

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ
ПОРУШЕННІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ»**

Виконала: студентка 2 курсу

Групи: С-9-24-Б1ПС(4,0д)-1

Спеціальності: 053 «Психологія»

Семенюк Софія Вікторівна

Керівник: *Віра Богданівна Синякова*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Поняття соціальної регуляції поведінки особистості в психології	6
1.2. Механізми та чинники соціальної регуляції поведінки особистості...	11
1.3. Порушення соціальної регуляції поведінки: сутність, причини та форми прояву	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПОРУШЕННІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей особистості внутрішньо переміщених осіб	31
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки та психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб.....	35
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах воєнного стану в Україні проблема внутрішнього переміщення населення набула особливої соціальної та психологічної значущості. Внутрішньо переміщені особи змушені функціонувати в ситуації різкої зміни життєвих обставин, що супроводжується втратою звичного соціального середовища, порушенням усталених соціальних зв'язків, зміною ролей і статусів, а також невизначеністю майбутнього. Такі умови виступають потужними стресогенними чинниками, які впливають на всі рівні функціонування особистості, зокрема на її емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема збереження та порушення соціальної регуляції поведінки, що забезпечує узгодженість дій особистості із соціальними нормами та вимогами середовища.

Соціальна регуляція поведінки є складним багаторівневим процесом, що включає систему внутрішніх механізмів самоконтролю, ціннісних орієнтацій, установок і норм, які формуються в процесі соціалізації. В умовах вимушеного переміщення ці механізми зазнають значного навантаження або навіть деструкції, що може призводити до дезадаптації, порушення поведінкових стратегій та виникнення девіантних форм поведінки. Встановлено, що тривалий вплив стресу, травматичних подій і соціальної нестабільності негативно позначається на здатності особистості до саморегуляції, що, у свою чергу, ускладнює процес інтеграції в нове соціальне середовище.

Аналіз наукових джерел свідчить, що значна увага приділяється дослідженню психологічного стану внутрішньо переміщених осіб, їх адаптаційних можливостей, подолання кризових ситуацій та наслідків травматичного досвіду. Зокрема, у працях вітчизняних дослідників розглядаються питання кризи ідентичності, синдрому жертви, соціально-психологічної адаптації та відновлення психологічної рівноваги. Водночас недостатньо висвітленим залишається аспект порушення соціальної регуляції поведінки як цілісного феномену, що інтегрує когнітивні, емоційні та

поведінкові компоненти функціонування особистості в умовах воєнного стану. Саме тому виникає необхідність теоретичного узагальнення та систематизації наукових підходів до розуміння даної проблематики.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого теоретичного осмислення психологічних особливостей особистості внутрішньо переміщених осіб у контексті порушення соціальної регуляції поведінки, що має важливе значення для подальшого розвитку психологічної науки та практики психологічної допомоги.

Об’єкт дослідження – соціальна регуляція поведінки особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистості при порушенні соціальної регуляції поведінки у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати психологічні особливості особистості при порушенні соціальної регуляції поведінки у внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з’ясувати сутність соціальної регуляції поведінки особистості та визначити основні підходи до її розуміння у психології.

2. Проаналізувати механізми та чинники соціальної регуляції поведінки особистості, а також особливості їх функціонування в умовах стресу та соціальної нестабільності.

3. Визначити основні прояви та форми порушення соціальної регуляції поведінки особистості.

4. Охарактеризувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та вплив воєнного стану на їх емоційну і поведінкову сфери.

5. Теоретично обґрунтувати специфіку порушення соціальної регуляції поведінки у внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблеми.

2. Емпіричні методи: аналіз результатів емпіричних досліджень.

3. Методи якісної інтерпретації отриманих теоретичних даних.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття соціальної регуляції поведінки особистості в психології

Соціальна регуляція поведінки особистості є одним із ключових понять сучасної психології, що відображає складний процес взаємодії індивіда із соціальним середовищем, у межах якого формуються, закріплюються та змінюються моделі поведінки. У найзагальнішому розумінні соціальна регуляція поведінки означає систему впливів суспільства, груп, норм, цінностей і правил, які визначають, спрямовують і коригують дії людини відповідно до соціальних очікувань і вимог. [Талкотт Парсонс Т. *The Social System*. New York: Free Press, 1951].

У психологічній науці соціальна регуляція поведінки розглядається як багаторівневий процес, що включає як зовнішні (соціальні), так і внутрішні (психологічні) механізми контролю. Зовнішній рівень представлений нормами моралі, права, традиціями, звичаями, а також впливом соціальних інститутів — сім'ї, освіти, культури, держави. Внутрішній рівень пов'язаний із формуванням у особистості системи цінностей, установок, переконань, совісті та самоконтролю, які забезпечують саморегуляцію поведінки навіть за відсутності зовнішнього контролю. [Альберт Бандура А. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986].

Важливий внесок у розуміння соціальної регуляції поведінки зробили представники різних психологічних напрямів. Так, у межах біхевіористичного підходу (Дж. Уотсон, Б. Скіннер) поведінка людини розглядається як результат навчання через підкріплення та покарання. Соціальне середовище у цьому випадку виступає головним регулятором поведінкових реакцій, формуючи

стійкі звички та моделі дій. Таким чином, регуляція здійснюється через систему зовнішніх стимулів. [Джон Уотсон J. B. *Behaviorism*. New York: W. W. Norton, 1925], [Беррес Скіннер B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953].

У соціально-когнітивній теорії А. Бандури соціальна регуляція поведінки трактується значно ширше. Дослідник підкреслює, що людина не лише реагує на зовнішні впливи, але й активно їх інтерпретує, спостерігає за поведінкою інших та формує власні поведінкові моделі через механізм наслідування. Особливу роль відіграє поняття саморегуляції, яке передбачає здатність особистості контролювати власні дії на основі внутрішніх стандартів і очікувань. [Альберт Бандура A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977], [Альберт Бандура A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997].

