно прискореному протіканні психічних процесів, у помилках, порушеннях, ускладненнях здійснення процесів сприйняття, пам'яті, мислення, моторних компонентів, в імпульсивності та неадекватності дій. Можливий також повний розпад діяльності.

Дефіцит часу може мати й позитивний (оптимізований) вплив на діяльність людини. Організуючий вплив пов'язаний переважно з лімітом часу й опосередковується доцільною перебудовою діяльності, спрямованою на збереження надійності, ефективності її виконання в ускладнених умовах.

У разі позитивного впливу дефіциту часу можливі дві ситуації: або бувають несприятливі

фізіологічні зрушення, або їх немає, що свідчить про відносну незалежність інформаційної (психологічної) і базової (фізіологічної) підсистем людської діяльності. Зокрема, можливий також безпосередньо сприятливий вплив тимчасових обмежень («високого темпу») на діяльність («підживлення» високим темпом).

Мобілізація всіх резервних, захисних і компенсаторних сил організму є дієвим механізмом доцільної перебудови діяльності. Інтенсифікація (прискорення) сенсорних, розумових і моторних процесів також сприяє ефективній адаптації до нових умов. Перехід на інший рівень регулювання діяльності, а інколи й спрощення процесів, допомагає знижувати навантаження. Важливим є принцип «багатоканальності» діяльності, що полягає у паралельному використанні різних аналізаторів або збільшенні чутливості вихідного аналізатора, а також у поєднанні різних етапів окремих дій.

Оптимізація діяльності в її різних ланках — сенсорній, розумовій, моторній — передбачає використання більш узагальнених стратегій і економних способів дії, що зменшують енергетичні витрати. Збільшення оперативних одиниць діяльності, зокрема вибіркове обмеження сенсорного та моторного полів дії, дозволяє ефективніше зосереджуватися на важливих аспектах ситуації.

Запобігання дефіциту часу як негативного чинника діяльності та зменшення витрат часу працівника (оператора), наприклад, у системах «людина — машина», передбачає комплексну оптимізацію людського елемента.

До останньої належать така організація трудової діяльності, яка включає шляхи й заходи спрощення діяльності, створення зовнішніх орієнтирів для її тимчасового й просторового регулювання, а також створення умов для оптимізації психологічного «тонусу», що включає формування відповідного рівня готовності до діяльності. Важливою складовою є професійне навчання, що включає відпрацювання способів виконання конкретної діяльності, формування професійно-важливих психічних властивостей і здібностей, а також загальну підготовку до діяльності в умовах дефіциту часу та спеціальне навчання швидкісним навичкам (Т. Цюман, О. Нагула, 2021). Професійний відбір за швидкісними характеристиками пізнавальних процесів та моторних навичок ґрунтується на індивідуально-психологічних і типологічних особливостях людини з урахуванням загальних і специфічних властивостей її нервової системи.

## Питання для самоконтролю

*1. Як визначається поняття «безпека праці», і чому трудова діяльність розглядається як складний взаємозв'язок між людиною, знаряддям праці та середовищем?*

*2. Які основні психологічні чинники можуть стати причиною нещасного випадку на виробництві? Назвіть приклади.*

*3. Яка різниця між небезпечними і шкідливими виробничими чинниками? Як вони впливають на безпеку праці?*

*4. Як індивідуально-психологічні особливості працівника можуть впливати на ймовірність виникнення нещасного випадку? Наведіть приклади.*

*5. Які об'єктивні причини можуть сприяти виникненню аварійних ситуацій на виробництві? Як вони взаємодіють з психофізіологічними станами працівника?*

*6. Які основні фактори впливають на надійність людини у складних технічних системах?*

*7. Як забезпечити функціональну надійність у професійній діяльності, особливо в умовах стресу чи кризових ситуацій?*

*8. Як ви поясните різницю між «помилкою», «похибкою» і «відмовою» в контексті систем «людина — техніка»? Наведіть приклади для кожного терміна.*

*9. У чому полягає відмінність між активними та пасивними відмовами людини? Які наслідки для системи можуть виникати в результаті кожного з цих типів відмов?*

*10. Які основні чинники можуть викликати професійний стрес у працівників, і яким чином вони впливають на психологічний стан людини?*

*11. Як інформаційне перевантаження і дефіцит часу можуть сприяти виникненню стресових ситуацій на роботі? Наведіть приклади професій, де ці фактори мають найбільший вплив.*

*12. Як можна мінімізувати негативний вплив стресу та інформаційного перевантаження в умовах високих вимог до продуктивності, зокрема у професіях, пов'язаних з управлінням складними системами?*

## Література

1. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Психологічна детермінація помилкових дій суб'єкта діяльності. *Науковий журнал Габітус*. 2024. № 59. С. 219–224. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.59.38

2. Католик Г. В. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 68. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12 ; URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4820/4760

3. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112

4. Лазорко О., Вірна Ж., Акімова Л. [та ін.]. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія / за ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.

5. Ложкін Г. В., Волянюк Н. Ю. Психологія праці : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2014. 336 с.

6. Мовмига Н. Є. Психофізіологічні основи безпеки праці: метод. вказівки до виконання практ. робіт з курсу «Психологія праці та безпеки» спец. 263 «Цивільна безпека». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 38 с.

7. Поуль В. С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору : монографія. за ред. І. В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.

8. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності : посібник. Х. : НАНГУ, 2017. 76 с.

9. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: http://psylpr.at.ua/Materials/ZhitSvit2020maketISBN.pdf

10. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Збірник наукових праць*

*«Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка»*. 2021. № 35(1). DOI: https://doi.org/10.28925/2311–2409.2021.35

11. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*. 2021. № 7(1). С. 65–80. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1

12. Шаповал І. О. Професійна надійність суб'єкта діяльності: психологічний ракурс аналізу. *Науковий журнал Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 204–208. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.54.39

13. Федчук О. В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 73. С. 73–82. DOI: 10.26565/2225-7756-2022-73-08

14. Air traffic control — How many radio transmissions per hour occur on a given frequency over Europe and North Atlantic? Aviation Stack Exchange. 2025. URL: https://aviation.stackexchange.com/questions/50717/how-many-radio-transmissions-per-hour-occur-on-a-given-frequency-over-europe-and

15. Aviation Safety: Pilot Workload in the Modern Cockpit. *Aviation Safety Institute*. 2025. URL: https://www.aviationsafetyinstitute.com

16. Friborg M. K., Hansen J. V., Aldrich P. T., Volker A. P., Kjær S., Nielsen M. B. D., Rugulis R., Madsen I. E. H. Workplace sexual harassment and depressive symptoms: a cross-sectional multilevel analysis comparing harassment from clients or customers to harassment from other employees amongst 7603 Danish employees from 1041 organizations. *BMC Public Health*. 2017. Vol. 17, № 1. Art. 675. DOI: 10.1186/s12889-017-4669-x

17. Human Factor in Emergencies. *«Skybrary Aero»*. 2025. URL: https://skybrary.aero/index.php/articles/human-factor-emergencies

18. Omer A. J., Kakamd K. K., Khaleel S. Sexual harassment and job satisfaction among female workers at private sectors: Job stress as a mediator. *«Industrial Psychiatry Journal»*. 2025. Vol. 34, № 2. P. 184–190. DOI: 10.4103/ipj.ipj_498_24. PMID: 40861133

Туриніна О. Л.

# 12. БЕЗПЕКА ЕТНОСІВ ТА НАЦІЙ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ

## 12.1. Етнічна картина світу як основа конструювання безпечної соціальної реальності

*Безпека в етнічній сфері* розглядається як базова потреба людини, без якої неможливе існування ані самої особистості, ані суспільства, ані держави. У сучасних умовах це поняття набуло статусу однієї з ключових суспільних цінностей і стало важливим показником якості життя. Вона забезпечує реалізацію права людини на визначення власної національної приналежності та задоволення її етнокультурних потреб.

Науковці трактують *етнокультурну безпеку* як стан стабільного функціонування й відтворення культур усіх етнічних спільнот країни. Її ознаками є:

• підвищення здатності культурних груп адаптуватися до соціальних змін;

• можливість брати участь у відкритому обміні етнокультурними цінностями;

• збереження етнічною спільнотою власної ідентичності.

Питання забезпечення етнокультурної безпеки постає однією з ключових умов суспільної стабільності й цілісності держави за умов багатоманіття культурного та духовного простору.

Вагомим чинником у побудові безпечного соціального середовища є *етнічна картина світу*. Психологи розглядають її як специфічне структуроване бачення світопорядку, характерне для певного етносу. З одного боку, воно виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині пристосовуватися до навколишньої дійсності, з іншого — відображає систему ціннісних пріоритетів, властивих культурі даного народу.

Іншими словами, етнічна картина світу є цілісним комплексом уявлень про буття, який ґрунтується на:

• несвідомих установках, сформованих у процесі взаємодії етносу з природним і соціальним середовищем;

• ціннісних орієнтирах, що визначають світоглядні домінанти.

Така картина включає погляди членів етнічної спільноти на навколишній світ і відповідає на фундаментальні питання існування: *хто я?*

*хто ми? серед кого ми живемо? яке наше ставлення до реальності?*

*Вивчення етнічної картини світу* дозволяє розкрити специфіку мислення представників різних етносів, глибше зрозуміти процеси їхньої адаптації та соціалізації, а також механізми безпеки й захисту у суспільстві.

Основою формування етнічної картини світу є *етнічність*, що має інтерсуб'єктивний характер. Вона виступає складовою групової ідентичності, має природне походження, проявляється у взаємодії між етнофорами й відрізняє одну етнічну спільноту від іншої. Водночас етнічність може розглядатися як самостійний феномен із власним змістовим наповненням. У такому розумінні вона є базою для побудови інтерсуб'єктивного світу носіїв певної культури, основою етнічної картини світу та важливим чинником соціальної безпеки.

*Структура етнічної картини світу* включає два рівні:

• *глибинний (стійкий)* — містить малозмінні елементи (етнічність, архетипи, міфологічні уявлення);

• *поверхневий (динамічний)* — охоплює компоненти, які швидко змінюються під впливом зовнішніх умов (ціннісні орієнтації, смисли, норми, етностереотипи).

Етнічна картина світу найбільш яскраво усвідомлюється членами етносу у взаємодії

з представниками інших культур. Для носіїв певного етносу вона видається впорядкованою й цілісною, оскільки довела свою ефективність у процесі адаптації попередніх поколінь та забезпечувала безпеку спільноти.

Попри різноманіття етнічних картин світу, міжкультурне порозуміння можливе, адже базові закони логіки та способи мислення є універсальними для людства. Відмінності у сприйнятті реальності виникають не через саму природу мислення, а через різні соціальні та природні умови, що впливають на когнітивні процеси.

У процесі розвитку суспільства змінюється й характер мислення: від образного, правопівкульного до переважно знаково-символічного (логіко-вербального, лівопівкульного). Кожен когнітивний тип породжує власну картину світу з унікальною системою цінностей та відчуттям безпеки.

Вчені пояснюють ці феномени через роботу несвідомого. Зокрема, К. Юнг виділяв архетипи як тенденції до формування міфологічних образів та мотивів у колективному несвідомому індивідів, етнічних груп і людства загалом. Наявність певного набору архетипів забезпечує життєздатність культури, а втрата архетипічних основ становить загрозу для етносу й цивілізації.

Отже, етнічна картина світу є поєднанням *статичних* і *динамічних* елементів, найбільш

стійкими з яких є ті, що закорінені в несвідомому. Саме несвідомі образи активізуються у періоди фрустрації етносу, виконуючи функцію захисних механізмів. Вони діють як своєрідний фільтр інформації, спрямований на самозбереження етносу та підтримання його етнокультурних констант, забезпечують внутрішню інтеграцію та відмежування від інших груп.

Звідси випливає висновок дослідників етнічних конфліктів: під час їх виникнення члени етносу схильні до викривленого та некритичного сприйняття реальності, ігнорування інформації, яка не відповідає усталеним образам етнічної картини світу. Водночас несвідомі етнічні образи, знижуючи рівень раціональної оцінки, пропускають у колективне несвідоме лише ті уявлення, які не становлять загрози «центральній зоні» етнічної картини світу, тоді як інші відкидаються як небезпечні.

У психології виділяють кілька основних функцій етнічної картини світу: адаптивну, захисну, функцію соціалізації (розвитку особистості) та функцію формування й підтримки позитивної ідентичності.

1. *Адаптивна функція* допомагає людині «вбудуватися» у свій етнокультурний простір, зрозуміти правила, норми та цінності, які діють у певному середовищі. Вона забезпечує почуття безпеки і стабільності, адже дозволяє людині

відчувати свою «включеність» у рідну культуру. Через адаптацію індивід отримує орієнтири, які допомагають йому взаємодіяти із суспільством, вибудовувати систему цінностей, ставлення до праці, сім'ї, традицій.

Наприклад, дитина, яка зростає в українській сім'ї, через народні казки, свята (Різдво, Великдень) і традиції поступово адаптується до культурного середовища й ідентифікує себе як українця.

2. *Захисна функція*. Етнічна картина світу формує систему уявлень «свої» — «чужі», створює колективний «Ми-образ», що протиставляється «образу ворога». Це дозволяє групі зберігати цілісність і самобутність, відмежовуватися від ворожих впливів, підтримувати психологічну стійкість у конфліктних ситуаціях. У кризові періоди активізуються архетипи та культурні образи, які допомагають згуртувати етнос (наприклад, образ козака-захисника, матері-Батьківщини).

Наприклад, під час війни українське суспільство активізувало символіку (прапор, гімн, вишиванка), що стало формою психологічного захисту від агресії.

3. *Функція соціалізації (розвитку особистості)*. Етнічна картина світу формує цінності, норми й моделі поведінки, які передаються від покоління до покоління. Через соціалізацію людина

отримує знання про традиції, моральні правила, способи комунікації, символи та звичаї. Цей процес сприяє не лише інтеграції у власний етнос, а й розвитку особистісних якостей: ідентичності, самоповаги, відповідальності, готовності взаємодіяти з іншими культурами.

Наприклад, участь молоді в етнофестивалях, обрядах (Івана Купала, весільні традиції) не тільки вводить їх у культурне життя, а й виховує відчуття приналежності та гордості за свій народ.

4. *Функція формування й підтримки позитивної ідентичності*. Етнічна картина світу створює стійке відчуття «Хто я?» і «До кого я належу?». Позитивна ідентичність забезпечує психологічний комфорт, почуття гордості та власної гідності. Вона дозволяє людині бачити цінність у своїй культурі, а також шанобливо ставитися до інших етносів.

Наприклад, участь у святкуванні Дня вишиванки або спів гімну на державних подіях підсилює почуття єдності й позитивної етнічної ідентичності серед українців.

Етнічна ідентичність, будучи складовою ширшої категорії соціальної ідентичності, розглядається у психології як соціально-психологічне утворення, що виражає усвідомлення людиною своєї належності до певної етнічної спільноти. Її основою є пізнавально-емоційне переживання себе як представника конкретного етносу,

ступінь ототожнення з ним, а також відмежування від інших етнічних груп.

Виразність етнічної ідентичності може істотно відрізнятися залежно від низки чинників, серед яких:

• *монополіетнічність або поліетнічність середовища проживання* (чим більша однорідність соціуму, тим сильніше відчуття етнічної належності);

• *ступінь соціокультурної дистанції* між етносами, що взаємодіють;

• *належність до етнічної більшості чи меншості*, що визначає можливості для збереження традицій і культурних практик;

• *наявність або відсутність дискримінації* з боку домінуючої групи.

Таким чином, етнічна ідентичність має не лише когнітивний, але й виражений *емоційно-психологічний вимір*. Вона включає потребу у відчутті приналежності до «свого» етносу, яка водночас виконує функцію формування психологічної безпеки, внутрішньої стабільності та впевненості у власній самобутності.

У психології виділяють 7 типів етнічної ідентичності, що формуються під впливом різних умов у співвідношенні із характеристиками особистості та її прагненнями бути у безпеці (табл. 12.1).