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) соціальна регуляція поведінки тісно пов'язана з процесом самоактуалізації особистості. Людина розглядається як активний суб'єкт, який прагне до розвитку, але водночас перебуває під впливом соціального середовища. У цьому контексті важливим є баланс між зовнішніми соціальними вимогами та внутрішніми потребами особистості. Надмірний тиск соціальних норм може призводити до внутрішніх конфліктів і зниження психологічного благополуччя. [Карл Роджерс C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961].

У вітчизняній психології соціальну регуляцію поведінки досліджували Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та інші науковці. Зокрема, Л. Виготський підкреслював, що розвиток вищих психічних функцій відбувається через інтеріоризацію соціальних відносин. Іншими словами, зовнішні соціальні норми поступово переходять у внутрішній план особистості та стають основою саморегуляції поведінки. [Лев Виготський L. S. *Mind in Society: The*

Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978].

О. Леонтьєв у межах діяльнісного підходу розглядає поведінку як результат структури діяльності, де соціальні норми виступають як мотиви та цілі, що визначають спрямованість активності людини. Соціальна регуляція у цьому випадку проявляється через систему діяльності, у якій особистість реалізує себе в суспільстві. [Олексій Леонтьєв А. N. Activity, Consciousness, and Personality. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1978].

Особливе значення у процесі соціальної регуляції поведінки має система соціальних норм. Соціальні норми — це історично сформовані правила поведінки, які регулюють взаємодію між людьми у суспільстві. Вони можуть бути формальними (закони, інструкції) і неформальними (моральні норми, традиції, звичаї). Дотримання соціальних норм забезпечує стабільність суспільства, тоді як їх порушення призводить до соціальних санкцій або девіантної поведінки. [Еміль Дюркгейм Ё. The Rules of Sociological Method. New York: Free Press, 1982].

Окремо слід зазначити роль соціалізації як основного процесу засвоєння соціальних норм і формування регулятивних механізмів поведінки. Соціалізація відбувається протягом усього життя людини, але найбільш інтенсивно — у дитячому та підлітковому віці. Саме в цей період формуються базові уявлення про допустиму і недопустиму поведінку, закладаються основи моральної свідомості та самоконтролю. [Ірина Кон І. С. Соціалізація особистості. Київ: Либідь, 2003].

Соціальна регуляція поведінки не може існувати поза контекстом взаємодії особистості з групою. Саме група виступає первинним середовищем, у якому індивід засвоює норми, ролі та моделі поведінки. У межах малої групи (сім'я, навчальний колектив, дружнє оточення) формуються базові механізми соціального контролю, такі як схвалення, осуд, заохочення або ігнорування. Ці механізми поступово інтеріоризуються, тобто переходять у внутрішню систему

самоконтролю особистості. [Курт Левін К. *Field Theory in Social Science*. New York: Harper & Row, 1951].

Важливим аспектом соціальної регуляції є роль соціальних ролей. Соціальна роль — це очікувана модель поведінки, яка відповідає певному соціальному статусу людини. Наприклад, роль студента, дитини, працівника або друга передбачає різні норми поведінки та способи взаємодії з іншими людьми. Виконання соціальних ролей забезпечує впорядкованість суспільного життя, а також дозволяє особистості інтегруватися в соціальну систему. [Ервін Гофман Е. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday, 1959].

Порушення соціальних ролей або їх невідповідність очікуванням може призводити до соціальних конфліктів, внутрішньої напруги та дезадаптації. У психології це явище розглядається як рольовий конфлікт, який виникає тоді, коли особистість одночасно виконує кілька ролей із суперечливими вимогами. Наприклад, поєднання навчання, роботи та сімейних обов'язків може створювати ситуацію психологічного перевантаження. [Роберт Мертон Р. К. *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press, 1968].

Окрему роль у соціальній регуляції поведінки відіграють цінності та ціннісні орієнтації. Цінності є внутрішніми регуляторами поведінки, які визначають, що для людини є важливим, значущим і бажаним. Вони формуються під впливом культури, виховання, освіти та особистого досвіду. Саме система цінностей визначає, як людина інтерпретує соціальні норми та наскільки вона готова їх дотримуватися. [Шалом Шварц S. H. *Universals in the Content and Structure of Values*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1992].

З позицій психології особистості ціннісна система є основою саморегуляції поведінки. Якщо соціальні норми виступають зовнішнім регулятором, то цінності — це внутрішній орієнтир, який дозволяє людині самостійно приймати рішення навіть у складних або невизначених ситуаціях. Таким чином, соціальна регуляція поступово переходить у саморегуляцію.

[Едвард Десі Е. Л., Річард Райан Р. М. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985].

Важливим механізмом соціальної регуляції є також ідентифікація. Ідентифікація — це процес ототожнення себе з іншою людиною або групою, прийняття їхніх норм, цінностей і моделей поведінки. Через ідентифікацію особистість засвоює соціальний досвід і формує власну поведінкову систему. Наприклад, підлітки часто ідентифікують себе з референтними групами, що суттєво впливає на їхню поведінку. [Зигмунд Фрейд S. *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. London: Hogarth Press, 1921].

Поряд з ідентифікацією важливу роль відіграє механізм соціального наслідування. Людина, особливо в ранньому віці, копіює поведінку значущих дорослих або авторитетних осіб. Це дозволяє швидко засвоювати соціальні норми без їх свідомого аналізу. Надалі ці моделі поведінки можуть закріплюватися і ставати частиною особистісної структури. [Альберт Бандура A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977].

Соціальна регуляція поведінки також тісно пов'язана з поняттям контролю та самоконтролю. Зовнішній соціальний контроль здійснюється через систему санкцій — формальних (правових) і неформальних (моральних). Самоконтроль же передбачає здатність особистості регулювати власну поведінку відповідно до внутрішніх стандартів. Високий рівень самоконтролю є показником зрілої особистості. [Рой Баумайстер R. F. *Self-Regulation and Ego Depletion*. *Psychological Inquiry*, 1998].