*Таблиця 12.1*

***Характеристика та особливості типів етнічної ідентичності***

| Тип етнічної ідентичності | Характеристика | Особливості |
|---|---|---|
| 1. «Нормальна» (позитивна) | Сприяє формуванню позитивного образу свого народу, гордості за етнічне походження. Допускає зміни в різні боки — як посилення, так і послаблення відчуття належності. | Збалансоване поєднання національної гордості з толерантністю до інших культур. |
| 2. Етноцентрична | Характеризується некритичною перевагою власної групи, схильністю до ізоляції та замкнутості. Часто властива субетнічним групам, що прагнуть відокремлення. | Виникає етнічна напруженість, етнічна мобілізація, рух за автономію чи незалежність. |
| 3. Етнодомінуюча | Етнічність визнається вищою цінністю, свій народ розглядається як | Заборона змішаних шлюбів, прагнення до «етнічної чистоти». |

| Тип етнічної ідентичності | Характеристика | Особливості |
|---|---|---|
| | «кращий». Супроводжується дискримінаційними настановами щодо інших етносів. | |
| 4. Етнічний фанатизм | Радикальна форма попереднього типу. Абсолютне домінування етнічних інтересів, готовність жертвувати всім задля своєї групи. | Агресивні рухи, радикальні націоналістичні угруповання. |
| 5. Етнічна індиферентність | Байдужість до власної етнічної належності, відсутність інтересу до культури й традицій. Поширена у глобалізованому середовищі, стимулюється масовою культурою. | «Громадяни світу», орієнтація на престижність та новизну, ігнорування етнокультурних цінностей. |
| 6. Етнонігілізм | Заперечення етнічності як цінності, космополітична позиція, занижена | Відмова від етнічних коренів, приниження своєї культури |

| Тип етнічної ідентичності | Характеристика | Особливості |
|---|---|---|
| | оцінка власної групи. | на користь «вищих» чи «престижних» націй. |
| 7. Амбівалентна ідентичність | Нестійка, «дрейфуюча» форма, характерна для етнічно змішаного середовища. Виявляється у слабкому або суперечливому ставленні до своєї етнічності. | Часто зустрічається у дітей від міжетнічних шлюбів або в мультикультурних мегаполісах. |

*Природа різноманіття етнічних ідентичностей* визначається особливостями соціалізації особистості, рівнем засвоєння етнокультурних цінностей та неоднорідністю соціокультурного середовища. Усе це разом формує умови безпечного існування етносу або нації.

Водночас підтримку позитивної етнічної ідентичності забезпечують *особистісні та групові захисні механізми*, які активізуються у ситуації небезпеки. Це дає підстави розглядати різні типи етнічної ідентичності як своєрідні психологічні захисні стратегії, що допомагають індивіду чи групі адаптуватися в умовах соціальних викликів.

Однією з умов стабільного та безпечного існування етносу є *зростання етнічної ідентичності*, під яким розуміють посилення інтересу до власних коренів, традицій, культури. Це може проявлятися у різних формах: від відродження стародавніх звичаїв, обрядів та фольклору до прагнення створити або відновити власну національну державність.

Досліджуючи етнічну ідентичність як фактор безпеки, представники різних психологічних підходів виокремлюють *ключові причини її зростання:*

- потреба людини ідентифікувати себе з певною спільнотою, відчувати себе частиною «ми»;
- гарантія безпеки етносу як групи, приналежність до якої дає людині життєву опору;
- забезпечення психологічної стабільності та внутрішньої рівноваги;
- посилення міжетнічних контактів — як безпосередніх (трудова міграція, туризм), так і опосередкованих (через медіа та цифрові комунікації);
- актуалізація етнічної ідентичності через порівняння з іншими етнічними групами.

Таким чином, *зростання етнічної ідентичності* можна розглядати як адаптивний механізм, який водночас виконує й захисну функцію: він допомагає людині та групі зберегти відчуття безпеки, цілісності й самобутності у глобалізованому світі.

*Конструювання етнічних картин світу* в умовах глобалізації культури набуває особливої актуальності. Усвідомлення специфіки мислення та культурних особливостей різних народів важливе не лише для їхнього взаєморозуміння у міжетнічних контактах, а й для самопізнання та самоусвідомлення кожного етносу. Зрештою, це сприяє пошуку універсальних інваріантів — сенсу існування людства й Всесвіту загалом.

Здобуті знання можуть бути використані для розробки *науково обґрунтованих моделей забезпечення національної безпеки*, алгоритмів толерантної взаємодії між представниками різних етнічних груп із різним ступенем соціальної ідентичності. Це дозволяє не лише підтримувати стабільність у міжетнічних відносинах, а й конструктивно розв'язувати потенційні конфлікти.

*Розуміння механізмів безпеки етнічних процесів* є важливим як у формуванні толерантного ставлення до представників інших етносів, так і у практичній діяльності. Такі знання особливо потрібні в роботі з громадською думкою, у професійній діяльності політиків, соціальних працівників, психологів, педагогів, які постійно взаємодіють із багатокультурним середовищем.

Крім того, вивчення етнічних процесів і механізмів, що забезпечують їхню безпеку, відкриває можливості для глибшого *саморозуміння етнічними спільнотами власної культури та історії*,

а також сприяє інтеграції в ширший соціокультурний і глобальний контекст.

Таким чином, *етнічна картина світу* є фундаментом формування уявлень народу про себе та своє місце в світі. Вона визначає способи адаптації етносу до соціального й природного середовища, забезпечує спадкоємність культурних цінностей і традицій. Завдяки етнічній картині світу створюються механізми психологічної стабільності та ідентичності, які виступають умовою безпечного співіснування в багатокультурному соціумі.

## 12.2. Загрози та ризики безпеки етносу та нації

*Загрози безпеки етносу чи нації* пов'язані з конкретними факторами та діями, які здатні створювати ризики для їхнього існування. Зокрема, небезпека зникнення етносу виникає тоді, коли його система базових цінностей втрачає значимість і перестає відповідати новим зовнішнім вимогам соціальної взаємодії. У такому разі попередній етнос поступово витісняється іншим, що має більш адаптовану систему етнокультурних орієнтирів, придатних до нових умов життя. Власне, у різноманітності етносів закладений механізм еволюційного розвитку людства.

Поняття ризику часто визначають через категорію загрози. Так, Ф. Фуреді у праці *«Культура страху. Прийняття ризику та мораль низьких очікувань»* підкреслює, що культура, невід'ємною складовою якої є система цінностей, безпосередньо впливає на процес формування ідентичності.

У психологічній науці виділяють наступні типи загроз безпеці етносу (табл. 12.2)

*Таблиця 12.2*

***Типи загроз безпеці етносу***

| Загроза | Характер | Приклад |
|---|---|---|
| Геноцид | Фізичне знищення етносу або його частини через убивства, голод, насильство | Голодомор 1932–1933 рр. в Україні |
| Етноцид | Знищення ідентичності народу: мови, культури, історичної пам'яті | Заборона української мови (Емський указ 1876 р.) |
| Лінгвоцид | Заборона або насильницьке витіснення рідної мови | Русифікація шкільної освіти у СРСР |
| Війна та окупація | Руйнування соціальних структур, примусова міграція, культурні втрати | Російсько-українська війна (2014–2025 рр.) |

| Загроза | Характер | Приклад |
|---|---|---|
| Само-етноцид | Відмова частини народу від власної культури та традицій, внутрішнє нищення ідентичності | Орієнтація на «чужі» культурні зразки, нехтування рідною мовою |
| Соціально-економічні ризики | Бідність, зниження рівня життя, відтік кадрів, демографічна криза | Масова трудова міграція українців після 1990-х |
| Криза етнічної ідентичності | Втрата позитивного ставлення до свого народу, сором, відчуження | Байдужість до національних символів, відмова від самоідентифікації |
| Міграційні процеси | Розмивання етнокультурного поля, зміни в етнічному складі населення | Зростання української діаспори у Польщі та Канаді |
| Ментальна війна | Інформаційно-психологічний вплив, маніпуляція свідомістю, зниження ментальної безпеки | Російська пропаганда та дезінформаційні кампанії проти України |
| Глобалізація | Поширення масової культури, нівелювання національної специфіки | Витіснення автентичних традицій «маскультом» |

У нормальних умовах людині властива *позитивна етнічна ідентичність,* яка включає як позитивне уявлення про власну етнічну групу, так і шанобливе ставлення до представників інших спільнот. Натомість поява негативних установок стосовно власного етносу, почуття меншовартості або орієнтація на інші групи як референтні свідчать про *кризу етнічної ідентичності.*

У ситуації втрати позитивності етнічної ідентичності людина прагне її відновлення різними шляхами:

- шляхом зміни існуючого статус-кво на більш сприятливий;
- через психологічне дистанціювання від власного етносу;
- у крайніх випадках — шляхом фізичного відмежування та переходу в іншу етнічну групу, яка має вищий соціальний статус.

*Ознаками кризи етнічної ідентичності* психологи вважають:

- втрату позитивного ставлення до власної етнічної належності;
- інтенсивне переживання негативних емоцій (почуття сорому, образи, приниження);
- незадоволеність своєю громадянською приналежністю;
- низький рівень або повну відсутність толерантності до представників інших етносів;

- втрату відчуття батьківщини;
- втрату смисложиттєвих орієнтирів.

Таким чином, для психологічного благополуччя особистості надзвичайно важливо *відчувати себе частиною певної етнічної спільноти* та мати внутрішню потребу у збереженні власної етнічної ідентичності.

Найбільш гостро проблема кризи етнічної ідентичності постає перед *етнічними меншинами та мігрантами*, які опиняються в іншому етнокультурному середовищі. Сам факт переїзду до країни з відмінною соціальною структурою та організацією життя, відсутністю звичних культурних практик і неформальних механізмів соціальної підтримки призводить до зниження рівня як соціальної, так і психологічної безпеки майже у всіх категорій етнічних мігрантів.

У сфері *міжетнічної комунікації* значне місце посідають загрози, що мають психологічний характер. Серед них варто виокремити:

- відмінності менталітетів та національних характерів;
- розбіжності у мовних картинах світу;
- вплив культурних стереотипів;
- різницю у ціннісних орієнтирах;
- невідповідність культурно-мовних норм;
- труднощі у сприйнятті гумору;
- відмінності комунікативних стратегій;

• специфіку форм і засобів невербальної комунікації.

Перелічені чинники можуть створювати серйозні перешкоди у міжетнічному спілкуванні, знижуючи його ефективність та породжуючи непорозуміння.

Водночас, у відповідь на подібні *загрози безпеки міжетнічної взаємодії,* в окремих випадках може спостерігатися *посилення етнічної ідентичності,* що набуває форми гіперідентичності. Вона проявляється у таких формах, як:

• *етнічний егоїзм* (пріоритет власних етнічних інтересів над інтересами інших спільнот);

• *етнічний ізоляціонізм* (схильність до відмежування від інших груп і уникнення міжетнічних контактів);

• *національний фанатизм* (радикальне підкреслення винятковості власного етносу, що часто супроводжується агресивністю).

Ці форми гіперідентичності, як правило, супроводжуються *етноцентристськими стереотипами,* упередженим ставленням до представників домінуючої (або дискримінуючої) більшості, уникканням тісних контактів із нею та, як наслідок, *інтолерантністю у міжетнічній взаємодії.*

*Система цінностей у суспільстві* чинить безпосередній вплив на сприйняття ідеї ризику та на те, яким чином вона відображається в уявленнях людей про майбутнє. Руйнування традиційних

ціннісних орієнтирів посилює відчуття фрагментованості життя, що, у свою чергу, призводить до зростання песимізму й підвищення суб'єктивного відчуття ризику.

Якщо говорити про *ризики етнічної ідентичності*, їх можна пов'язати з дією факторів, що безпосередньо впливають на стан ідентичності. Серед найбільш значущих виділяють:

1. *Глобалізацію*, яка сприймається як поєднання двох протилежних тенденцій. З одного боку, вона сприяє культурній єдності та взаємозбагаченню культур. З іншого — створює загрозу втрати національної й етнічної ідентичності. Глобалізація тісно пов'язана з масовою культурою, поширюваною через засоби масової інформації, що справляє безпосередній вплив на всі соціокультурні процеси. У результаті виникає суперечлива ситуація: поряд із розширенням культурного обміну та появою нових зразків відбувається *нівелювання унікальності*, витіснення етнічних цінностей із масової свідомості як «непристосованих» до культури мас.

2. *Масову міграцію*, яку також розглядають як фактор ризику для етнічної ідентичності. Неконтрольовані міграційні потоки змінюють етнічний склад населення, що призводить до розмивання соціокультурного простору. При цьому групи мігрантів часто не засвоюють культурні зразки нового середовища, а зберігають власні

традиції й моделі поведінки. Це створює додаткові труднощі у процесі інтеграції та загострює проблему збереження етнічної ідентичності як для приймаючого суспільства, так і для самих мігрантів.

*Зниження рівня життя та соціального статусу більшості представників корінного населення,* а також труднощі їхньої адаптації до нових умов породили побоювання щодо можливого витіснення «корінних» жителів із традиційних сфер зайнятості та звичного життєвого простору.

У сучасному суспільстві з'являються *нові, переважно непрямі ризики для етнічної безпеки.* До них належить, зокрема, тероризм, що ускладнює для індивіда визначення простору власного існування та характеру взаємодії з іншими людьми. Додаткову загрозу становить нестабільність суспільних орієнтирів, серед яких важливе місце посідає етнічна ідентичність. Її девальвація або втрата здатні негативно впливати на самовідчуття людини та групи, що дає підстави розглядати ці явища як *ризики, пов'язані з етнічною ідентичністю.*

Психологи визначають подібні переживання як *втрату почуття економічної безпеки.* Водночас поряд із економічною безпекою важливими виступають ще два її різновиди, що формують суб'єктивне відчуття загрози й впливають на ставлення населення до міграційних процесів, а саме: *культурна безпека* та *фізична безпека.*

*Культурна безпека* означає відчуття збереження культурних традицій, норм, правил поведінки, мови. Її втрата проявляється тоді, коли власна культура втрачає значення й витісняється іншокультурними практиками та символами. У такій ситуації відбувається розмивання етнокультурних «маркерів» ідентичності, що підсилює тривожність у суспільстві.

*Фізична безпека* пов'язана з відчуттям особистого та колективного захисту від зовнішніх загроз. У сучасному контексті вона часто асоціюється з діяльністю етнічних злочинних угруповань, а також із поширенням стереотипів, які пов'язують криміналізацію суспільства з відмінностями у віросповіданні, рівні освіти чи культурних практиках мігрантів.

Проблема *безпеки етнічної ідентичності* тісно пов'язана з явищем *акультурації*, під якою розуміють процес взаємовпливу культур, часткового чи повного засвоєння однією етнічною спільнотою культурних елементів іншої.

Досвід показує, що *адаптація до нової культури* може бути тривалим і складним процесом. Люди, які опиняються в іншому культурному середовищі, часто переживають почуття самотності, стикаються з труднощами, пов'язаними зі зміною звичного способу життя, дискримінацією, мовними бар'єрами та культурними відмінностями.

Відповідно до *теорії акультурації Дж. Беррі*, в процесі входження у нову культуру іммігрант має вирішувати два ключові питання: *ступінь збереження власної культури* (чи підтримувати традиції, мову, цінності); *участь у міжкультурних контактах* (у якій мірі включатися в іншу культуру чи залишатися переважно серед «своїх»).

Культурний процес у тій чи іншій формі охоплює всі народи світу незалежно від їхньої расової, мовної чи етнічної приналежності, а також соціально-економічного рівня. Акультурація розглядається як *початковий етап інтеграційних процесів* у суспільстві. Її кінцевою стадією є *культурна асиміляція*, що означає повну або майже повну втрату вихідної культури етнічної спільноти та повне засвоєння культурних зразків домінуючої групи. Саме в цьому полягає одна з головних *загроз безпеки етнічної культури*, адже асиміляція може призвести до поступового зникнення етнічної самобутності.

У процесі входження у нове культурне середовище недомінуючі (нетитульні) етноси можуть обирати одну з чотирьох *стратегій акультурації:*

1. Стратегія асиміляції полягає у прагненні максимально інтегруватися в культуру домінуючої групи та взаємодіяти з її представниками. Власні традиції й культурні практики свідомо відкидаються або ігноруються.

2. Стратегія ізоляції (сегрегації) орієнтована на максимальне збереження і підтримку власної культури, установки на взаємодію з іншими групами мінімальні або відсутні.

3. Стратегія маргіналізації характеризується втратою власної культури (часто вимушеною, іноді під тиском), але при цьому відсутні орієнтації на засвоєння культури домінуючої групи. У результаті людина чи група опиняється «на маргінесі», між двома культурами, не відчуваючи повної належності до жодної.

4. Стратегія інтеграції є найбільш конструктивною формою акультурації, яка поєднує збереження власної культурної ідентичності з активною участю у культурному житті більшого суспільства. Людина прагне зберегти традиції свого етносу, водночас будучи повноправним учасником ширшої спільноти.

*Деструктивні стратегії,* що становлять загрозу для безпеки існування етносу або нації, можуть проявлятися у таких формах: *геноцид, етноцид та лінгвоцид*.

• *Геноцид* — це умисні дії, спрямовані на повне або часткове фізичне знищення будь-якої національної, етнічної, расової чи релігійної групи. Він може реалізовуватися шляхом масових убивств членів групи; заподіяння тяжких тілесних або психічних ушкоджень; примусового обмеження народжуваності; насильницької

передачі дітей іншим групам; створення умов життя, несумісних із існуванням спільноти.

• *Етноцид* — це дії, спрямовані на знищення етнічної або національної ідентичності й самосвідомості народу. Його метою є ліквідація ключових ознак етносу: етнічної території, мови, культури, історичної пам'яті, традицій та духовних орієнтирів. При цьому особливу увагу агресори часто приділяють знищенню національної мови, оскільки саме вона виступає носієм культурної пам'яті та ідентичності.

• *Лінгвоцид* (зазначений як одна з форм етноциду) — це свідоме і систематичне нищення мови певного народу як основного елемента його культурної та етнічної самобутності. Він може здійснюватися через заборону використання мови в освіті, державному управлінні, публічному просторі, а також через нав'язування мови домінуючої групи.

У психології виокремлюють кілька *видів етноциду* як загрозу для безпеки існування етносу:

• *одиничний етноцид* — проявляється у вигляді поодиноких убивств або психологічного насильства на ґрунті етнічної ненависті й ксенофобії. Такі випадки розпорошені в часі й просторі, через що можуть видаватися «випадковими». Попри рідкість, подібні акти породжують регулярні конфлікти між окремими представниками етносів (бійки, психологічні чи економічні зіткнення).

• *груповий етноцид* — передбачає масовіші форми переслідувань: убивства, тортури, дискримінаційні дії проти представників цілого етносу. Такі акти насильства трапляються частіше й у більш систематизованій формі, ніж при одиничному етноциді, і нерідко підтримуються чинною владою.

• *військовий етноцид* — здійснюється під час збройних конфліктів. Його масштаб пов'язаний із перебігом воєнних дій: він починається разом із початком війни й завершується після її закінчення.

• *поліетнічний багатовіковий етноцид* — реалізується протягом кількох століть одним або кількома етносами стосовно іншого етносу чи групи етносів. Протягом цього тривалого процесу відносини набувають різних форм — від одиничних проявів до групових і військових зіткнень.

Однією з особливо небезпечних загроз для існування етносу є самоетноцид. Під цим терміном розуміють силові дії або психологічне насильство, що здійснюється однією частиною етносу проти іншої, включно з фізичним знищенням.

Самоетноцид найбільш виразно проявляється в умовах громадянських воєн, коли він набуває форми бойових дій, терору, масового голоду чи поширення епідемій. Проте такі процеси можуть відбуватися і в мирний час, набуваючи інших форм, серед яких:

• психологічне насильство одного члена етносу над іншим;

• самогубства як наслідок внутрішніх конфліктів та криз;

• перешкоджання розвитку традиційної релігії всередині етнічної групи;

• примусове наслідування цінностей і установок інших етносів;

• посилення негативної етнічної ідентичності;

• відмова від багатовікових традицій та культурних надбань;

• укладання союзів із давніми супротивниками;

• підтримка масової імміграції представників інших етносів у власний етнокультурний простір;

• нехтування національною історією, її перекручування або свідоме переписування.

У психологічній науці виокремлюють два основних види *самоетноциду*:

• *звичайний самоетноцид* — існує протягом тривалого часу і є природною формою внутрішньої деструкції етносу. Він зазвичай охоплює невелику кількість людей і характерний для стабільних суспільств.

• *складний самоетноцид* — виникає у періоди нестабільності етнічної групи. Нестабільним вважається стан, коли протягом ста і більше років відбувається розширення або скорочення ареалу проживання етносу, або ж коли він змушений

захищати свої територіальні кордони у війнах із сусідами. Частиною складного самоетноциду виступає військовий самоетноцид, що проявляється у збройних зіткненнях, внутрішніх конфліктах та братовбивчих війнах.

Ще одним із найнебезпечніших факторів, що загрожує існуванню етносу, є *війна*, адже вона послаблює його демографічно, економічно та культурно. Водночас війна може надати етносу шанс на *розширення території проживання та контролю,* що у перспективі дозволяє компенсувати військові втрати населення й забезпечити природний приріст.

Етнос може виступати як *ініціатором війни чи серії воєн*, так і бути змушеним застосовувати військову силу для захисту від агресивних сусідів. У будь-якому випадку військовим діям передують *передвоєнні процеси мобілізації та підготовки*, а після них настає *післявоєнний етап ліквідації наслідків конфлікту*. Саме ці періоди психологи відносять до *важкого самоетноциду*, оскільки навантаження на етнос у цей час різко зростає і перевищує рівень «звичайного» самоетноциду.

Особливу загрозу становить явище *тотального самоетноциду* або *самогеноциду*. Це форма самоетноциду, за якої етнос радикально і насильно змінює сам себе. Такі зміни супроводжуються масовими соціальними потрясіннями: терором

та репресіями; голодом і епідеміями; руйнуванням економіки; масовою вимушеною еміграцією; придушенням традиційної релігії (аж до її повного знищення на території); втратою культурних і ціннісних основ.

У процесі самогеноциду етнос добровільно чи примусово засвоює *установки, релігію, спосіб життя й культурні цінності,* які насаджує частина його ж членів або зовнішні сили. Така «боротьба із собою» послаблює внутрішню безпеку, робить етнос уразливим для зовнішнього втручання й сприяє експансії іноземних завойовників, які прагнуть нав'язати власні релігійні та культурні норми.

Таким чином, *етноцид* можна визначити як процес знищення одного етносу іншим, тоді як *самоетноцид* — це процес внутрішнього саморуйнування, коли етнос знищує самого себе.

Наступною деструктивною стратегією, що становить серйозну загрозу для існування етносу, є *лінгвоцид*. Під цим поняттям розуміють *цілеспрямоване знищення мови певного етносу чи народності.* Зазначений феномен розглядається як форма *лінгвіцизму*, тобто дискримінації за мовною ознакою.

Науковці відносять до *актів лінгвоциду* різноманітні дії, спрямовані на повне чи часткове знищення мови, а також на перешкоджання її природному розвитку. Серед них:

• фізичне знищення носіїв певної мови або діалекту;

• застосування репресивних заходів, що блокують природний розвиток мови чи діалекту;

• навмисне створення соціально-психологічних умов, унаслідок яких білінгвальна спільнота вимушено переходить до монолінгвізму;

• заборона використання мови у системі освіти та засобах масової інформації всупереч волі етномовної групи;

• заборона моральної чи матеріальної підтримки етномовних груп, які прагнуть зберегти власну мову та культуру.

Таким чином, *лінгвоцид* є не лише проявом дискримінації, а й потужним інструментом руйнування етнічної ідентичності, адже мова виступає основним носієм культурної пам'яті, традицій і цінностей народу.

Разом із тим, навіть менш відчутні, але тривалі процеси — глобалізація, масова міграція, соціально-економічна нестабільність, руйнування традиційних цінностей — також формують ризики для збереження етнічної ідентичності. Вони можуть проявлятися у вигляді втрати позитивного образу власного етносу, зростання негативної ідентичності, знецінення культурної спадщини чи поширення стереотипів та упереджень.

Особливу небезпеку становлять *внутрішні деструктивні процеси* — самоетноцид і самогеноцид,

що виражаються у відмові від традицій, примусовій зміні культурних та релігійних установок, внутрішніх конфліктах, які послаблюють етнос і роблять його вразливим до зовнішніх загроз.

Водночас, варто зазначити, що загрози та ризики не завжди призводять до руйнації. У багатьох випадках вони активізують *захисні механізми етносу*, сприяють зростанню етнічної ідентичності, актуалізують прагнення зберегти мову, культуру, традиції та історичну пам'ять.

Безпека етносу та нації полягає не лише у відсутності зовнішніх загроз, а й у здатності етнічної спільноти протистояти внутрішнім ризикам, адаптуватися до нових умов, зберігаючи власну ідентичність. Забезпечення етнокультурної безпеки є ключовою умовою стабільності суспільства та його сталого розвитку.

Отже, сучасні виклики — глобалізація, міграційні процеси, війни, міжетнічні конфлікти — створюють численні ризики для збереження етнічної ідентичності. Загрозами є геноцид, етноцид, самоетноцид, лінгвоцид, а також інформаційно-психологічний вплив, що веде до зниження рівня ментальної безпеки. Втрата культурних маркерів (мови, традицій, символів) може призвести до кризи ідентичності, ізоляціонізму або асиміляції.

## 12.3. Психологічний захист етнічних груп

Якщо розглядати психологічний захист як систему регулятивних механізмів, що спрямовані на подолання негативних станів, зумовлених внутрішніми чи зовнішніми конфліктами та відчуттям дискомфорту, то на етнічному рівні він виступає способом *врівноваження суперечностей між етнічною картиною світу та реальною дійсністю*.

У міжетнічних контактах люди постійно отримують нову інформацію, яка здатна поставити під сумнів сталі уявлення про власний етнос і, як наслідок, послабити позитивну етнічну ідентичність. У такій ситуації активізуються *механізми етнопсихологічного захисту*, що дозволяють уникати деструктивних впливів і підтримувати цілісність етнічної системи.

Будь-які інші дії чи поведінка індивіда — як у зовнішньому, так і у внутрішньому вимірах — слід тлумачити як *індивідуально-психологічні особливості*, навіть якщо вони стосуються його ролі у спільноті (зокрема, в етносі). Наприклад, відмова від власної етнічної ідентичності та свідома асиміляція розглядаються радше як *захисна стратегія конкретної особистості*, ніж як колективний етнопсихологічний механізм.

У критичних умовах етнос, що має сформовану систему психологічного захисту, може на

рівні несвідомого відтворювати *цілий набір реакцій, емоцій і моделей поведінки*, які в минулому допомогли йому мінімізувати втрати у подібних ситуаціях. Активізація такого захисту є результатом взаємодії свідомих та підсвідомих компонентів етнічності під впливом реальної чи уявної загрози з боку іншого етносу.

У цей час зростає *вибірковість міжетнічного сприйняття:* чіткіше підкреслюються відмінності між групами та водночас зменшуються внутрішньогрупові суперечності. Увага концентрується переважно на тій інформації, яка підтверджує вже наявні негативні стереотипи, тоді як факти, що їм суперечать, відкидаються. Все негативне, що походить від власної групи, витісняється зі свідомості, а відповідальність переноситься на інший етнос *(механізм проєкції)*. У результаті формується стійкий образ власного народу як «жертви», який переживається абсолютно щиро і практично не підлягає зміні чи критичному переосмисленню.

До *механізмів психологічного захисту на рівні етносу* можна віднести його *культуру, етнічну картину світу, мову, традиції, прагнення до державного суверенітету, а також практику ендогамних шлюбів*. Ті захисні стратегії, які виявилися ефективними у кризових ситуаціях, закріплюються в колективній пам'яті та культурі (через традиції, ритуали, символи), відтворюючись у наступних

поколіннях. У такий спосіб вони забезпечують не лише адаптацію етносу в подібних умовах, а й стають *стійкими блоками національного характеру*.

На глобальному рівні найважливішим засобом захисту етносу виступає *культура*. Коли у процесі міжетнічних контактів відмінності між групами зменшуються й виникає загроза асиміляції, один з етносів може актуалізувати традиції, що перебували у латентному стані. Таким чином, культура набуває ролі механізму відновлення та збереження ідентичності.

Серед найдавніших і водночас найефективніших захисних механізмів будь-якого етносу є *мова*. Вона виконує не лише комунікативну функцію, а й функцію *сугестії* (навіювання). У давнину для збереження психологічної унікальності й протидії чужій сугестії етнічні групи віддалялися на ізольовані території, захищаючи себе від впливу іншомовного середовища. Пізніше виникли й більш специфічні засоби *контрсугестії*. Якщо уникнути чужої мови було неможливо, то вироблялися механізми «фільтрації» — нерозуміння або свідомого ігнорування чужих слів і значень. Одним із таких механізмів було використання *емотивних реакцій*, що нейтралізували нав'язуваний зміст.

Таким чином, *контрсугестія* може розглядатися як безпосередній психологічний механізм

етнічного захисту, що діє на рівні історичного розвитку та сприяє збереженню етнічної самобутності.

У психології виділяють низку *форм психологічного захисту етносів і народностей*, що виконують функцію адаптації та самозбереження в умовах міжетнічної напруженості та конфліктів:

1. *Протилежна реакція*. Це процес формування негативного ставлення до представників іншої нації, що ґрунтується на первинному емоційному відкиданні ідей чи дій, які суб'єктивно сприймаються як образливі або принизливі. Раціонально така інформація могла б бути прийнята, однак у несвідомому вона витісняється і трансформується у протилежні установки. У результаті виникають відносини, які протилежні витісненим почуттям, але водночас спричиняють взаємний психологічний дискомфорт.

2. *Витіснення*. Полягає у несвідомому усуненні зі сфери свідомого небажаних думок, спогадів і переживань, пов'язаних з міжетнічною взаємодією. Це дозволяє уникнути конфлікту між свідомим і несвідомим, пов'язаним із національною образою чи приниженням. Водночас за ослаблення дії цього механізму, витіснені переживання можуть прориватися у свідомість у формі різкої зміни ставлення до представників іншого етносу. Таким чином, витіснення виступає

засобом запобігання руйнації національної самосвідомості та внутрішньоетнічним конфліктам.

3. *Смисловий бар'єр.* Це взаємне нерозуміння, яке виникає між людьми різних етнічних груп унаслідок різних смислових значень і культурних інтерпретацій тих самих явищ. Такий бар'єр може призводити до непорозумінь у комунікації та загострювати міжетнічні протиріччя.

4. *Проєкція.* Виявляється у свідомому чи несвідомому перенесенні власних станів, емоцій і переживань на представників іншої етнічної групи. Проєкція може бути як конструктивною (творчою), так і деструктивною. Часто вона набуває форми пошуку «винного» у кризовій ситуації та приписування іншому етносу власних небажаних почуттів чи вчинків. Наприклад, звинувачення іншої нації у негативних діях може бути несвідомою спробою позбутися внутрішнього морального конфлікту.

5. *Ідентифікація,* як ототожнення себе з позитивними рисами власного етносу або видатними представниками нації. Адаптивний сенс цього механізму полягає у підвищенні самооцінки та сприяє формуванню позитивної ідентичності. Наприклад, гордість українців за Тараса Шевченка чи сучасних героїв війни як символів незламності.

6. *Раціоналізація*, як пошук логічних пояснень подіям, які загрожують етнічній ідентичності.

Адаптивний сенс полягає у допомозі знизити тривожність, вписати кризові події у «зрозумілу картину світу».Наприклад, після втрат у війні суспільство інтерпретує їх як «жертву заради свободи», що підтримує внутрішню стійкість.

7. *Гумор* (використання іронії, жартів, сатири як способу подолання міжетнічної напруженості). Адаптивний сенс полягає у зниженні рівня агресії, допомогу у подоланні страху і напруги. Наприклад, український народний гумор і сучасна політична сатира як спосіб психологічного опору.

Ці механізми розглядаються як умови адаптації й колективного самозахисту етнічних спільнот у стані фрустрації чи етнічного конфлікту.

Отже, психологічний захист етнічної групи є одним із ключових механізмів її виживання та адаптації в умовах соціальної напруженості. Він виступає як сукупність методів і засобів регуляції міжетнічних відносин, які реалізуються силами самих етнічних груп у ролі колективних суб'єктів взаємодії.

У дослідженнях етносів науковці виокремлюють два рівні етнічних захистів:

1. *Глобальний рівень* — реалізується за допомогою великих культурних блоків та загальних способів збереження етнічної самобутності.

2. *Специфічний рівень* — функціонує через спеціальні захисні механізми та їхні комплекси, спрямовані на безпосереднє усунення загроз.

Вченими виділяються блоки глобального етнічного захисту:

1. *Культура етносу:*

• виконує роль основного захисного блоку;

• її завдання полягає не лише у збереженні традиційних елементів культурного фонду (мова, мистецтво, обряди), але й у створенні та включенні нових культурних елементів, які також виконують захисні функції.

2. *Право народу на батьківщину та традиційну сім'ю:*

• сюди належить забезпечення права етносу на власну територію, що є символом і простором ідентичності;

• важливою складовою також є підтримка інституту традиційної національної сім'ї як базового середовища відтворення етнічних норм і цінностей.

3. *Релігія та церква:*

• це один із найбільш потужних блоків етнічного самозахисту;

• релігійні системи, обряди та цінності допомагають зберігати єдність групи та чітко відмежовувати її від інших етносів;

• релігійні відмінності виступають ефективним чинником культурного розмежування та підтримання етнічної ідентичності.