У сучасній психології особлива увага приділяється проблемі балансу між соціальним контролем і особистісною автономією. Надмірна регуляція з боку суспільства може призводити до зниження творчості, ініціативності та формування конформної поведінки. Водночас повна відсутність соціального контролю спричиняє дезорганізацію поведінки та зростання девіацій. [Едвард Десі Е. Л., Річард Райан Р. М. *Self-Determination Theory*. 2000].

В умовах сучасного суспільства, яке характеризується швидкими соціальними змінами, цифровізацією та інформаційним перенасиченням, процес соціальної регуляції поведінки ускладнюється. Людина стикається з великою кількістю різнорідних норм і цінностей, що може призводити до внутрішніх суперечностей та труднощів у виборі поведінкових стратегій. [Зигмунт Бауман Z. *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000].

Особливо важливою стає здатність особистості до адаптації. Психологічна адаптація — це процес пристосування людини до умов соціального середовища шляхом зміни поведінки, установок і способів взаємодії. Успішна адаптація передбачає гнучкість поведінки, розвиток соціальної компетентності та здатність до саморегуляції. [Жан Піаже J. *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge, 1950].

У цьому контексті соціальна регуляція поведінки виступає не лише як система обмежень, але і як механізм розвитку особистості. Вона сприяє формуванню відповідальності, соціальної зрілості, моральної свідомості та здатності до співіснування в суспільстві.

Отже, соціальна регуляція поведінки особистості є складним інтегративним процесом, який поєднує вплив соціальних норм, ролей, цінностей та міжособистісних взаємодій із внутрішніми психологічними механізмами саморегуляції. Вона забезпечує гармонійне функціонування особистості в суспільстві та є ключовою умовою її соціального розвитку і психологічної стабільності.

1.2. Механізми та чинники соціальної регуляції поведінки особистості

Соціальна регуляція поведінки особистості реалізується через складну систему механізмів, які забезпечують узгодження індивідуальної поведінки з вимогами суспільства. У психології під механізмами соціальної регуляції розуміють внутрішні та зовнішні процеси, що визначають формування,

контроль і зміну поведінкових актів відповідно до соціальних норм, цінностей і очікувань. [Ентоні Гідденс A. *Sociology*. Cambridge: Polity Press, 2009].

Перші системні підходи до розуміння механізмів соціальної регуляції поведінки почали формуватися у межах класичної соціальної психології. Значний внесок зробили дослідження Курта Левіна, який розглядав поведінку як функцію взаємодії особистості та середовища. Його відома формула $B = f(P, E)$ (поведінка як функція особистості та середовища) стала теоретичною основою розуміння того, що соціальне середовище не просто впливає на людину, а взаємодіє з її внутрішніми психологічними характеристиками. [Курт Левін K. *Field Theory in Social Science*. New York: Harper & Row, 1951].

К. Левін також увів поняття «життєвого простору», у межах якого поведінка людини визначається актуальними потребами, цілями та соціальними бар'єрами. Соціальна регуляція в цьому контексті постає як динамічний процес балансування між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми обмеженнями середовища. [Курт Левін K. *Principles of Topological Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1936].

Подальший розвиток уявлень про механізми соціальної регуляції пов'язаний із теоріями соціального наuczіння. Альберт Бандура довів, що поведінка людини формується не лише через пряме підкріплення, а й через спостереження та наслідування моделей поведінки інших людей. Він увів поняття «моделювання» (modeling), яке стало ключовим механізмом соціальної регуляції. [Альберт Бандура A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977].

У межах його теорії важливим є поняття взаємного детермінізму, згідно з яким поведінка, особистісні фактори та середовище взаємно впливають один на одного. Це означає, що людина не є пасивним об'єктом соціального впливу, а активно бере участь у формуванні власної поведінки через когнітивні процеси — очікування, оцінку наслідків, саморефлексію. [Альберт Бандура A. *Social*

Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986].

Окреме місце в механізмах соціальної регуляції займає інтеріоризація, концептуально розроблена Левом Виготським. Він довів, що всі вищі психічні функції спочатку виникають як форма соціальної взаємодії, а потім переходять у внутрішній план особистості. Тобто соціальні норми, правила та способи поведінки поступово стають внутрішніми психічними структурами, що регулюють поведінку без зовнішнього контролю. [Лев Виготський L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978].

Ідеї Виготського були розвинені Олексієм Леонтьєвим у діяльнісному підході. Він підкреслював, що поведінка особистості визначається структурою діяльності, яка включає мотиви, цілі та операції. Соціальна регуляція в цьому випадку здійснюється через включення людини в систему суспільної діяльності, де норми і цінності стають частиною мотивів поведінки. [Олексій Леонтьєв A. N. *Activity, Consciousness, and Personality*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1978].

Важливим механізмом соціальної регуляції є також соціалізація, яку розглядали Талкотт Парсонс і Роберт Мертон у межах структурного функціоналізму. Т. Парсонс вважав, що суспільство підтримує стабільність через систему норм, які засвоюються індивідами в процесі соціалізації. Він підкреслював роль сім'ї та освіти як основних агентів соціалізації. [Талкотт Парсонс Т., Едвард Шилз Е. *Toward a General Theory of Action*. Cambridge: Harvard University Press, 1951].

Р. Мертон, у свою чергу, ввів поняття дисфункцій соціальних структур, пояснюючи, що надмірний тиск соціальних норм може призводити до девіантної поведінки. Таким чином, соціальна регуляція не завжди забезпечує гармонію, а іноді створює напругу між очікуваннями суспільства та можливостями індивіда. [Роберт Мертон R. K. *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press, 1968].

Серед психологічних механізмів соціальної регуляції особливе місце займає ідентифікація, яка була детально описана в психоаналізі Зигмунда Фрейда. Він розглядав ідентифікацію як процес, через який дитина засвоює поведінку значущих дорослих, особливо батьків. У подальшому цей механізм пояснює формування соціальних ролей і моральних норм. [Зигмунд Фрейд S. *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. London: Hogarth Press, 1921].