4. *Структурний етнічний самозахист*. Його сутність полягає в тому, що етнос створює власні

органи управління, формує систему громадських і політичних організацій, відкриває школи, церкви та інші інституції, які забезпечують відтворення культури й ідентичності.

Завдяки упорядкуванню такої розгалуженої структури етнічні спільноти перетворюються на своєрідні «малі суспільства», які здатні самостійно організовувати власне життя та зберігати свою цілісність навіть в умовах зовнішнього тиску.

У цьому контексті етнічна безпека постає як захист від структурної асиміляції, тобто від розчинення етносу в чужих суспільно-політичних та культурних структурах.

У психології виокремлюють специфічні *види психологічних захистів підпорядкованих народів (етнічних меншин).* До них належать:

• *заміщена агресія* — перенесення ворожості не на реальне джерело загрози, а на інший, доступний об'єкт;

• *трансформація міжетнічної агресії у внутрішньоетнічну* — прояв ворожості всередині власної групи, коли неможливо відкрито протистояти зовнішньому гнобленню;

• *групове витіснення* — колективне усунення зі свідомості принизливих фактів чи травматичних спогадів;

• *смиренність як прихована форма агресії* — зовнішня пасивність поєднується з внутрішнім протестом;

• *гумор* — як спосіб зняти напруження і водночас завуальовано висловити критику.

Окрему групу становлять *специфічні механізми психологічного захисту етносу загалом*. Серед них:

• атрибуція (пояснення подій через етнічні чинники);

• самоатрибуція, гетероатрибуція, «компромісна» атрибуція;

• проєктивна атрибуція (приписування іншим власних негативних рис);

• забобони та егоцентризм;

• звинувачення жертви (механізм, характерний для панівного етносу, що легітимізує дискримінацію);

• проєкція, агресія, групова параноя;

• різновиди раціоналізації: для себе, для інших, проєктивна й атрибутивна;

• етнічні стереотипи як спрощені уявлення;

• етнічна символізація (створення символів для підтримки ідентичності);

• етнічна сублімація та самосублімація (перенаправлення енергії на культурну чи творчу діяльність);

• етнічний інфантилізм (утримування архаїчних форм поведінки як захисту).

Кожна етнічна культура має власну ієрархію захисних механізмів, які втілюються в культурних моделях і національних характеристиках.

Члени певного етносу застосовують ті механізми, що найбільше відповідають їхньому національному характеру й соціокультурному контексту.

Таким чином, розуміння психологічних захистів етносу зумовлює необхідність звернення до сфери етнічного несвідомого як простору збереження колективних архетипів, образів і несвідомих стратегій самозбереження.

Досліджуючи етнозахисні механізми, слід виходити з того, що вони покликані «захищати» не лише цілісність етносу як системи, здатної до самоорганізації та саморозвитку, а й індивідуальну психіку. Їхня функція полягає у підтриманні позитивних образів етнічного «Я» та колективного «Ми».

У науковій літературі, присвяченій проблемам етнічних конфліктів та етнозахисних стратегій, посилення почуття «ми» інтерпретується як зростання потреби в ідентичності. Задоволення цих потреб відповідно до вимог етносу та їх прийняття соціумом є ключовою умовою формування відчуття захищеності.

З огляду на це, етнозахисними можна вважати лише ті форми позитивної етнічної ідентичності (у тому числі гіперідентичність), які спрямовані на збереження цілісності етносу, його культури та самобутності. Їхнє значення полягає не у самозбереженні як самоцілі, а у забезпеченні задоволення архетипної потреби в безпеці.

Водночас усі форми негативної етнічної ідентичності, як у мирний час, так і в умовах міжетнічних конфліктів, доцільно розглядати радше як особистісні механізми психологічного захисту. Вони не ґрунтуються на колективних образах етнічного несвідомого, а визначаються особистим або запозиченим індивідуальним досвідом. Такі механізми здебільшого мають деструктивний характер щодо цілісності етносу і спрямовані на адаптацію конкретної особистості до змінних соціальних умов.

У науковій літературі виокремлюють кілька основних підстав для конструювання та *забезпечення безпеки етнічної ідентичності* етнокультурних меншин:

• асимілятивна — ототожнення себе з домінантною групою при запереченні зв'язку з групою меншин;

• дисоціативна — визнання зв'язку з меншістю при запереченні чи ігноруванні зв'язку з більшістю;

• акультураційна — самокатегоризація із визнанням значущості обох ідентифікацій (і з меншістю, і з більшістю) для особистості;

• маргінальна — заперечення або байдужість до будь-яких етнічних зв'язків, як із меншістю, так і з більшістю.

Відповідно, можна говорити про два базові способи формування етнічної ідентичності:

• шляхом ототожнення, коли особистість ідентифікує себе з певною групою;

• шляхом протиставлення та диференціації, коли ідентичність вибудовується через відмежування від інших.

На думку науковців, формування та підтримання безпеки етнічної ідентичності більшості населення зазвичай здійснюється у рамках проєкту національного будівництва. Основними його інструментами виступають:

• державна мова;

• визначення внутрішньодержавних територіальних меж;

• єдина обов'язкова національна освітня програма.

Для етнічних меншин, навпаки, характерним є конструювання безпеки ідентичності через механізм протиставлення, що означає відштовхування від культури більшості та підкреслення власної відмінності. Однак подібне протиставлення завжди містить ризик ескалації: воно може трансформуватися в етнічне протистояння та конфлікт, якщо набуває надмірно жорстких форм.

Отже, психологічний захист етнічних груп є одним із ключових механізмів їхньої адаптації та самозбереження у складних соціально-культурних умовах. Він функціонує на різних рівнях — від індивідуального «Я-образу» до колективного

«Ми-образу», забезпечуючи внутрішню єдність, позитивну ідентичність та стійкість етносу перед зовнішніми і внутрішніми викликами.

Система етнопсихологічного захисту проявляється у різних формах: від витіснення, проєкції, смислових бар'єрів і протилежних реакцій до культурних моделей — мови, традицій, релігії, символів. Вона охоплює як *глобальні механізми* (культура, територія, релігія, інститути), так і *специфічні психологічні форми* (атрибуція, раціоналізація, етнічні стереотипи, гумор тощо).

Особливу роль у забезпеченні психологічної безпеки етносу відіграє *позитивна етнічна ідентичність*, яка формує почуття «ми» та задовольняє архетипну потребу в захищеності. Натомість негативні форми ідентичності слід розглядати переважно як індивідуальні захисні стратегії, що не сприяють збереженню етнічної цілісності.

Таким чином, психологічний захист етнічних груп можна розглядати як *сукупність свідомих і несвідомих регулятивних механізмів*, що знімають напруження, запобігають внутрішнім та міжетнічним конфліктам, а також забезпечують відтворення культури, традицій і позитивної ідентичності. Він є невід'ємною умовою *етнічної безпеки* та сталого розвитку суспільства в цілому.

## 12.4. Ментальна безпека української нації

У сучасному українському суспільстві значно зросла актуальність питань, пов'язаних із *національною свідомістю*, інтересом до історичної спадщини та духовного життя. Український народ прагне осмислити минуле, зрозуміти сучасні процеси та визначити орієнтири майбутнього розвитку.

Однією з ключових загроз національній безпеці сьогодні є *російсько-українська війна*, важливою складовою якої виступає *ментальна війна*. Вона базується на використанні інформаційних та психологічних технологій, спрямованих на вплив на суспільну свідомість. Унаслідок цього формуються та закріплюються певні стереотипи й світоглядні установки, що призводить до загострення соціальних та етнокультурних проблем. Важливим наслідком цього процесу є *зниження рівня ментальної безпеки української нації*, зумовлене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Важливу роль у збереженні ментальної безпеки відіграють *етнічна культура та національний менталітет*, які визначають поведінкові моделі, систему цінностей, переконання та психологічні особливості особистості. Саме вони є фундаментом для формування ідентичності, громадянської позиції та стійкості до зовнішніх впливів.

*Національна культура* у широкому розумінні — це результат багатовікової життєдіяльності народу у всіх сферах: система знань, умінь, навичок, моделей мислення й поведінки, а також матеріальні та духовні надбання, які виражають унікальність і самобутність нації та передаються від покоління до покоління.

*Національний менталітет* — це своєрідний психологічний склад нації, що виявляється у специфіці мислення, мови, звичаїв і традицій. Він визначає особливості сприйняття світу, життєвих цінностей і поведінкових орієнтирів.

Культура та національний менталітет, будучи невід'ємною частиною особистості, забезпечують *повноцінний розвиток людини*, її соціальну адаптацію та реалізацію життєвих планів, водночас виконуючи роль важливого чинника національної стійкості.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема *ментальної безпеки*, яка відображає стан психічної стійкості особистості та готовності протистояти життєвим труднощам і кризам. Вона безпосередньо пов'язана з рівнем самооцінки, якістю соціальних відносин, упевненістю у власних силах і здатністю адаптуватися до змін.

Водночас у суспільстві простежується *тенденція до зниження рівня ментальної безпеки*, що зумовлюється низкою факторів: нестабільною

економічною та політичною ситуацією, соціальною несправедливістю, міжетнічними конфліктами, а також новими глобальними викликами сучасності (глобалізаційними процесами, «гібридними війнами»).

Особливістю *українського менталітету* є його глибока духовна наповненість і тісний зв'язок із релігією. Протягом усієї історії релігійний чинник залишався визначальним у формуванні світоглядних засад українців. На відміну від багатьох інших народів, українська релігійність має переважно *внутрішньо-моральний характер*: українець прагне глибокого спілкування з Богом, духовного переживання віри, проникнення в її сутність. Формальна побожність, надмірна обрядовість чи абстрактне філософствування на тему віри є для нього менш характерними.

Релігійність українців тісно пов'язана зі схильністю до *ідеалізації*, що є важливою психологічною рисою національного характеру. Це проявляється у прагненні сприймати націю як щось піднесене й у вірі у світле майбутнє. Водночас така ідеалізація відображає розрив між мрією та реальністю: національна свідомість схильна до довготривалого очікування позитивних змін, пов'язуючи надію на щастя із внутрішнім переконанням у його заслуженості.

Таким чином, *ментальна безпека українців тісно пов'язана з їхнім менталітетом і релігійністю,*

які забезпечують внутрішню стійкість, формують здатність долати кризи та водночас зберігати віру в майбутнє навіть у найважчих історичних обставинах.

Фундаментом українського менталітету є *архетипи* — колективні підсвідомі уявлення, які передаються спадково й формуються під впливом як біологічних, так і соціокультурних чинників. Найбільш глибинними факторами їх становлення виступають природне середовище, соціальні умови, специфіка етнічного характеру та рівень пасіонарності народу. Архетипи втілюються у всіх сферах духовного життя українців, виконуючи конструктивну функцію: вони забезпечують безперервність культурної традиції, зв'язок між поколіннями й історичними епохами.

Для українського етносу особливо значущими є:

• *архетип матері*, що символізує життєдайну силу, турботу й жертовність;

• *архетип рівності синів і дочок*, пов'язаний із демократизмом і сімейною гармонією;

• *архетип особистої свободи*, який виявляється у прагненні до незалежності та самостійності.

Здавна українцям були притаманні такі риси:

• працьовитість і господарність — особливе шанування землі та праці, що відображає аграрне коріння нації;

• глибокий емоційний зв'язок із рідним краєм, почуття прив'язаності до «малої батьківщини»;

• м'якість і миролюбність характеру, схильність до гармонійних відносин.

Водночас в українському національному характері проявляється *індивідуалізм*, що з одного боку сприяє свободолюбності та самостійності, а з іншого — часто ставав причиною нестачі єдності й згуртованості.

Інші риси українського менталітету:

• стриманість і розважливість, реалістичний погляд на життя;

• поєднання похмурих настроїв із життєрадісністю та оптимізмом;

• імпульсивність і демократизм, які нерідко заважали досягати узгодженості дій, проте збагачували духовне життя нації.

Незважаючи на історичні випробування, українцям притаманна життєва стійкість, яка знаходить свій вияв у:

• гуморі та іронії як формах психологічного самозахисту;

• українській пісні та фольклорі, що виконують роль емоційного й духовного об'єднання;

• обрядах і традиціях, які зміцнюють відчуття тяглості культури;

• естетиці повсякденного життя (народний одяг, житло, кухня), що формує унікальний образ української душі.

Таким чином, український менталітет є багатогранним поєднанням архетипів, етнокультурних особливостей і психологічних рис, які водночас виступають як джерелом внутрішньої сили та оптимізму, так і чинником певних історичних суперечностей.

Таким чином, формування українського менталітету зумовлене цілою низкою історичних, культурних та соціально-психологічних чинників, які впливають як на індивідуальний рівень, так і на колективну свідомість. Серед них можна виокремити такі:

• *Релігійні архетипи та символи*. Релігійні фактори відіграють провідну роль у становленні українського менталітету. Церква традиційно виступає одним із головних регуляторів суспільного життя, а храми розглядаються як архетипові утворення, що формують національну пам'ять і символічну систему.

• *Феномен кордонів*. Геополітичне положення України як простору на межі культур і цивілізацій суттєво вплинуло на архетипи та цінності українців. Це знайшло вираження у прагненні до особистої свободи, розвитку патріотизму, соціальної активності, а також у посиленні духовних орієнтирів — потреби у захисті, жертовності та милосерді.

• *Травматичний досвід воєн і переселень*. Теми воєнних випробувань, примусових переселень

і збереження сімейної пам'яті стали важливими сюжетами української культури й мистецтва. Вони вплинули на формування колективної свідомості, закріпивши риси витривалості, резильєнтності та особливої цінності родинних зв'язків.

• *Психологічне здоров'я*. Культура звернення до професійної психологічної допомоги в Україні лише формується. Зокрема, традиційна модель поведінки, за якої чоловіки рідко відкрито виражають свої емоції, створює ризик накопичення стресу та внутрішньої напруги, що відображається і на загальному рівні ментальної безпеки.

Ментальна безпека визначається як стан захищеності життєво важливих інтересів не лише окремої особистості, а й нації загалом — від внутрішніх і зовнішніх ментальних загроз. Важливо підкреслити, що ментальна безпека не ототожнюється з повною відсутністю загроз чи досягненням стану, коли всі ризики для національного ментального простору ліквідовані. Її сутність полягає у здатності суспільства та індивіда адекватно й своєчасно реагувати на ментальні виклики, мінімізувати їхній руйнівний вплив і виробляти стратегії протидії інформаційно-психологічній агресії, яка практично не може бути усунена повністю.

Для ефективного забезпечення ментальної безпеки необхідно реалізовувати комплекс заходів, спрямованих на:

• зниження ризиків для психічного здоров'я громадян;

• підвищення рівня психологічної стійкості;

• формування колективних та індивідуальних стратегій подолання стресу;

• захист від негативного інформаційно-психологічного впливу;

• розвиток культури свідомого ставлення до власного ментального простору.

Таким чином, ментальна безпека є не статичним станом, а динамічною системою адаптації й протидії загрозам, що поєднує індивідуальні, групові та національні ресурси.

*Ментальна безпека* має чітко виражений часовий вимір:

• вона спирається на попередній досвід нації, що накопичувався упродовж історії;

• відображає сучасний стан етнокультурної динаміки;

• визначає перспективи майбутнього розвитку суспільства та культури.

Національний менталітет виступає культурним феноменом, який формує особливості світогляду, поведінкові моделі та духовні орієнтири особистості. Він тісно взаємодіє з культурою, зокрема з її духовним виміром, у якому виявляються глибинні символи, архетипи, цінності та смисли.

Культура, у свою чергу, проявляється у двох площинах:

• матеріальній (виробнича діяльність, предмети побуту, технічні досягнення);

• духовній (традиції, звичаї, вірування, мистецтво, моральні цінності).

У взаємодії культури та менталітету саме духовний вимір має визначальне значення для формування етнокультурної ідентичності.

Для сучасної української держави надзвичайно важливим завданням є збереження культурного коду та етнічної ідентичності. У контексті російсько-української війни, зокрема її ментальної складової, національна культура та менталітет стають мішенню цілеспрямованих атак. Втрата культурного коду чи послаблення етнічної ідентичності означали б не лише культурну кризу, а й серйозну загрозу національній безпеці загалом.

Співвідношення національного менталітету та культури у науковому дискурсі можна подати у двох варіантах:

1. *Менталітет як глибинний рівень культури*. У цьому розумінні він виступає основою, архетипічним і відносно незмінним шаром, який забезпечує стабільність та спадковість культурного розвитку. Наприклад, український менталітет із його любов'ю до свободи, працьовитістю, демократизмом, індивідуалізмом та співучістю зберігається століттями, навіть попри історичні катаклізми та зміни культурних форм.