Фрейд також вводив поняття Супер-Его, яке виконує функцію внутрішнього морального контролю. Саме Супер-Его є психологічним механізмом, що регулює поведінку через почуття провини, сорому та внутрішнього обов'язку. [Зигмунд Фрейд S. *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, 1923].

У гуманістичній психології Карл Роджерс розглядав механізми соціальної регуляції через призму Я-концепції. Він вважав, що поведінка людини визначається тим, як вона сприймає себе та наскільки її досвід узгоджується з внутрішнім «Я». Якщо існує розрив між реальним і ідеальним Я, виникає психологічна напруга, яка впливає на поведінкові реакції. [Карл Роджерс C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961].

Абрахам Маслоу додавав, що соціальна регуляція поведінки також залежить від рівня задоволення потреб. Людина, яка перебуває на нижчих рівнях піраміди потреб (фізіологічні, безпека), більше піддається зовнішній регуляції, тоді як на рівні самоактуалізації зростає роль внутрішніх механізмів саморегуляції. [Абрахам Маслоу A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954], [Абрахам Маслоу A. H. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand, 1968].

Окрім внутрішньопсихологічних механізмів, соціальна регуляція поведінки значною мірою визначається системою зовнішніх чинників, які формуються у процесі функціонування суспільства. До таких чинників належать соціальні інститути, культурні норми, групові очікування, а також

інформаційне середовище, яке в сучасному світі відіграє дедалі важливішу роль. [Ентоні Гідденс А. *Sociology*. Cambridge: Polity Press, 2009];

Одним із провідних соціальних чинників регуляції поведінки є сім'я. Саме в сімейному середовищі відбувається первинна соціалізація дитини, формуються базові уявлення про дозволене і заборонене, добро і зло, прийнятну та неприйнятну поведінку. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що ранні стадії розвитку особистості визначають базову довіру або недовіру до світу, що надалі впливає на всі соціальні взаємодії людини. [Ерік Еріксон Е. Н. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1950].

Сім'я виступає не лише джерелом норм, але й моделлю соціальної поведінки. Дитина засвоює способи вирішення конфліктів, стилі комунікації, форми емоційного реагування шляхом спостереження та наслідування. Таким чином, сімейне середовище є ключовим механізмом ранньої соціальної регуляції. [Альберт Бандура А. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977].

Другим важливим чинником є освіта. Освітня система, як зазначав Еміль Дюркгейм, виконує функцію передавання суспільних норм і цінностей новим поколінням. Школа формує дисципліну, відповідальність, здатність до підпорядкування правилам, а також розвиває навички соціальної взаємодії. [Еміль Дюркгейм Е. *Education and Sociology*. New York: Free Press, 1956].

Дюркгейм розглядав освіту як інструмент моральної інтеграції суспільства, що забезпечує узгодженість поведінки індивідів. У сучасній психології освіта також розглядається як середовище розвитку саморегуляції, критичного мислення та соціальної компетентності. [Еміль Дюркгейм Е. *Moral Education*. New York: Free Press, 1973].

Важливу роль у соціальній регуляції поведінки відіграє груповий тиск і конформізм. Соломон Аш у своїх класичних експериментах довів, що люди

часто змінюють свою поведінку та навіть сприйняття реальності під впливом більшості, навіть якщо вона помиляється. Це явище демонструє силу соціального впливу на індивідуальну поведінку. [Соломон Аш S. E. *Opinions and Social Pressure. Scientific American*, 1955].

Механізм конформізму є одним із базових регуляторів поведінки в групах, оскільки забезпечує узгодженість дій та соціальну стабільність. Однак надмірний конформізм може призводити до втрати індивідуальності та критичного мислення.

Іншим важливим соціальним чинником є культура. Культура визначає систему символів, цінностей, норм і традицій, які регулюють поведінку людини. Культурні відмінності суттєво впливають на те, як саме реалізується соціальна регуляція поведінки. [Герт Хофстеде G. *Culture's Consequences. Beverly Hills: Sage*, 1980].

Культурно-історичний підхід, започаткований Л. Виготським і розвинений О. Лурією, підкреслює, що психічний розвиток людини нерозривно пов'язаний із культурним контекстом. У різних культурах можуть відрізнятися уявлення про індивідуалізм, колективізм, авторитет і свободу, що безпосередньо впливає на моделі поведінки. [Лев Виготський L. S. *Mind in Society. Cambridge: Harvard University Press*, 1978];

У сучасному суспільстві значну роль у соціальній регуляції відіграють медіа та цифрове середовище. Засоби масової інформації формують уявлення про соціально прийнятну поведінку, нав'язують певні стандарти успіху, краси, стилю життя. Теорія культивування Дж. Гербнера показує, що тривалий вплив медіа формує у людей спрощені або викривлені уявлення про соціальну реальність. [Джордж Гербнер G. *Cultivation Analysis: An Overview. Mass Communication and Society*, 1998].

Соціальні мережі посилюють цей вплив, оскільки створюють постійний потік соціальних порівнянь. Людина починає оцінювати власну поведінку через

призму цифрових стандартів, що може як стимулювати розвиток, так і викликати тривожність або зниження самооцінки. [Шерпі Теркл S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011].

Окремим чинником соціальної регуляції є соціальні санкції. Вони поділяються на позитивні (похвала, винагорода, визнання) та негативні (осуд, покарання, ізоляція). Санкції забезпечують дотримання соціальних норм і підтримують порядок у суспільстві. Цей механізм активно досліджувався у межах соціології Е. Дюркгеймом і Р. Мертоном. [Еміль Дюркгейм É. *The Division of Labor in Society*. New York: Free Press, 1984], [Роберт Мертон R. K. *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press, 1968].

Психологічно санкції впливають на формування емоційних реакцій, таких як сором, провина або гордість, які є важливими внутрішніми регуляторами поведінки. Таким чином, зовнішній соціальний контроль поступово трансформується у внутрішній психологічний контроль. [Джун Тангні J. P., Ронда Дірінг R. L. *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press, 2002].