2. *Культура як мобільна складова менталітету*. Тут культура розглядається як периферія менталітету — гнучка й мінлива сфера, що відображає вплив соціально-історичних змін, але при цьому опирається на стійке ментальне ядро. Наприклад, популяризація українських традицій у сучасній музиці (гурти «Go_A», «ДахаБраха») свідчить про зміну культурних форм, але збереження архетипів українського менталітету (лірична, зв'язок з природою, духовність).

Важливо зазначити, що менталітет передусім співвідноситься з *духовною культурою* — системою цінностей, символів, вірувань і смислів, які формують світогляд та визначають ідентичність нації. Саме через менталітет різні елементи культури набувають вираження, осмислення та життєвої значущості.

У цьому контексті *ментальна безпека* означає створення таких умов, за яких:

• *зберігається національний менталітет* (підтримується духовна та культурна спадщина; захищаються архетипи, цінності й символи, що становлять основу ідентичності нації);

• *формується та зміцнюється національна культура* (забезпечується передача традицій від покоління до покоління; стимулюється розвиток як матеріальної, так і духовної культури; уникається руйнівний вплив глобалізації та масової культури);

• *зміцнюється ціннісно-нормативна система суспільства* (зберігаються моральні орієнтири, традиційні уявлення про добро і зло; формується здатність відрізняти справжні цінності від нав'язаних зовні);

• *забезпечується психологічна стійкість особистості та спільноти* (людина зберігає внутрішню рівновагу та готовність протидіяти стресу; суспільство зберігає згуртованість і не піддається руйнівним інформаційно-психологічним впливам);

• *гарантується безперервність розвитку нації* (формується безпечне середовище для реалізації особистості; створюються умови для збереження та відтворення національної ідентичності; закладається основа для гармонійного поєднання традицій і модернізаційних процесів).

Таким чином, ментальна безпека є не лише фактором стійкості національної культури, але й запорукою гармонійного розвитку особистості в умовах глобальних і локальних викликів.

Національний менталітет як культурний феномен реалізується через низку механізмів, які формують особливості світосприйняття та поведінки представників певного етносу, а саме:

1. *Соціалізація*. Вона забезпечує засвоєння індивідом культурних норм, цінностей та історичної спадщини попередніх поколінь. У процесі соціалізації людина набуває специфічних способів

мислення, поведінкових сценаріїв і моделей взаємодії, що узгоджуються з культурними традиціями нації.

• *Історичний приклад:* у період Київської Русі діти з малечку виховувались у дусі поваги до старших, культу родини та релігійних традицій (хрещення, свята, постування). Це формувало уявлення про світ як про сакральний і спільнотний простір.

• *Сучасний приклад:* у школах України велике значення надається вивченню української мови та літератури, історії України, що соціалізує молодь у національно орієнтованому культурному полі.

2. *Культурні символи.* До них належать мова, звичаї, релігійні практики, національні герої, художні та фольклорні образи. Вони стають частиною колективного несвідомого народу, формують колективний образ нації та є основою її самоідентифікації.

Наприклад, українська мова як основний маркер ідентичності, що об'єднує покоління. Вона збереглася попри заборони в різні історичні епохи (Валуєвський циркуляр, Емський указ) і стала символом незламності народу.

Прикладом також можуть бути звичаї, де традиція вишивати рушники на весілля чи народження дитини — це не просто ремесло, а символ зв'язку поколінь та охоронний знак.

Національний менталітет також визначає ставлення до представників інших націй, релігій та культур. Це ставлення може мати позитивний, нейтральний або негативний характер. У разі ворожого налаштування виникає небезпека формування негативних стереотипів і забобонів, що ускладнюють міжкультурну взаємодію та створюють передумови для етнічних конфліктів.

Таким чином, національний менталітет виконує роль своєрідного «психологічного фундаменту» суспільства, від якого залежить не лише культурна самобутність, а й здатність нації підтримувати свою ментальну безпеку в умовах сучасних викликів.

Ментальна безпека значною мірою залежить від рівня розвитку суспільства, його економіки, соціальної структури, а також від соціально-політичної ситуації та геополітичних умов. У певних історичних обставинах можливі конфлікти між етнічними та культурними групами, що здатні дестабілізувати соціальне середовище та спричиняти психологічну напруженість. Водночас за сприятливих умов відбувається культурний обмін, розвивається міжкультурний діалог, формуються нові психологічні цінності та зникають наявні суперечності.

Крім історичних чинників, на національний менталітет і рівень ментальної безпеки значно впливають сучасні технології та засоби

комунікації. Вони визначають систему цінностей, моделі поведінки та спосіб мислення, створюючи як нові можливості для взаємодії, так і нові ризики для психологічної стійкості суспільства.

Одним із ключових факторів, що впливає на національний менталітет і ментальну безпеку, є *міжкультурна взаємодія*. Вона передбачає процес комунікації між представниками різних культур і націй, що стає дедалі інтенсивнішим у зв'язку з глобалізацією, міграційними процесами та технічним прогресом.

Проте міжкультурні контакти не завжди є гармонійними. Часто вони супроводжуються конфліктами, спричиненими відмінностями у культурних цінностях та переконаннях, що веде до нерозуміння, напруженості та навіть відчуження.

Серед основних причин виникнення проблем у міжкультурній взаємодії можна виділити:

- неготовність до діалогу з представниками інших культур;
- незнання традицій і культурних особливостей;
- мовний бар'єр, що ускладнює спілкування;
- наявність стереотипів і забобонів щодо інших етнічних та культурних груп.

Відсутність діалогу та взаєморозуміння у процесі зіткнення культур може призводити до ізоляції, коли інтеграція стає неможливою, а відчуження посилюється.

Негативні наслідки міжкультурної взаємодії можуть проявлятися у погіршенні ментального здоров'я та психологічного стану українців. Постійне перебування у конфліктних ситуаціях, відчуття стресу й тривоги негативно позначається як на індивідуальному рівні (психічне благополуччя), так і на колективному (ментальна стійкість суспільства).

Важливим фактором у процесі міжкультурної взаємодії є не лише повага до культурних особливостей «Іншого», але й уміння адаптуватися до міжкультурних відмінностей. Водночас одним із головних завдань сучасного суспільства залишається захист національного менталітету та культурної спадщини, адже саме вони є основою ментальної безпеки нації.

Збереження національної ідентичності дозволяє не тільки підтримувати цілісність і унікальність українського народу, але й забезпечує спадкоємність культурних надбань. Практична реалізація цього завдання можлива через:

- охорону матеріальних пам'яток культури та історії (архітектурні споруди, музеї, церкви, монастирі);
- не лише фізичний захист культурних об'єктів, а й збереження ментального зв'язку поколінь, тобто передачу культурних сенсів і традицій від старших до молодших;

• охорону предметів української народної творчості — традиційних костюмів, музичних інструментів, витворів декоративно-прикладного мистецтва, народних ремесел.

Не менш важливим чинником забезпечення ментальної безпеки є *збереження української усної традиції*. До неї належать народні пісні, оповідання, легенди, думи, казки, прислів'я та приказки, які століттями виконували функцію передачі знань, моральних орієнтирів та історичної пам'яті від покоління до покоління. Вони є невід'ємною частиною національної ідентичності та духовного коду українців.

Важливим напрямом є також розвиток і відродження українських народних звичаїв і традицій, що формують етнокультурний простір. Сюди належать:

• *календарно-обрядові традиції* (різдвяні колядки й щедрівки, вертепи, веснянки, гаївки, купальські обряди, жниварські пісні). Вони відображають зв'язок людини з природою, зміною сезонів та річним циклом. Прикладом є святкування Івана Купала з пусканням вінків на воду і стрибками через вогонь символізує очищення й життєву енергію;

• *родинно-побутові звичаї*. Весільні обряди (весільні пісні, коровай, викуп нареченої), хрестини, обряди поховання та поминання предків. Вони зберігають уявлення про сім'ю як

духовний осередок народу. Прикладом є традиція весільного рушника, який вишивається нареченою чи її родиною, є символом благословення на подружнє життя;

• *трудові традиції та ремесла.* Землеробські звичаї (свято першої борозни, обряд засівання), ремісничі навички (гончарство, ковальство, ткацтво, різьбярство). Прикладом може бути петриківський розпис або косівська кераміка стали не лише елементами побуту, а й визнаними у світі мистецькими феноменами;

• *фольклорні практики* (народні пісні, думи, прислів'я, казки, легенди, приказки). Вони несуть морально-етичні настанови та історичну пам'ять. Наприклад, думи про козацьку славу чи народні пісні («Червона калина») стали символами національного відродження;

• *свята та громадські зібрання* (громадські віче, ярмарки, фестивалі, що сприяли зміцненню соціальних зв'язків). Наприклад, традиція ярмарків у Сорочинцях або відроджені етнофестивалі («Країна мрій», «Ше.Fest»), які поєднують старовинні традиції з сучасними формами культури.

• *кулінарні традиції.* Українська кухня як частина нематеріальної спадщини: борщ, вареники, кутя, узвар, коровай. Вона не лише відображає кліматичні та географічні умови, а й є маркером національної культури. Наприклад, у 2022 році

український борщ внесено до списку нематеріальної спадщини ЮНЕСКО.

Реалізація завдань щодо збереження й розвитку української усної та матеріальної культурної спадщини має стратегічне значення. Вона сприятиме:

• формуванню національної ідентичності. Усна традиція (думи, народні пісні, прислів'я, легенди) і матеріальні пам'ятки (храми, замки, традиційні ремесла) є духовним фундаментом нації. Їх збереження допомагає сучасним поколінням усвідомити власну історичну тяглість і належність до українського народу;

• консолідації суспільства. Культурна спадщина об'єднує різні соціальні та регіональні групи, створюючи спільний культурний код. Це особливо важливо в умовах сучасних суспільних трансформацій та воєнних викликів;

• зміцненню державної незалежності. Культурна спадщина виступає духовним щитом проти асиміляційних процесів, культурної експансії та інформаційних атак. Вона зберігає відмінність України від інших націй та підсилює міжнародний авторитет держави;

• розвитку освіти та виховання. Включення елементів народної культури у навчальні програми (фольклор, ремесла, традиційні свята) формує в учнів повагу до минулого й гордість за культурні здобутки народу;

• підтримці духовного й психологічного здоров'я суспільства. Народні пісні, обряди та традиційні форми спілкування сприяють формуванню відчуття єдності, знижують рівень тривожності в кризові періоди, надають символічну опору в складних життєвих ситуаціях;

• розвитку креативних індустрій. Використання мотивів традиційної культури у сучасному мистецтві, дизайні, кіно та музиці сприяє створенню унікального культурного продукту, який може бути конкурентоспроможним на світовому ринку;

• туристичній привабливості України. Відновлення пам'яток архітектури, популяризація етнографічних фестивалів, розвиток музеїв та заповідників забезпечують приплив туристів і підвищують економічний потенціал регіонів;

• міжкультурному діалогу. Представлення української спадщини на міжнародному рівні (фестивалі, виставки, переклади фольклору) сприяє інтеграції України у світовий культурний простір і формує позитивний імідж країни.

Отже, в умовах війни та інформаційних атак ментальна безпека України набула особливого значення. Вона спирається на національний менталітет, архетипи, культурну спадщину та цінності, які забезпечують духовну єдність і психологічну стійкість суспільства. Загрозами виступають маніпуляції суспільною свідомістю, кризи

ідентичності, руйнація цінностей. Водночас українська культура, мова, традиції та волонтерський рух стали важливими чинниками зміцнення ментальної єдності й національної стійкості.

*Безпека етносів і націй у психологічному вимірі* — це передусім збереження ідентичності, культурних цінностей та ментальної стійкості суспільства. Етнічна картина світу виступає ядром, на якому базуються механізми адаптації та захисту, а психологічні форми захисту допомагають протистояти зовнішнім і внутрішнім загрозам. Для української нації ментальна безпека є запорукою державної незалежності, духовної єдності та успішного розвитку в умовах глобальних і локальних викликів.

## Питання для самоконтролю

*1. Дати характеристику етнічній картині світу як фактору конструювання та безпеки соціальної реальності.*

*2. Представити психологічний аналіз загроз і ризиків безпеки етносу та нації.*

*3. Розкрити особливості психологічного захисту етнічних груп.*

*4. Визначити особливості ментальної безпеки української нації.*

*5. Розкрити взаємозв'язок між етнічною культурою та безпекою нації.*

## Література

1. Бойко С. М. Базові цінності українського народу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Українознавство*. 2002. Вип. 6. С. 17–24.

2. Вязова Р., Убейволк О. Етнічний фактор у сучасному інформаційному суспільстві. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2019. Вип. 26. С. 15–21.

3. Данилюк І. В., Гресько В. В. Психологічні особливості гармонізації етнічної самосвідомості українців. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5(19). С. 122–132.

4. Коломінський Н. Л., Льовочкіна А. М. Етнопсихологія українців. Україна на зламі тисячоліть: історичний екскурс, проблеми, тенденції та перспективи : колективна монографія. За ред. Г. В. Щокіна, М. Ф. Головатого. К. : МАУП, 2000. С. 69.

5. Мединська Ю. Я. Фемінні архетипи українського етносу / Ю. Мединська. Тернопіль: ТНЕУ, 2006. 202 с.

6. Павленко В. Етнічна психологія / В. Павленко, С. Таглін. URL: http://www.studmed.ru/download/pavlenko-vtagln-s-etnchna-psihologya_ede5be6878b.html

7. Пелагеша Н. О. Україна у смислових війнах постмодерну: трансформація української національної ідентичності в умовах глобалізації. Київ : НІСД, 2008. 288 с.

8. Поліщук Р. М. Формування національно-культурної ідентичності українського народу в процесі

глобальних трансформацій українського суспільства. *Молодий вчений*. 2018.

9. Сміт Е. Національна ідентичність / Ентоні Сміт ; [пер. з англ. П. Таращука]. К. : Основи, 1994. 223 С. 10.

10. Соціокультурні ідентичності та практики / під ред. А. Ручки. К. : Інститут соціології НАН України, 2002. 315 с.

11. Юрій М., Христан Н. «Менталітет» і «ментальність» як категорії соціокультурної та цивілізаційної антропології. *Медіафорум : аналітика, прогнози, інформаційний менеджмент*. 2023. № 12. С. 95–114. DOI: https://doi.org/10.31861/mediaforum.2023.12.95-114

# ГЛОСАРІЙ

**Аварійна ситуація** — стан робочого середовища або процесу, що виникає внаслідок ускладнення умов праці, технічних несправностей або порушень в організації роботи і створює реальну загрозу виникнення аварії.

**Адиктивна поведінка** (залежна) — це один із типів деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану через прийом психоактивних речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах чи активних видах діяльності, що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій.

**Адикція** — пристрасть до якої-небудь речовини або роду діяльності, що включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту.

**Акцентуація характеру** — надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднання, що являють собою крайню форму норми, яка межує з патологією.

**Антиманіпулятивні якості** — риси, які допомагають особистості протистояти зовнішнім

маніпуляціям, такі як критичне мислення, рефлексивність, самокритика, адаптивність та самостійність. Вони дозволяють людині зберігати внутрішній контроль та об'єктивно оцінювати ситуації, уникати впливу маніпуляцій.

**Антисоціальна поведінка** — це поведінка, що суперечить правовим та моральним нормам, загрожує соціальному порядку та благополуччю оточуючих людей.

**Антрепренер** — людина, яка створює нове підприємство.

**Асертивність** — це психологічна та комунікативна здатність особистості впевнено та відкрито висловлювати власні думки, почуття, бажання та відстоювати свої права й інтереси, демонструючи при цьому толерантне ставлення та повагу до оточуючих.

**Асоціальна поведінка** — поведінка людини, яка ігнорує моральні норми, чим загрожує благополуччю міжособистісних стосунків. Може виявлятися у формі агресивних дій, сексуальних девіацій, залежності від азартних ігор, бродяжництва тощо.

**Аутична поведінка** — крайня форма психологічного відчуження, що виражається в уникненні індивідом контактів з оточуючою дійсністю та занурення у світ власних переживань.

**Безпека** — це стан захищеності, за якого збереження життєвих функцій та стабільність системи забезпечуються на прийнятному рівні, незважаючи на можливі зовнішні чи внутрішні загрози. Безпека

є результатом вжитих заходів, спрямованих на зниження чи нейтралізацію ризиків.

**Безпека підприємницької діяльності** — це такий стан захищеності комерційних організацій, при якому наявність загроз їхній економічній діяльності не призводить до зниження комерційного успіху, появі та зростанню матеріальних і фінансових втрат.

**Безпечне освітнє середовище —** сукупність умов у закладі освіти, що унеможливлюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності та якості харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування.

**Безпечний тип особистості** — це особистісний конструкт, що характеризується високим адаптивним потенціалом та здатністю до трансформації потенційних загроз у чинники особистісного розвитку. Рушійною силою такого типу особистості є прагнення до гармонізації індивідуальної життєдіяльності із соціокультурним та природним середовищем.

**Виклик** — сукупність певних обставин, які не обов'язково мають конкретно загрозливий характер, але передбачають обов'язкове реагування на їхнє виникнення.

**Виховання** — це комплексний та цілеспрямований процес підтримки та стимулювання індивідуального розвитку особистості, що забезпечує

засвоєння соціального досвіду та навичок, необхідних для успішної адаптації та самореалізації в сучасному суспільстві.

**Відчуття безпеки** — це суб'єктивний психологічний стан індивіда, якому притаманні внутрішня впевненість у власній захищеності та спроможності протистояти загрозам.

**Вікова криза** — це закономірний, універсальний та передбачуваний перехідний період в онтогенезі особистості, що характеризується кардинальною перебудовою її психологічної структури, свідомості та системи соціальних взаємовідносин.

**Віктимізація** — процес перетворення індивіда чи групи на жертву, який включає в себе фізичні, психологічні чи соціальні травми внаслідок злочинної чи насильницької поведінки інших осіб або системи.

**Віктимний тип особистості** — це особистість, якій притаманна сукупність стійких психологічних властивостей і поведінкових рис, що підвищують індивідуальну схильність людини ставати жертвою негативного зовнішнього впливу або потрапляти в небезпечні ситуації. Характеризується підвищеною вразливість та схильність людини до віктимізації, яка формується під впливом біологічних, соціальних та психологічних чинників.

**Дезадаптація** — це психічний стан людини (частіше — дитини, ніж дорослого), за якого психосоціальний статус особистості не відповідає новій соціальній ситуації, що ускладнює або зовсім скасовує можливість пристосування.

**Дезадаптивна поведінка** — небажання або невміння дотримуватися норм соціального середовища, що призводить до порушення прав інших людей.

**Делінквентна поведінка** — це поведінка, що полягає у вчиненні особистістю дрібних правопорушень, за які її не притягують до відповідальності, та може виявлятися у формі бешкетування, хуліганства, вандалізму.

**Десоціалізація** — процес, що характеризується втратою індивідом раніше засвоєних соціальних норм, цінностей, ролей і навичок, що призводить до його відчуження від суспільства та зниження рівня соціальної інтеграції.

**Деструктивна поведінка особистості** — це дезадаптивно-спрямований процес взаємодії особистості із середовищем, опосередкований індивідуальними особливостями суб'єкта, що має форму вчинків або реакцій.

**Деструктивність** — руйнування, порушення нормальної структури чогось; негативне ставлення людини, спрямоване зовні, на зовнішні об'єкти, або всередину, на самого себе і відповідну цьому ставленню поведінку.

**Економічна безпека особистості** — стан, при якому повною мірою забезпечені всі необхідні умови захисту життєвих інтересів людини за умови реалізації системи соціальної захищеності й соціального розвитку особистості.

**Економічна поведінка особистості** — обумовлена об'єктивними процесами, економічними

інтересами та економічним мисленням, цілеспрямована діяльність щодо задоволення матеріальних потреб.

**Економічне насильство** — форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними; залишення без догляду чи піклування; перешкоджання в отриманні необхідних послуг із лікування чи реабілітації; заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

**Економічний тероризм** — форма тероризму, що полягає в застосуванні економічних методів для тиску на конкуренцію, держави чи корпорації з метою послаблення їх економічної стабільності.

**Екстремальна ситуація** — це критичний, нетиповий стан обставин, який створює загрозу життю, здоров'ю або психічній рівновазі людини та вимагає мобілізації її ресурсів для подолання небезпеки.

**Екстремізм** — світоглядна позиція або соціальна дія, яка характеризується радикальними, нетерпимими поглядами та практиками, що відхиляються від загальноприйнятих норм або законів суспільства.

**Етнічна безпека** — це стан захищеності етносу (нації, народності) від зовнішніх і внутрішніх загроз, які можуть призвести до втрати його ідентичності, культурних цінностей, мови, історичної пам'яті чи демографічної цілісності. Вона охоплює збереження

етнокультурного простору, мови, традицій, а також можливість вільного самовизначення в політичному й соціальному житті. Психологічний аспект етнічної безпеки — це відчуття захищеності своєї культурної приналежності, гордості за етнічну спільноту і впевненості у її майбутньому.

**Етнічна дискримінація** — це обмеження прав, можливостей або гідності людини чи групи через їхню етнічну належність. У психологічному вимірі етнічна дискримінація породжує соціальну травму, почуття відчуження, зниження самооцінки й відчуття меншовартості.

**Етнічна ідентичність** — це усвідомлення людиною своєї належності до певної етнічної спільноти, прийняття її цінностей, традицій, мови та історії. Вона поєднує когнітивний (знання про етнос), емоційний (гордість, прихильність) і поведінковий (участь у культурних практиках) компоненти. Сформована етнічна ідентичність є чинником психологічної стабільності особистості, а її розмитість — джерелом внутрішніх конфліктів та соціальної дезадаптації.

**Етнічна картина світу** — це система уявлень про світ, людину і суспільство, властива певному етносу, яка відображається в його мові, міфології, цінностях, традиціях, символах і звичаях. Вона визначає, як представники етносу сприймають себе і «інших», як оцінюють добро і зло, красу і потворність, своє та чуже. Етнічна картина світу — це духовно-культурний «код нації», який забезпечує

спадкоємність поколінь і формує національний характер.

**Етнічний конфлікт** — це форма соціального протистояння між групами, що мають різну етнічну ідентичність, інтереси або цінності, які сприймаються як взаємовиключні. Він може проявлятися у політичних, культурних, релігійних чи мовних формах. Психологічно етнічний конфлікт часто базується на етноцентризмі, стереотипізації, упередженості та страху перед «іншими».

**Етноцид** — це системне знищення культурної, мовної чи духовної ідентичності певного етносу без фізичного знищення його носіїв. Етноцид — це «вбивство культури», а не людей; його наслідком є ментальна дезорієнтація та втрата історичної пам'яті етносу.

**Загроза** — руйнівний фактор, що загрожує життєдіяльності, стабільності та поступальному розвитку суб'єкта чи об'єкта, який змушений реагувати на неї.

**Загроза економічній безпеці особистості** — найбільш конкретна і безпосередня форма небезпеки в економічній сфері, що являє собою сукупність негативних умов і чинників, які формують можливість зниження рівня економічної безпеки особистості й створюють небезпеку для її життєво важливих інтересів.

**Загрози безпеці етносу** — це сукупність чинників, які можуть призвести до дезінтеграції або знищення етнічної спільноти.

**Загрози безпеці підприємницької діяльності** — реальні або потенційні дії фізичних та/або юридичних осіб, які порушують стан захищеності суб'єкта підприємницької діяльності та які здатні призвести до його втрат, зокрема, економічних, а як крайній негативний варіант, до припинення його діяльності.

**Заручник** — особа, яку незаконно захоплюють і утримують проти її волі, зазвичай із метою використання як засіб тиску або важіль для досягнення певних політичних, економічних чи інших вимог.

**Індикатори загроз економічній безпеці** — система показників, що відображають основні проблемні місця розвитку економіки в різних сферах.

**Індикатором у контексті загроз освітньому процесу** — певний вимірюваний або спостережувальний маркер або «сигнальний» показник, який інформує про наявність або ймовірність певної загрози для учасників освітнього процесу.

**Інтракапітал** — капітал, необхідний для реалізації ідей, що лежать в основі інтрапренерства (внутріфірмового підприємництва).

**Інтрапренер** — людина, яка ініціює і веде підприємницьку діяльність в рамках сформованого, діючого підприємства.

**Інтрапренерство** (внутріфірмове підприємництво) — розвиток духу підприємництва і його реалізація всередині існуючого підприємства.

**Інформаційна система загроз (інформаційне середовище як джерело загроз)** — сукупність каналів, технологій і комунікаційних потоків, через які

можуть поширюватись спотворені, неправдиві або цілеспрямовано маніпулятивні повідомлення, здатні дестабілізувати свідомість особистості чи суспільства.

**Інформаційний тероризм** — форма тероризму, що використовує маніпулювання інформацією для впливу на свідомість і психіку населення, з метою створення паніки, страху чи соціальної напруги.

**Інформаційно-психологічна безпека** — стан захищеності громадян, окремих груп та соціальних верств, масових об'єднань і населення загалом, при якому відсутні загрози з боку шкідливих інформаційно-психологічних впливів, здатних дестабілізувати свідомість як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

**Інформаційно-психологічний вплив** — цілеспрямований процес за допомогою інформаційних повідомлень чи комунікаційних каналів, спрямований на зміну думок, емоцій, переконань або поведінки індивіда або групи.

**Кібершахрайство** — вид шахрайства у мережі Інтернет, метою якого є виманювання у довірливих або неуважних користувачів мережі персональних даних клієнтів онлайнових аукціонів, сервісів із переказування або обміну валюти, Інтернет-магазинів та ін.

**Коефіцієнт небезпеки ситуації (КНС)** — це показник, який відображає співвідношення між об'єктивними вимогами конкретної ситуації та психофізіологічними можливостями людини, що діє в цих умовах, і використовується для оцінки рівня

ризику та потенційної загрози для її безпеки й ефективності дій.

**Комфорт** — це стан гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем, за якого фізичні, психічні та соціальні функції перебувають у стані найменшого напруження, забезпечуючи відчуття задоволення, спокою та внутрішньої рівноваги.

**Конформізм** — пристосування, пасивне прийняття існуючого порядку речей, пануючої думки; поступливість людини реальному чи уявному тиску групи щодо прийняття нею невідповідних її переконанням групових соціальних настанов (норм, правил, стандартів).

**Конформістська поведінка** — такий тип деструктивної поведінки, що характеризується відсутністю оригінальності у поглядах, звичках, принципах, прихильністю до офіційних точок зору, некритичним слідуванням вказівкам людей, наділених владою.

**Конформність** — здатність до конформізму, піддатливість людини до реального чи уявного тиску іншої людини або групи, що виявляється у зміні її поведінки і настанов відповідно до раніше не поділюваної позиції.

**Копінг-поведінка** — це форма активності особистості, яка проявляється у виборі та реалізації способів дії, за допомогою яких людина долає стресові або проблемні ситуації, знижує рівень психічної напруги та відновлює особистісну рівновагу.

**Копінг-стратегії** — це свідомі, активні способи організації мислення та поведінки особистості для конструктивного вирішення складних ситуацій з метою збереження психологічної рівноваги.

**Кримінальна поведінка** — це злочинна поведінка особистості, що виявляється у вчинках, що суперечать нормам права і водночас нормам карного законодавства.

**Критична більшість** — велика кількість людей, які підтримують ідеї рівності, взаємоповаги та ненасильства. Саме така більшість здатна закріпити нову соціальну модель, у якій толерування насильства є несумісним із цінностями суспільства.

**Критичне мислення** — цілеспрямоване, самоконтрольоване судження, що веде до інтерпретації, аналізу, оцінки й виводів, а також пояснення доказових, концептуальних, методологічних, критеріологічних і контекстуальних підстав, на яких базується це судження.

**Культура безпеки** — це свідома внутрішня потреба особистості, яка проявляється у сформованому світогляді, системі цінностей, ідеалів, норм і традицій безпечної поведінки, що ґрунтується на науково обґрунтованих і системних підходах.

**Культура ненасильства** — це система цінностей, норм, переконань і практик, яка відкидає будь-які форми насильства: фізичного, психологічного, економічного чи структурного і спрямована на вирішення конфліктів за допомогою діалогу, поваги,

справедливості та ненасильницької взаємодії у повсякденному житті.

**Людський фактор** — сукупність помилкових або свідомо неправильних дій людини, а також індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на ймовірність аварій та травм.

**Маніпуляція психологічна** — різновид соціального впливу, який використовується для прихованого впровадження в психіку жертви цілей, бажань, намірів, відношень або установок маніпулятора, які не збігаються з актуально існуючими потребами жертви. Це приховане управління людьми та їхньою поведінкою.

**Маніпуляція свідомістю** — це спеціально організований процес, під час якого інформація, повідомлення або соціальні впливи спрямовуються на зміни думок, переконань, емоцій та поведінки людини, часто без її усвідомлення цього впливу.

**Ментальна безпека** — це стан збереження стійкості менталітету народу, тобто сукупності глибинних установок, цінностей, способів мислення та емоційних реакцій, які визначають етнокультурну своєрідність спільноти. Вона означає здатність народу захищати свою систему світоглядних орієнтацій від руйнівного впливу зовнішніх ідеологій, інформаційної агресії чи культурної асиміляції. У психологічному вимірі ментальна безпека — це стійкість колективної ідентичності та відчуття смислової цілісності народу.

**Мотивація безпечної поведінки** — комплекс внутрішніх прагнень, установок і переконань людини, що спрямовані на систематичне дотримання правил і заходів безпеки, усвідомлення потенційних загроз та небезпек, а також активне запобігання фізичним, психологічним і соціальним ушкодженням під час трудової, навчальної чи іншої діяльності.

**Надійність людини** — інтегративна властивість, що визначає здатність суб'єкта діяльності виконувати завдання точно, безпомилково та ефективно протягом певного часу.

**Нарцисична поведінка** — будь-яка форма самозакоханості, почуття переваги відносно інших людей.

**Насильство** — свідоме застосування фізичної сили чи влади, як у реальній формі, так і у вигляді загрози, спрямоване проти себе, іншої особи, групи чи спільноти, що може призвести або фактично призводить до тілесних ушкоджень, смерті, психологічної травми, затримки у розвитку чи до інших втрат.

**Національна безпека** — сукупність заходів та стан, що забезпечує захист інтересів держави, суспільства та особистості від внутрішніх і зовнішніх загроз у політичній, економічній, соціальній, інформаційній та інших сферах життєдіяльності.

**Національна свідомість** — це усвідомлення людиною своєї належності до нації, розуміння її історії, культури, цінностей і відповідальності за її майбутнє.

**Національний рівень безпеки** — це міра захищеності особистості, суспільства та держави від зовнішніх і внутрішніх загроз, що гарантує стабільне

функціонування та розвиток. Він включає забезпечення суверенітету, територіальної цілісності, дотримання конституційного ладу та охорону національних інтересів від реальних й потенційних ризиків.

**Небезпека** — будь-яка ситуація, умова або об'єкт, які за певних умов здатні завдати шкоди людині, організації чи навколишньому середовищу, незалежно від ймовірності настання шкідливих наслідків.

**Непрямий вплив** — форма інформаційно-психологічного впливу, що реалізується опосередковано через середовище, символи, культурні чи соціальні структури; часто непомітна для об'єкта впливу та має тривалий ефект.

**Нещасний випадок** — раптова, небажана подія, що виникає в процесі трудової, навчальної чи іншої діяльності і призводить до фізичної травми, ушкодження здоров'я або тимчасової/постійної втрати працездатності.

**Онтогенез** — це індивідуальний життєвий цикл організму, що охоплює всі послідовні та закономірні зміни його розвитку.

**Освітнє середовище закладу вищої освіти** — це комплекс взаємопов'язаних умов, ресурсів, процесів і відносин, що створюються для забезпечення навчання, виховання учасників освітнього процесу, підтримки науково-педагогічної діяльності та сприяння професійної і особистісної самореалізації особистості.

**Освітнє середовище** — природне або штучно створене оточення учасників освітнього процесу в просторі освіти, що включає зміст і засоби освіти, спрямовані на забезпечення продуктивної творчої діяльності особистості, її освітній розвиток, педагогічні умови, ситуації, систему взаємин між людьми, поєднаними спільною педагогічною й навчальною діяльністю.

**Особистісна безпека** — стан повного фізичного, соціального та духовного добробуту, що детермінується сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників.

**Підприємництво** — це безпосередня самостійна, систематична, на власний ризик діяльність з виробництва продукції, виконання робіт, надання послуг з метою отримання прибутку, яка здійснюється фізичними та юридичними особами, зареєстрованими як суб'єкти підприємницької діяльності у порядку, встановленому законодавством.

**Підприємці** – це люди, які займаються підприємництвом.

**Поведінка споживачів** — це всі ті економічні, соціальні та психологічні аспекти, які виникають у процесі підготовки та здійснення купівлі, а також використання придбаного продукту, включаючи передання набутого досвіду іншим; це дії, які здійснюють окремі особи, купуючи і використовуючи продукцію чи послуги; це розумові та соціальні процеси, які передують цим діям або настають після них.