Значну роль у соціальній регуляції відіграють також когнітивні механізми, зокрема атрибуція та соціальне сприйняття. Ф. Гайдер та Г. Келлі досліджували, як люди пояснюють поведінку інших і свою власну. Атрибутивні процеси впливають на те, як людина інтерпретує соціальні норми та власні дії. [Фріц Гайдер F. *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley, 1958], [Гарольд Келлі H. H. *Attribution Theory in Social Psychology*. 1967].

Якщо індивід схильний до зовнішньої атрибуції, він частіше пояснює свою поведінку зовнішніми обставинами, тоді як внутрішня атрибуція пов'язана з усвідомленням особистої відповідальності. Це безпосередньо впливає на рівень саморегуляції поведінки. [Джуліан Роттер J. B. *Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement*. *Psychological Monographs*, 1966].

Не менш важливими є емоційні механізми соціальної регуляції, такі як емпатія, співпереживання та емоційна ідентифікація. Емпатія, як зазначав К. Роджерс, дозволяє людині розуміти емоційний стан інших і коригувати власну поведінку відповідно до соціального контексту. [Карл Роджерс C. R. *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980].

Емоції виконують функцію швидкої оцінки соціальних ситуацій і можуть стимулювати або гальмувати певні поведінкові реакції. Наприклад, страх соціального осуду може запобігати порушенню норм, тоді як почуття справедливості може стимулювати активні соціальні дії. [Річард Лазарус R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991].

У сучасній психологічній науці соціальна регуляція поведінки розглядається як інтегративний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні механізми. Особливу увагу дослідники приділяють взаємодії зовнішніх соціальних чинників із внутрішніми механізмами саморегуляції, що дозволяє пояснити складність і багаторівневість людської поведінки. [Альберт Бандура A. *Social Foundations of Thought and Action*. 1986].

Одним із ключових сучасних підходів є концепція саморегуляції поведінки, яка активно розроблялася у працях Д. Карвера та М. Шейєра. Вони розглядали саморегуляцію як циклічний процес, що включає постановку цілей, моніторинг поведінки, порівняння результатів із внутрішніми стандартами та корекцію дій. У цьому контексті соціальна регуляція виступає як зовнішній орієнтир, який інтегрується у внутрішню систему самоконтролю. [Чарльз Карвер C. S., Майкл Шейєр M. F. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998].

Здатність до саморегуляції є важливою характеристикою зрілої особистості, оскільки дозволяє їй адаптувати поведінку до мінливих соціальних умов без постійного зовнішнього контролю. У цьому процесі важливу роль

відіграють такі психологічні ресурси, як рефлексія, усвідомлення власних дій, розвиток відповідальності та здатність до прогнозування наслідків поведінки.

Сучасні дослідження також підкреслюють значення соціальної ідентичності як механізму регуляції поведінки. Теорія соціальної ідентичності Генрі Таджфела та Джона Тернера пояснює, що людина формує свою поведінку залежно від належності до певних соціальних груп. Відчуття «ми-групи» та «вони-групи» впливає на норми поведінки, рівень лояльності та готовність до співпраці або конфлікту. [Анрі Таджфел Н., Джон Тернер J. *The Social Identity Theory of Intergroup Behavior*. 1979].

Соціальна ідентичність визначає, які норми людина вважає значущими, і які моделі поведінки вона приймає як власні. Це особливо помітно в умовах політичних, культурних або професійних груп, де групова належність стає важливим регулятором дій. [Анрі Таджфел Н., Джон Тернер J. *The Social Identity Theory of Intergroup Behavior*. 1979].

Важливим чинником соціальної регуляції є також моральний розвиток особистості. Лоуренс Кольберг розробив теорію стадій морального розвитку, згідно з якою здатність людини дотримуватися соціальних норм поступово еволюціонує від зовнішнього підпорядкування до внутрішньої моральної автономії. На вищих стадіях моральні рішення приймаються на основі універсальних етичних принципів, а не лише страху покарання чи соціального осуду. [Лоуренс Кольберг L. *Essays on Moral Development. Vol. 1: The Philosophy of Moral Development*. San Francisco: Harper & Row, 1981].

Цей підхід демонструє, що соціальна регуляція поведінки не є статичною, а змінюється протягом життя залежно від рівня когнітивного та морального розвитку особистості.

У межах сучасної української психології питання соціальної регуляції поведінки активно досліджуються у працях Л. Орбан-Лембрик, Т. Яценко, Н. Максимової та інших науковців. Зокрема, Л. Орбан-Лембрик розглядає

соціальну поведінку як результат взаємодії особистісних властивостей та соціального середовища, підкреслюючи роль комунікації як основного регулятивного механізму. [Лідія Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2005].

Т. Яценко у своїх дослідженнях акцентує увагу на глибинно-психологічних механізмах регуляції поведінки, зокрема на несвідомих процесах, які можуть впливати на соціальну адаптацію особистості. Вона підкреслює, що неусвідомлені конфлікти часто стають причиною девіантної або неадаптивної поведінки. [Тамара Яценко Т. С. Психоаналіз і глибинна психологія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010].

Н. Максимова досліджує поведінкові відхилення та механізми їх соціальної регуляції у підлітковому віці, зазначаючи, що саме в цей період найбільш активно формуються соціальні установки, цінності та моделі поведінки. [Наталія Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. Київ: Либідь, 2006].

Окремо слід виділити роль самоконтролю та волі як внутрішніх регуляторних механізмів. Воля забезпечує здатність людини свідомо спрямовувати свою поведінку відповідно до поставлених цілей, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди. Самоконтроль, у свою чергу, дозволяє відстежувати та коригувати поведінку відповідно до соціальних норм і особистих стандартів. [Рой Баумайстер R. F., Кетлін Вогс K. D. Handbook of Self-Regulation. New York: Guilford Press, 2004], [Юліус Куль J. Motivation and Volition. Berlin: Springer, 1985].

Сучасні нейропсихологічні дослідження показують, що процеси саморегуляції пов'язані з роботою префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень та контроль імпульсивної поведінки. Це свідчить про біопсихосоціальну природу соціальної регуляції поведінки. [Майкл Газзаніга M. S. The Ethical Brain. New York: Dana Press, 2005].

Важливо також враховувати роль стресових факторів і соціальної напруги, які можуть порушувати механізми регуляції поведінки. У кризових ситуаціях, таких як війна, економічна нестабільність або соціальні конфлікти, зростає рівень емоційної напруги, що може призводити до зниження самоконтролю та посилення імпульсивних реакцій. [Брюс Мак'юен B. S. *The End of Stress as We Know It*. Washington: Joseph Henry Press, 2002].

У таких умовах особливо важливими стають механізми психологічної адаптації, зокрема копінг-стратегії, які досліджували Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони визначили, що люди використовують різні способи подолання стресу — як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані. Вибір стратегії впливає на те, як саме регулюється поведінка в складних соціальних умовах. [Річард Лазарус R. S., Сьюзен Фолкман S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984].

Підсумовуючи, можна зазначити, що соціальна регуляція поведінки особистості є складною багаторівневою системою, яка включає:

- зовнішні соціальні чинники (сім'я, освіта, культура, група, медіа, санкції);
- внутрішні психологічні механізми (саморегуляція, ідентифікація, інтеріоризація, емпатія, моральний розвиток);
- когнітивні та емоційні процеси (атрибуція, сприйняття, емоції, мотивація);
- біологічні основи регуляції поведінки (нейропсихологічні механізми контролю).

Таким чином, соціальна регуляція поведінки є результатом постійної взаємодії особистості та суспільства, у якій зовнішні норми поступово трансформуються у внутрішні регулятори поведінки. Вона забезпечує не лише соціальну адаптацію, але й розвиток особистості, її моральної свідомості та здатності до автономного функціонування у складному соціальному середовищі.

1.3. **Порушення соціальної регуляції поведінки: сутність, причини та форми прояву**

Порушення соціальної регуляції поведінки особистості є складним психологічним і соціальним феноменом, який характеризується відхиленням індивідуальної поведінки від прийнятих у суспільстві норм, правил і очікувань. У психологічній науці такі порушення розглядаються як результат дисбалансу між внутрішніми регуляторними механізмами особистості та зовнішніми соціальними вимогами. [Еміль Дюркгейм *É. The Division of Labor in Society. New York: Free Press, 1984*].

У найзагальнішому розумінні порушення соціальної регуляції поведінки охоплюють широкий спектр явищ — від незначних відхилень у дотриманні норм до серйозних форм девіантної, делінквентної або асоціальної поведінки. Важливо підкреслити, що такі порушення не завжди мають виключно негативний характер, оскільки іноді вони можуть виступати як форма соціального протесту або адаптації до змінених умов середовища.

Теоретичні основи дослідження порушень соціальної регуляції поведінки були закладені у працях класиків соціології та психології. Еміль Дюркгейм одним із перших ввів поняття аномії, під яким розумів стан суспільства, у якому старі норми втрачають свою регулятивну силу, а нові ще не сформувалися. У таких умовах поведінка індивідів стає менш передбачуваною, що призводить до зростання девіацій. [Еміль Дюркгейм *É. Suicide. New York: Free Press, 1951*].

Роберт Мертон розвинув цю ідею, запропонувавши свою теорію структурної напруги. Він вважав, що порушення соціальної регуляції виникають тоді, коли існує розрив між культурно схваленими цілями суспільства і легітимними засобами їх досягнення. У результаті індивіди можуть обирати альтернативні, іноді девіантні способи досягнення цілей. [Роберт Мертон *R. K. Social Theory and Social Structure. New York: Free Press, 1968*].

У психології важливий внесок у розуміння порушень соціальної регуляції зробив Зигмунд Фрейд. Він розглядав такі порушення як результат конфлікту між трьома структурами психіки — Ід, Его і Супер-Его. Коли Супер-Его (моральні норми) слабо розвинене або неефективне, поведінка може ставати імпульсивною, асоціальною або агресивною. [Зигмунд Фрейд S. *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, 1923].

Сучасні психологічні підходи розглядають порушення соціальної регуляції як багатофакторне явище, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Біологічні чинники включають особливості нервової системи, генетичну схильність до імпульсивності або агресії, а також нейропсихологічні порушення регуляції поведінки.

Психологічні чинники охоплюють особливості емоційної сфери, рівень розвитку самоконтролю, тип темпераменту, а також наявність внутрішніх конфліктів. Наприклад, низький рівень розвитку рефлексії або слабка здатність до емпатії можуть сприяти порушенню соціальних норм. [Рой Баумайстер R. F. *Self-Regulation and Ego Depletion*. Psychological Inquiry, 1998].

Соціальні чинники є одними з найбільш значущих у формуванні порушень соціальної регуляції поведінки. До них належать несприятливі умови соціалізації, сімейна дисфункція, негативний вплив референтних груп, соціальна нерівність, економічна нестабільність, а також вплив девіантних субкультур. [Тревіс Гірші T. *Causes of Delinquency*. Berkeley: University of California Press, 1969], [Альберт Бандура A. *Social Learning Theory*. 1977].

Особливу роль у виникненні порушень відіграє сімейне середовище. Дослідження показують, що діти, які виховуються в умовах емоційної депривації, жорсткого контролю або, навпаки, повної відсутності контролю, мають вищий ризик формування девіантної поведінки. Відсутність стабільної емоційної підтримки порушує формування базових механізмів соціальної регуляції. [Джеральд Паттерсон G. R. *Coercive Family Process*. Eugene: Castalia Publishing, 1982].