**Політичний тероризм** — форма тероризму, спрямована на досягнення політичних цілей через

насильство або загрози насильства, орієнтуючись на політичних лідерів, державних діячів та інституції.

**Помилка** — це така свідома дія або бездіяльність, яка призвела до відхилення керованих параметрів за допустимі межі, або яка заборонена правилами.

**Проблемна ситуація** — це стан діяльності, який характеризується наявністю суперечностей або невизначеності, що ускладнюють досягнення мети й потребують пошуку нових способів розв'язання.

**Професійне вигорання** — стан фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, яке виникає внаслідок тривалого стресу або надмірного навантаження на роботі.

**Профілактика** — діяльність, спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних соціальних явищ і їх небезпечним наслідків.

**Профілактика девіантної поведінки** — комплекс заходів, що спрямовані на попередження, подолання або нейтралізацію чинників, які спричиняють появу та розповсюдження різних форм девіантної поведінки дітей.

**Прямий вплив** — форма інформаційно-психологічного впливу, коли комунікація здійснюється безпосередньо (через звернення, повідомлення, заклики), має явний намір та канал, і вплив на свідомість чи поведінку стає очевидним.

**Психологічна безпека** — стан суспільної свідомості та особистості, при якому існує відчуття

захищеності, стабільності та адекватності рівня життя, що дозволяє людині реалізовувати свої соціальні, психологічні та фізичні потенціали.

**Психологічна безпека освітнього середовища** — стан освітнього простору закладу освіти, за якого кожен учасник освітнього процесу буде захищений від фізичного, психологічного, соціального, інформаційного насильства й має можливість вільно розвивати та реалізувати свій потенціал.

**Психологічна безпека особистості** — це стан людини, за якого вона відчуває емоційний комфорт, впевненість у собі та захищеність від дій чи обставин, що можуть спричинити психологічну травму або обмежити її особистісні права і свободи в соціальному середовищі.

**Психологічна безпека підприємця** — це стан психологічної захищеності суб'єкта підприємницької діяльності від внутрішніх і зовнішніх загроз, що мають негативні наслідки на всіх стадіях функціонування підприємства, який дозволяє генерувати та імплементувати нові ідеї та підвищувати продуктивність діяльності.

**Психологічна віктимність** — це інтегративна властивість особистості, що виявляється у схильності потрапляти в ситуації, пов'язані з насильством, маніпуляцією чи приниженням, унаслідок поєднання внутрішніх психологічних чинників (самосприйняття, межі, самооцінка, досвід прив'язаності) та зовнішніх соціальних умов. Вона не є сталою рисою, а формується й проявляється динамічно, залежно

від життєвого контексту та попереднього травматичного досвіду.

**Психологічна захищеність** — це стан внутрішньої стабільності та впевненості людини у власній спроможності протистояти несприятливим зовнішнім і внутрішнім впливам, зберігаючи здатність задовольняти свої потреби та ефективно діяти навіть у складних або стресових умовах соціального середовища.

**Психологічна підтримка** — це процес надання емоційної, інформаційної та психологічної допомоги людині, що допомагає їй подолати труднощі, впоратися зі складними життєвими ситуаціями, зняти психоемоційне напруження та покращити якість життя.

**Психологічне насильство** — форма насильства, що охоплює словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування та інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за власну безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

**Психологічний вплив** — це вплив на психічний стан, почуття, думки та дії інших людей виключно психологічними засобами: вербальними, паралінгвістичними чи невербальними.

**Психологічний захист** — це сукупність регуляторних механізмів психіки, спрямованих на зменшення або нейтралізацію негативних переживань, пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, тривогою та психологічним дискомфортом.

**Психологічний захист етнічних груп** — це система колективних механізмів, за допомогою яких спільнота зберігає свою культурну, мовну та ідентифікаційну цілісність під впливом зовнішніх загроз чи дискримінації.Це колективний аналог індивідуальних психологічних захистів, спрямований на підтримання етнічного самопочуття і колективної гідності.

**Психологія безпеки** — самостійна галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні причини виникнення нещасних випадків, аварій та інших небезпечних подій у процесі трудової та соціальної діяльності людини, а також розробляє методи використання психологічних знань для запобігання травмам, підвищення ефективності та безпечності діяльності.

**Резильєнтність** — здатність особистості, спираючись на внутрішні ресурси та копінги, протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися шляхом конструктивізації набутого досвіду.

**Резильєнтність освітньої системи** — здатність відповідних інститутів (у цьому випадку, закладів вищої освіти) ефективно реагувати на різноманітні виклики, зберігати, навіть у складних умовах, функціональність та якість освітніх процесів. Резильєнтна

освітня система здатна адаптуватися до змін, відновлюватися після кризових ситуацій, використовувати «стресові» умови й виклики як ресурси для вдосконалення освітнього середовища.

**Ризик економічний** — діяльність суб'єктів господарського життя, що пов'язана з подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору, в процесі якої існує можливість оцінити ймовірність досягнення бажаного результату або невдачі й відхилення від мети, що містяться в альтернативах, які обираються суб'єктом.

**Ризик** — це ймовірність виникнення небажаної події, здатної спричинити негативні наслідки, такі як втрати, збитки або додаткові витрати ресурсів. Ризик розглядається як кількісна оцінка небезпеки, що враховує ймовірність події та масштаб можливих втрат, або як більш широке поняття невизначеності результату, здатного вплинути на досягнення запланованих цілей.

**Саморегуляція** — вміння людини здійснювати емоційно-вольову регуляцію психічних станів у відповідних сферах професійної діяльності (зокрема, справлятися зі стресовими ситуаціями, долати фрустрацію, кризові стани та важкі емоції).

**Сексуальне насильство** — форма домашнього насильства, що охоплює будь-які дії сексуального характеру, вчинені щодо повнолітньої особи без її згоди або щодо дитини незалежно від її згоди, а також у присутності дитини; примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також

інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканності особи, у тому числі вчинені щодо дитини або в її присутності.

**Ситуація** — це багатокомпонентне суб'єктивне відображення актуального фрагмента дійсності, яке створюється та інтерпретується самим суб'єктом у процесі взаємодії з навколишнім світом.

**Соціалізація** — процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом соціального досвіду в різних сферах життєдіяльності.

**Соціальна адаптація** — це динамічний та двосторонній процес, у якому індивід або соціальна група узгоджує свої індивідуальні потреби, цілі, можливості та очікування з вимогами, нормами та умовами нового або зміненого соціального середовища. Може мати активний (через взаємодію та узгодження) або пасивний (через пристосування) характер.

**Соціальна дезадаптація** — це стан порушення динамічної рівноваги між індивідом та соціальним середовищем, що характеризується частковою або повною неспроможністю адаптуватися до існуючих у певних соціальних умовах норм, правил, очікувань.

**Соціальна норма** — це сукупність вимог, правил та очікувань, сформованих певною соціальною спільнотою, які слугують засобом регулювання поведінки індивідів та груп.

**Соціальний ескапізм** — це когнітивно-поведінковий механізм, що характеризується усвідомленим або неусвідомленим прагненням особистості відсторонитися від соціальної чи психологічної напруги

з метою уникнення конфлікту типу, «Я» — суспільство, шляхом занурення у вигадані, віртуальні світи, певні види діяльності, онлайн-ігри або ізоляцію.

**Соціальні норми** — це неформальні правила поведінки в групі. Вони ґрунтуються на переконаннях людей щодо того, як думають, поводяться та чого очікують інші люди, думка яких для них є важливою. Соціальні норми спрямовують поведінку в конкретних ситуаціях і визначають, що вважається прийнятним, доречним і нормальним.

**Соціально-напружена ситуація** — це форма соціальної взаємодії, у якій спостерігається протистояння інтересів між особами чи групами, що супроводжується емоційною напругою та ризиком виникнення конфліктів.

**Соціально-психологічний тероризм** — форма тероризму, що виявляється через психологічний або емоційний тиск на окремих осіб чи групи з метою їх залякування, підкорення або маніпулювання, що спричиняє емоційне виснаження та соціальну ізоляцію.

**Стан безпеки/небезпеки** — це індивідуальна оцінка людиною поточної ситуації щодо наявності або відсутності загрози для її життя, здоров'я, цінностей чи психологічного благополуччя.

**Суб'єкти освітнього процесу** — це всі учасники, які беруть участь у здобутті, наданні та організації освіти, мають визначені законом права, обов'язки й відповідальність.

**Суїцид** (лат. *sui caedere* — «вбивати себе») — умисне спричинення власної смерті, часто вчинене з відчаю.

**Суїцидальна поведінка —** самогубство або його спроба, спрямована на виведення особистості із кризової ситуації, усвідомлення перебування в якій є для неї нестерпним і з якої вона не бачить іншого виходу (хоча об'єктивно такий вихід можна знайти).

**Тероризм** — це акт насильства або загроза насильством, що здійснюється проти невинних осіб або не учасників бойових дій, з метою створення атмосфери страху і залякування, а також для досягнення політичних, релігійних, соціальних чи інших цілей.

**Терористична загроза** — реальна або потенційна небезпека вчинення терористичних актів, спрямованих на досягнення політичних, ідеологічних, релігійних або соціальних цілей через використання насильства, залякування або інших насильницьких методів.

**Трудовий стрес** — психологічний стан напруження працівника, що виникає під впливом несприятливих психологічних чинників, пов'язаних із виконанням професійних обов'язків.

**Фанатизм** — доведена до крайності прихильність певним ідеям, віруванням або поглядам, зазвичай поєднана з нетерпимістю до чужих поглядів і переконань; відсутність критичного сприйняття чогось.

**Фанатична поведінка** — пристрасна відданість своїм ідеалам, цінностям.

**Фейкові новини** (від англ. *fake news* — підроблені / імітаційні новини) — підробка чи імітація новин (маніпулятивне спотворення фактів; дезінформація), яку створено з ігноруванням редакційних норм, правил, процесів, прийнятих у ЗМІ для забезпечення відповідності й перевіреності, яка не витримує жодних, навіть поверхневих, перевірок на відповідність та реальність, але, попри це, має потужний вплив на свідомість великої кількості людей.

**Фізична безпека** — це стан захищеності людини від загроз, що можуть завдати шкоди її життю, здоров'ю та фізичній цілісності. Вона передбачає створення умов і проведення заходів, що мінімізують ризик травм, нещасних випадків, насильства, катастроф та інших небезпечних впливів на тіло людини.

**Фізичне насильство** — форма домашнього насильства, що охоплює ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті чи вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

**Цикл насильства** — модель, яка описує закономірність передбачуваного повторення домашнього насильства.

**Цільова функція системи економічної безпеки особистості** — забезпечення відносно сталого,

динамічного розвитку особистості, яка здатна зберігати свою структурно-функціональну цілісність за допомогою нівелювання внутрішніх і зовнішніх загроз.

**Ціннісні орієнтації** — це ієрархічно впорядкована система життєвих цінностей та пріоритетів особистості, яка формується під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду.

**Чутка** — непідтверджене повідомлення або звістка про певну подію чи особу, яке поширюється від однієї людини до іншої або в масовому середовищі; у соціальній психології це форма міжособистісної чи масової комунікації, що передає відомості (реальні чи вигадані) і є емоційно значущою для аудиторії, але без офіційного підтвердження.

**Шахрайство** — заволодіння чужим майном або придбання права на майно шляхом обману чи зловживання довірою. Шахрайство — кримінально каране діяння, відповідальність за яке в Україні передбачена Кримінальним кодексом України.

**Штатна ситуація** — це стабільний і передбачуваний перебіг подій, за якого діяльність суб'єкта регулюється відомими правилами, інструкціями чи алгоритмами, що забезпечують упорядкованість і контрольованість дій.

**Якості особистості** — складні соціально та біологічно обумовлені структурні компоненти особистості, що інтегрують психічні процеси, властивості, утворення, стійкі стани і обумовлюють стійку поведінку особистості в соціальному і природному середовищі.

# Література

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. № 49(1). С. 13–21. DOI: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.13-21

2. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с.

3. Балогова Б., Ковальчук Ю. Рефлексія насильства над людьми поважного віку як соціальна проблема сучасності. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, № 1. С. 7–16. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.1

4. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О., Лунченкіо Н. В., Луценко Ю. А., Мороз Р. А., Саврасов М. В. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ : НАПН України, УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

5. Бойко С. М. Базові цінності українського народу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Українознавство*. 2002. Вип. 6. С. 17–24.

6. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя

в студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 146–154.

7. Блохіна І. О., Москаленко О. В. До проблеми вивчення Інтернет-залежності у сучасної студентської молоді. *Науковий огляд*. 2018. № 3(46). С. 152–161.

8. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : курс лекцій. Київ : МАУП, 2006. 88 с.

9. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення. Спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2018. 24 с.

10. Бондзик Б. М. Психологічні концепції ризику та ризикованої поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2025. Вип. 1. С. 56–63. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-7

11. Вебер М. Протестантська етика і дух капіталізму / пер. з нім. О. Погорілий. Київ : Наш Формат, 2023. 216 с.

12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Перун, 2007. 1736 с.

13. Винославська О., Кононець М. Психологічна безпека підприємця в умовах пандемічних обмежень. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 33–41. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.4

14. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навчально-методичний посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб. і доповн. Київ, 2016. 188 с.

15. Волянюк Н. Ю., Бортун Б. О. Способи поведінки особистості в соціально-напружених ситуаціях. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві : матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р.* Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 239–242.

16. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. *Професійне становлення особистості*. 2015. № 4. С. 36–42.

17. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В. Подолання труднощів та складних ситуацій крізь призму категорії переживання. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, 27–28 квітня 2023 року.* Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 371–374.

18. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Папуша В. В. Віктимологія та агресологія : навчальний посібник. Рівне : Прінт Хауз, 2010. 265 с.

19. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Загрози психологічній безпеці команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 4. С. 83–87. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.16

20. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Психологічна детермінація помилкових дій суб'єкта діяльності. *Науковий журнал Габітус*. 2024. № 59. С. 219–224. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.38

21. Вязова Р., Убейволк О. Етнічний фактор у сучасному інформаційному суспільстві. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2019. Вип. 26. С. 15–21.

22. Гарасимів Т. З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.

23. Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології : навчально-методичний посібник. Київ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с. URL: https://dspace.snu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a051faa4-6b3b-4178-8105-3123caf758c3/content

24. Головкін Б. М. Віктимність як основна категорія віктимології. *The Journal of Eastern European Law*. 2015. № 20. URL: https://easternlaw.com.ua/wp-content/uploads/2015/10/golovkin_20.pdf

25. Гула Л. В. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник збереження психічного здоров'я. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності (24 листопада 2021 р.)*. С. 2014–2016.

26. Данилюк І. В., Гресько В. В. Психологічні особливості гармонізації етнічної самосвідомості українців. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 122–132.

27. Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Дніпро : ДДУВС, 2024. 77 с.

28. Докучаєва В. В. Резильєнтність як відмінна риса сучасних освітніх систем. *International Scientific Journal «Grail of Science»*. 2023. № 31. С. 422–423.

29. Дука В. Поняття структурно-функціональної моделі освітнього середовища у педагогічній літературі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. № 1(19). С. 53–68.

30. Ерхард Л. Добробут для всіх / пер. з нім. А. Лапчак, В. Сеник. Київ : WellBooks, 2023. 384 с.

31. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: https://surl.lt/iryqkb

32. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу: методичні рекомендації / уклад. В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.

33. Законодавство України. Про затвердження Порядку здійснення психологічного забезпечення службової діяльності в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/34262/sp?sp=:max25

34. Зозуляк-Случик Р. В. Основи соціалізації особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ : НАІР, 2015. 218 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi59/0043278.pdf

35. Казакова Є. С. Особливості копінг-стратегій у людей із різним ставленням до вірусу COVID-19. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 6. С. 82–89. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.13

36. Казміренко В. О. Вияви домашнього насилля над дітьми. *Юридична психологія*. 2017. № 1(20). С. 78–90. URL: https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/419

37. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 284 с.

38. Карелін П. А. Особливості психологічних меж особистості у різних комунікативних контекстах: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Національна академія педагогічних наук України ; Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2019. 230 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/diser_Karelin.pdf

39. Католик Г. В. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка і суспільство*. 2024. Вип. 68. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12

40. Керницький О. М. Освітнє середовище вищого навчального закладу як педагогічний феномен. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38–39. С. 43–50.

41. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. 2022. Т. 12. № 1. С. 49–56.