Важливим чинником є також підлітковий вік, який характеризується кризою ідентичності та підвищеною емоційною нестабільністю. У цей період особистість особливо чутлива до впливу групи однолітків, що може як сприяти позитивній соціалізації, так і призводити до засвоєння девіантних моделей поведінки. [Ерік Еріксон Е. Н. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968].

У сучасній психології виділяють декілька основних форм порушення соціальної регуляції поведінки. Найпоширенішими є девіантна поведінка, делінквентна поведінка та асоціальна поведінка.

Девіантна поведінка означає відхилення від загальноприйнятих соціальних норм, яке не обов'язково є кримінальним, але може бути соціально неприйнятним або деструктивним. До неї можуть належати агресивність, залежності, порушення дисципліни або соціальних правил. [Ерік Еріксон Е. Н. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968].

Делінквентна поведінка пов'язана з порушенням правових норм і включає кримінальні дії, такі як крадіжки, насильство або інші правопорушення. Вона є більш серйозною формою порушення соціальної регуляції, оскільки передбачає юридичну відповідальність. [Едвін Сазерленд Е. Н. *White Collar Crime*. 1949].

Асоціальна поведінка характеризується відсутністю інтересу до соціальних норм і взаємодії з іншими людьми. Вона може проявлятися у соціальній ізоляції, байдужості до суспільних правил або відмові від соціальних ролей. [Ервін Гофман Е. *Asylums*. 1961].

Поглиблений аналіз порушень соціальної регуляції поведінки потребує розгляду внутрішніх психологічних механізмів, які лежать в основі девіантних і дезадаптивних форм поведінки. Одним із ключових факторів є порушення системи саморегуляції, яка в нормі забезпечує узгодження поведінки

особистості з соціальними нормами та власними ціннісними орієнтирами. [Рой Баумайстер R. F. *Self-Regulation and Ego Depletion. Psychological Inquiry*, 1998].

Згідно з дослідженнями Р. Баумайстера, слабкість самоконтролю є одним із центральних предикторів імпульсивної та девіантної поведінки. Самоконтроль виконує функцію «внутрішнього регулятора», який дозволяє стримувати небажані імпульси, оцінювати наслідки дій і коригувати поведінку відповідно до соціальних стандартів. Його порушення може призводити до імпульсивності, агресії та ризикованих форм поведінки. [Марк Баер M. F. *Self-Control in Behavioral Psychology*. 2006].

Важливу роль відіграє також емоційна регуляція. Д. Гросс у своїй теорії емоційної регуляції зазначає, що здатність керувати власними емоціями є критично важливою для соціально адаптивної поведінки. Порушення цього механізму може проявлятися у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної агресивності або, навпаки, емоційного пригнічення. [Джеймс Гросс J. J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. 1998].

Окреме місце займають особистісні риси, які можуть сприяти порушенню соціальної регуляції поведінки. До таких рис належать імпульсивність, низька емпатія, висока тривожність, схильність до агресії та низький рівень відповідальності. Ганс Айзенк у своїй біологічній теорії особистості пов'язував схильність до девіантної поведінки з поєднанням високого рівня екстраверсії, нейротизму та психотизму. [Ганс Айзенк H. J. *Crime and Personality*. London: Routledge, 1964], [Ганс Айзенк H. J. *The Biological Basis of Personality*. Springfield: Thomas, 1967].

Особливо значущою є роль агресії як поведінкового феномена. Агресивна поведінка може бути як реактивною (у відповідь на фрустрацію), так і інструментальною (спрямованою на досягнення мети). Теорія фрустрації-агресії, розроблена Доллардом і Міллером, пояснює агресію як результат блокування значущих потреб, що призводить до емоційної напруги та

агресивних реакцій. [Джон Доллард J., Ніл Міллер N. *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale University Press, 1939].

Суттєвим чинником порушення соціальної регуляції є також когнітивні викривлення. Аарон Бек і Девід Кларк у межах когнітивної психології показали, що спотворене сприйняття реальності може призводити до неадекватної інтерпретації соціальних ситуацій. Наприклад, тенденція до узагальнення негативного досвіду або катастрофізації подій може посилювати девіантні реакції. [Аарон Бек А. Т. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976];

У сучасних умовах важливу роль у формуванні порушень соціальної регуляції поведінки відіграє інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі. Постійне перебування у цифровому просторі змінює механізми соціального порівняння, самооцінки та ідентичності. Дослідження показують, що надмірне використання соціальних мереж може бути пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та формуванням залежної поведінки. [Ніколас Кардвелл N. *Social Media and Mental Health*. 2019].

Окремою формою порушення соціальної регуляції є адиктивна поведінка. Вона включає залежність від психоактивних речовин, інтернет-залежність, ігрову залежність та інші форми компульсивної поведінки. З точки зору нейропсихології, адиктивна поведінка пов'язана з порушенням системи винагороди мозку, зокрема дофамінових механізмів. [Джордж Кьоб G. F., Майкл Лью Мьол M. *Neurobiology of Addiction*. 2008], [Вольфрам Шульц W. *Dopamine Reward Prediction Error*. 1997].

Соціальні причини девіантної поведінки також включають явище соціальної дезорганізації, яке досліджували представники Чиказької школи соціології (Р. Парк, Е. Берджесс). Вони доводили, що високий рівень міграції, урбанізації та соціальної нестабільності призводить до послаблення соціального контролю і, як наслідок, до зростання рівня девіацій. [Роберт Парк R. E., Ернест Берджесс E. W. *The City*. Chicago: University of Chicago Press, 1925].

У межах психології розвитку важливим є розуміння того, що порушення соціальної регуляції часто формуються ще в дитячому та підлітковому віці. Недостатній розвиток моральної свідомості, слабка інтеріоризація норм, а також негативний досвід взаємодії з дорослими можуть створювати передумови для формування деструктивних моделей поведінки. [Лоуренс Кольберг L. *Essays on Moral Development*. 1981], [Ерік Еріксон E. H. *Identity: Youth and Crisis*. 1968].