42. Коломієць Б. С. Еволюція поняття безпеки: від класичних теорій до сучасних підходів. *Economics: Time Realities*. 2024. № 6(76). С. 47–54. DOI: https://doi.org/10.15276/ETR.06.2024.5

43. Коломінський Н. Л., Льовочкіна А. М. Етнопсихологія українців. *Україна на зламі тисячоліть: історичний екскурс, проблеми, тенденції та перспективи : колективна монографія* / за ред. Г. В. Щокіна, М. Ф. Головатого. Київ : МАУП, 2000. С. 69.

44. Конінг Л., Юнгер М., Вельдкамп Б. Фактори ризику віктимізації шахрайства: роль соціально-демографічних характеристик, особистості, психічного, загального та когнітивного здоров'я, активності та знань про шахрайство. *Міжнародний огляд віктимології*. 2024.

Т. 30(3). С. 443–479. DOI: https://doi.org/10.1177/026975580231215839

45. Корнієнко О. В. Теоретико-методологічні питання безпеки життєдіяльності на прикладі «психології безпеки». *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 5. С. 166–171. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/28

46. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2011. 430 с.

47. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавництво НДУ імені М. Гоголя, 2021. 226 с.

48. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

49. Кришталь А. О. Психологія віктимної поведінки : курс лекцій. Черкаси : ЧІПБ, 2024. 160 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24725/1/%D0%9F%D0%92%D0%9F_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf

50. Кулалаєва Н. В. Формування особистості майбутнього кваліфікованого робітника з безпечним типом поведінки в умовах виробництва. *Модернізація професійної освіти і навчання: проблеми, пошуки і перспективи: збірник наукових праць* / ред. кол.: В. О. Радкевич (голова) та ін. Київ : Інститут професійно-технічної освіти НАПН України ; НВП Поліграфсервіс, 2015. Вип. 6. С. 90–101.

51. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112

52. Лазорко О., Вірна Ж., Акімова Л. та ін. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія* / за ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.

53. Литвинчук А. І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 154–161. URL: http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/

54. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 238 с.

55. Ложкін Г. В. Безпека в команді: психологічний ракурс аналізу. *Науковий журнал «Габітус»*. 2022. Вип. 37. С. 154–158. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/28.pdf

56. Ложкін Г. В., Волянюк Н. Ю. Психологія праці : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2014. 336 с.

57. Ложкін Г. В., Рибальченко О. М. Емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 54. С. 142–148. DOI: http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/27.pdf

58. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2011. 520 с.

59. Мафтин Л. Профілактика та корекція відхилень поведінки : навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с.

60. Мединська Ю. Я. Фемінні архетипи українського етносу. Тернопіль : ТНЕУ, 2006. 202 с.

61. Меленчук Н. І., Прокопенко К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий*

*вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 1. С. 1–6. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-3

62. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 52–57. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7

63. Мешко Г. М., Мешко О. І. Формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. Вип. 2(47). С. 100–104.

64. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2019. № 30. С. 417–427. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p ; URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158093/157480

65. Мізес Л. Лібералізм / пер. з англ. В. Хохлов. Київ : WellBooks, 2024. 303 с.

66. Мовмига Н. Є. Психофізіологічні основи безпеки праці: методичні вказівки до виконання практичних робіт з курсу «Психологія праці та безпеки» спец. 263 «Цивільна безпека». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 38 с.

67. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

68. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 2. С. 67–70. URL: https://dspace.

uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb13f65f-0553-489d-b882-337f4dd5d2db/content

69. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2024 № 814 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти "Організація фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища: реагування на загрози чи надзвичайні ситуації"». URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0814729-24#Text

70. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text

71. Науменко Н. В. Дефінітна характеристика освітніх викликів, ризиків, небезпек і загроз в умовах сьогодення. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2024. № 106. С. 60–67.

72. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*. 2018. № 40. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Novohat%CA%B9ko.pdf

73. Оверчук В. А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 461–472. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/3275/3290

74. Павленко В., Таглін С. Етнічна психологія. URL: http://www.studmed.ru/download/pavlenko-vtagln-s-etnchna-psihologya_ede5be6878b.html

75. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 560 с.

76. Пархоменко К. Я. Основы психологической безопасности: учебное пособие. Киев : Центр учебной литературы, 2019. 192 с.

77. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навчальний посібник. 3-є вид. Київ : Каравела, 2007. 416 с.

78. Пелагеша Н. О. Україна у смислових війнах постмодерну: трансформація української національної ідентичності в умовах глобалізації. Київ : НІСД, 2008. 288 с.

79. Петренко О. Б. Дефініція і сутнісне наповнення поняття «освітнє середовище» у контексті сучасної освітньої парадигми. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 7(2). С. 6–16.

80. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 459 с.

81. Поліщук Р. М. Формування національно-культурної ідентичності українського народу в процесі глобальних трансформацій українського суспільства. *Молодий вчений*. 2018.

82. Поуль В. С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору : монографія / за ред. І. В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.

83. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності : посібник. Харків : НАНГУ, 2017. 76 с.

84. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності : посібник. Харків : НАНГУ, 2017. 102 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_Formuvannia_vidnovlennia_PBO.pdf

85. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (станом на 22.09.2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text (дата звернення: 28.10.2025).

86. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19

87. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (станом на 31.10.2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

88. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2023 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 10.10.2018 № 728-р. *Офіційний вісник України*. 2018. № 82. С. 74. Ст. 2726

89. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробут громад : методичний посібник за заг. ред. Кочемировської О. О. Київ : ФОП Клименко, 2020. 64 с. URL: https://lnk.ua/k4kjx WRNL

90. Пухова М., Компанієць О., Ковалевич Н. Путівник для громад зі зміни соціальних норм для запобігання домашньому насильству. Київ : UNFPA, 2022. 120 с.

91. Рибальченко О. М. Особливості впливу загроз на психологічну безпеку особистості майбутнього фахівця технічного профілю: дис. … д-ра філос. наук: 053 Психологія. Київ, 2024. 261 с.

92. Рибальченко О. М. Порушення мотивації — психологічна загроза безпеці особистості. *Науковий журнал Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 116–121. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/19.pdf

93. Рибальченко О. М. Психологічні загрози — компонент безпеки особистості. *Науковий журнал Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 104–109. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/17.pdf

94. Розов В. І. Система особистісної безпеки правоохоронців як захист від деструктивних впливів під час війни. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. URL: https://eprints.zu.edu.ua/41329/1/10.pdf

95. Романенко О. В. Напрями психопрофілактики віктимної поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія*. 2018. № 2(23). С. 72–82. DOI: https://doi.org/10.33270/03182302 ; URL: https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/891

96. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівця. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 5. С. 58–62.

97. Сіверс З. Ризик і безпека в професійній діяльності фахівців екстремального профілю. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 91–106. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-110

98. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 7–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_45_3

99. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: http://psylpr.at.ua/Materials/ZhitSvit2020maketISBN.pdf

100. Сміт А. Багатство народів. Дослідження про природу та причини добробуту націй / пер. з англ. О. Васильєв, М. Межевікіна, А. Малівський. Київ : Наш Формат, 2018. 722 с.

101. Сміт Е. Національна ідентичність / Ентоні Сміт ; пер. з англ. П. Таращука. Київ : Основи, 1994. 223 с. 10.

102. Соціокультурні ідентичності та практики / за ред. А. Ручки. Київ : Інститут соціології НАН України, 2002. 315 с.

103. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

104. Тохтамиш О. М. Психологічний механізм реактивного утворення та його зв'язок із самосприйняттям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 19. С. 697–705. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-19.%p

105. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf

106. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі : практичний посібник. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013. 145 с.

107. Федчук О. В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 73. С. 73–82. DOI: 10.26565/2225-7756-2022-73-08

108. Федчук О. В. Емпіричне дослідження компонентів особистісної безпеки фахівців. *Науковий вісник внутрішніх справ Львівського державного університету*

*внутрішніх справ*. 2024. № 1. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/896/875

109. Фокін А. С. Чинники, що впливають на відчуття психологічної безпеки в умовах військового конфлікту в Україні. *Габітус*. 2023. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/27.pdf

110. Фурса В. А. Сутність загроз підприємницької діяльності. *Пріоритети розвитку національної економіки в контексті євроінтеграції та глобальних викликів : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків, 2016. Ч. III. С. 123–126.

111. Харарі Ю. Н. *Sapiens: Людина розумна. Коротка історія людства.* Київ : Book Chef, 2024. 544 с.

112. Хорні К. *Невротична особистість нашого часу.* Київ : Центр навчальної літератури, 2023. 234 с.

113. Христук О. Л. *Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник*. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

114. Ціцерон М. Т. Тускуланські бесіди. Про обов'язки / пер. з англ. В. Литвинов. Київ : Апріорі, 2021. 440 с.

115. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 35(1). DOI: 10.28925/2311-2409.2021.35

116. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*. 2021. № 7(1). С. 65–80. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1

117. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник.* Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf

118. Шаповал І. О. Професійна надійність суб'єкта діяльності: психологічний ракурс аналізу. *Науковий журнал Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 204–208. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.39

119. Юрій М., Христан Н. «Менталітет» і «ментальність» як категорії соціокультурної та цивілізаційної антропології. *Медіафорум: аналітика, прогнози, інформаційний менеджмент*. 2023. № 12. С. 95–114. DOI: https://doi.org/10.31861/mediaforum.2023.12.95-114

120. Adair-Toteff C. *Werner Sombart and the «Spirit» of Modern Capitalism: Rediscovering a Classic*. London ; New York : Palgrave Macmillan, 2024. 175 p.

121. Air traffic control — How many radio transmissions per hour occur on a given frequency over Europe and North Atlantic? *Aviation Stack Exchange*. 2025. URL: https://aviation.stackexchange.com/questions/50717/how-many-radio-transmissions-per-hour-occur-on-a-given-frequency-over-europe-and

122. *Aviation Safety: Pilot Workload in the Modern Cockpit. Aviation Safety Institute*. 2025. URL: https://www.aviationsafetyinstitute.com

123. Baum J. R., Frese M., Baron R. A. (Ed.). *The Psychology of Entrepreneurship*. New York : Psychology Press, 2014. 432 p. DOI: https://doi.org/10.4324/9781315750989

124. Becker E. Soigner l'enfant confronté à la violence parentale. *Perspectives Psy*. 2018. Vol. 57, № 3. P. 194–205. DOI: https://doi.org/10.1051/ppsy/2018573194

125. Cantillon R. *Essay on the Nature of Commerce in General*. London ; New York : Taylor & Francis, 2017. 216 p.

126. Dong R. K., Li X., Roxas H. B. Psychological safety and psychosocial safety climate in workplace: A bibliometric analysis and systematic review towards

a research agenda. *Journal of Safety Research*. 2024. Vol. 91. P. 1–19. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsr.2024.08.001

127. Edmondson A. C., Bransby D. P. Psychological Safety Comes of Age: Observed Themes in an Established Literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. Vol. 10. P. 55–78. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217

128. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton & Company, 2013.

129. Favazza A. R. Commentary: Self-injurious behavior in college students. *Pediatrics*. 2006. No 117(6), P. 2283–2284. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3338185/pdf/ccap21_2p0155.pdf

130. Frey R. Psychological Drivers of Individual Differences in Risk Perception: A Systematic Case Study Focusing on 5G. *Psychological Science*. 2021. No 32(10), P. 1592–1604. DOI: https://doi.org/10.1177/0956797621998312

131. Friborg M. K., Hansen J. V., Aldrich P. T., Volker A. P., Kjær S., Nielsen M. B. D., Rugulis R., Madsen I. E. H. Workplace sexual harassment and depressive symptoms: a cross sectional multilevel analysis comparing harassment from clients or customers to harassment from other employees amongst 7603 Danish employees from 1041 organizations. *BMC Public Health*. 2017. Vol. 17, № 1. Art. 675. DOI: 10.1186/s12889-017-4669-x

132. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973.

133. Gallaher M. P., Link A. N., Petrusa J. E. *Innovation in the U.S. Service Sector.* New York : Taylor & Francis, 2016. 144 p.

134. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior,* 1996. Vol. 3, № 4. P. 403–412.

135. Guedeney N., Guedeney A., Rabouam C. Violences conjugales et attachement des jeunes enfants. *Perspectives Psy*. 2013. Vol. 52, № 3. P. 222–230. DOI: https://doi.org/10.1051/ppsy/201352

136. Hayek F. A. *Individualism and Economic Order*. Ludwig von Mises Institute, 1948, 2009. 282 p.

137. Hornby A. S., Lea D., Bradbery J. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. 10-е вид. Oxford : Oxford University Press, 2020. xii, 1820 p.

138. *Human Factor in Emergencies. Skybrary Aero*. 2025. URL: https://skybrary.aero/index.php/articles/human-factor-emergencies

139. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and Coping*. N. Y. : Columbia Univ. Press, 1997. P. 144–157.

140. Lazorko O., Dzhahupov H., Abramciow R., Symonenko S., Hrek O., Kostieva T. The Phenomenon of Security Within the Socio-Psychological Knowledge in the Era of Postmodernism. *Postmodern Openings*. 2022. Vol. 13, № 3. P. 180–200. DOI: https://doi.org/10.18662/po/13.3/484

141. McConnell C. R., Brue S. L., Flynn S. M. *Economics: Principles, Problems, and Policies*. 18th ed. New York : McGraw-Hill/Irwin, 2017. 917 p.

142. Omer A. J., Kakamd K. K., Khaleel S. Sexual harassment and job satisfaction among female workers at private sectors: Job stress as a mediator. *Industrial Psychiatry Journal*. 2025. Vol. 34, № 2. P. 184–190. DOI: 10.4103/ipj.ipj_498_24. PMID: 40861133

143. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. 1998. Vol. 15, № 8. P. 34–38.

144. Paul O., Zaouche-Gaudron C. Symptômes de stress post-traumatique chez les enfants exposés à la violence conjugale: Le rôle des conflits de loyauté. *Canadian*

*Journal of Behavioural Science*. 2017. № 49(1). P. 32–40. DOI: https://doi.org/10.1037/cbs0000063

145. Priolo G., Vignoli M., Nielsen K. Risk perception and safety behaviors in high-risk workers: A systematic literature review. *Safety Science*. 2025. Vol. 186. DOI: 10.1016/j.ssci.2025.106811

146. Savchenko O., Svyryda M. The model of personal psychological security as a complex phenomenon. *Psychological Journal*. 2020. No 6(12), P. 66–79. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.12.7

147. Say J.-B. A Treatise on Political Economy or the Production, Distribution, and Consumption of Wealth. North Charleston, SC : CreateSpace, 2013. 269 p.

148. Schneier B. The Psychology of Security. *Progress in Cryptology AFRICACRYPT*. Berlin; Heidelberg : Springer, 2008. P. 50–79. DOI: 10.1007/978-3-540-68164-9_5

149. Schumpeter J. The Theory of Economic Development. New York : Taylor & Francis, 2021. 234 p.

150. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*. 1950. Vol. 1, № 4667. P. 1383–1392.

151. World Health Organization. *World Report on Violence and Health*. Geneva : WHO, 2002. 372 p.

**Психологія** безпеки особистості : навч. посіб. / Хілько С. О.,
П 85 Волянюк Н. Ю., Москаленко О. В., Сербова О. В. та ін. — Київ-Рівне : Волинські обереги, 2026. — 780 с.

ISBN 978-617-8624-44-6

Навчальний посібник створено відповідно до силабусу освітнього компонента «Психологія безпеки особистості» та орієнтовано на здобувачів ступеня доктора філософії спеціальності «Психологія». Навчальний посібник містить глибоке та системне ознайомлення з галуззю психології, що вивчає численні психологічні загрози та їхній вплив на особистість у різних сферах життя. У ньому представлені сучасні наукові концепції, а також теоретичні підходи та узагальнення, що дають змогу всебічно розкрити психологічний вимір безпеки у соціальних взаємодіях, професійній діяльності, освітньому середовищі, економічних та підприємницьких процесах, а також у контексті насильства та терористичних загроз. Матеріал посібника спрямований на формування цілісного розуміння проблеми психологічної безпеки, що є необхідним для здобувачів ступеня доктора філософії у підготовці до науково-дослідної та практичної діяльності. Посібник містить питання для самоконтролю та наукову літературу для поглибленого вивчення, що робить його корисним для аспірантів, викладачів і всіх, хто цікавиться психологічною безпекою особистості.

**УДК 159.9:355**

*Навчальне видання*

# ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

***Навчальний посібник***

Підписано до друку 30.03.2026 р. Формат 60х84 1/16.
Папір офсетний. Ґарнітура "Baskerville". Друк цифр.
Ум. друк. арк. 45,34. Наклад 50 пр. Зам. 12.

Надруковано в друкарні видавництва "Волинські обереги".
33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97;
e-mail: oberegi97@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи ДК № 270 від 07.12.2000 р.