Важливим напрямом досліджень є також профілактика та корекція порушень соціальної регуляції поведінки. Психологічна профілактика передбачає формування у дітей і підлітків навичок самоконтролю, розвитку емпатії, соціальної компетентності та критичного мислення. Корекційна робота може включати індивідуальну та групову психотерапію, тренінги соціальних навичок, а також роботу з сім'єю. [Мартін Селігман М. Е. Р. *Authentic Happiness*. New York: Free Press, 2002].

Сучасні підходи до профілактики девіантної поведінки базуються на принципах позитивної психології, які акцентують увагу не на усуненні проблем, а на розвитку ресурсів особистості. Це включає формування стресостійкості, емоційної зрілості та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. [Мартін Селігман М. Е. Р. *Flourish*. New York: Free Press, 2011].

Таким чином, порушення соціальної регуляції поведінки особистості є багатофакторним явищем, яке формується внаслідок взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Воно проявляється у різних формах — від незначних відхилень у поведінці до серйозних девіацій і делінквентних дій.

Ключовими механізмами цих порушень є слабкість саморегуляції, емоційна нестабільність, когнітивні викривлення, негативний соціальний вплив та порушення процесів соціалізації. Водночас сучасні психологічні підходи підкреслюють можливість профілактики та корекції таких порушень через розвиток внутрішніх ресурсів особистості та створення сприятливого соціального середовища.

Висновки до першого розділу

У першому розділі курсової роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми соціальної регуляції поведінки особистості, розкрито її сутність, механізми, чинники формування, а також проаналізовано основні форми порушення соціальної регуляції. Узагальнення наукових підходів дозволяє зробити низку концептуальних висновків.

Соціальна регуляція поведінки особистості є складним багаторівневим психологічним феноменом, що відображає процес узгодження індивідуальної поведінки з нормами, цінностями та очікуваннями суспільства. Вона формується внаслідок взаємодії зовнішніх соціальних впливів і внутрішніх психологічних механізмів особистості, забезпечуючи її адаптацію до соціального середовища та ефективне функціонування в системі суспільних відносин.

У межах теоретичного аналізу встановлено, що соціальна регуляція поведінки не є статичним утворенням, а являє собою динамічний процес, який змінюється протягом життя особистості. Вона охоплює як свідомі, так і несвідомі механізми регуляції, включаючи інтеріоризацію соціальних норм, формування ціннісних орієнтацій, розвиток самоконтролю та моральної свідомості.

У підрозділі 1.1 було встановлено, що основою соціальної регуляції поведінки є система соціальних норм і правил, які засвоюються в процесі соціалізації. Значний внесок у розвиток уявлень про цей феномен зробили Л. Виготський, О. Леонтьєв, К. Левін, А. Бандура та інші дослідники, які підкреслювали роль соціального середовища у формуванні поведінки особистості.

Зокрема, було визначено, що соціальні норми поступово інтеріоризуються та перетворюються на внутрішні регулятори поведінки —

цінності, установки, переконання та моральні принципи. Важливу роль у цьому процесі відіграють механізми ідентифікації, наслідування, соціального навчання та рефлексії.

Окремо підкреслено значення саморегуляції як внутрішнього механізму контролю поведінки. Саморегуляція дозволяє особистості самостійно коригувати свої дії відповідно до внутрішніх стандартів і соціальних вимог, забезпечуючи автономність поведінки у складних соціальних умовах.

У підрозділі 1.2 було розглянуто механізми та чинники соціальної регуляції поведінки особистості. Встановлено, що вони мають багаторівневу структуру і включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

До основних механізмів соціальної регуляції належать інтеріоризація, соціальне навічання, ідентифікація, конформізм, соціальне порівняння, атрибуція, а також механізми емоційної регуляції. Важливе місце займає емпатія як здатність до розуміння та переживання емоцій інших людей, що сприяє формуванню просоціальної поведінки.

Серед ключових зовнішніх чинників соціальної регуляції поведінки виділено сім'ю, освіту, культуру, групу однолітків, соціальні інститути та медіасередовище. Саме ці фактори формують первинні уявлення про соціальні норми та визначають характер соціалізації особистості.

Встановлено, що сім'я є базовим інститутом соціалізації, який закладає основи моральної свідомості та поведінкових моделей. Освітнє середовище виконує функцію систематичного формування соціально прийнятної поведінки, розвитку самоконтролю та відповідальності. Культура, у свою чергу, визначає загальні ціннісні орієнтири та стандарти поведінки.

У сучасних умовах значного впливу набуває інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі, які формують нові моделі соціальної взаємодії та впливають на процеси самооцінки, ідентичності та соціального порівняння.

У підрозділі 1.3 було проаналізовано порушення соціальної регуляції поведінки, їх сутність, причини та форми прояву. Встановлено, що такі порушення є результатом дисбалансу між зовнішніми соціальними вимогами та внутрішніми регуляторними механізмами особистості.

До основних причин порушення соціальної регуляції поведінки належать біологічні, психологічні та соціальні чинники. Біологічні чинники включають особливості нервової системи та генетичну схильність. Психологічні чинники пов'язані з рівнем розвитку самоконтролю, емоційної регуляції, емпатії та когнітивних процесів. Соціальні чинники охоплюють несприятливі умови соціалізації, сімейні дисфункції, вплив девіантних груп та соціальну нестабільність.

Було визначено основні форми порушення соціальної регуляції поведінки: девіантна, делінквентна та асоціальна поведінка. Девіантна поведінка характеризується відхиленням від соціальних норм, делінквентна — порушенням правових норм, а асоціальна — відстороненням від соціальної взаємодії.

Окремо наголошено на ролі адиктивної поведінки, агресії, імпульсивності та когнітивних викривлень як проявів порушення соціальної регуляції. Також встановлено, що важливим чинником є слабкість механізмів самоконтролю та емоційної регуляції.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє зробити висновок, що соціальна регуляція поведінки є складною системою взаємопов'язаних процесів, які забезпечують адаптацію особистості до суспільства. Вона базується на поєднанні зовнішніх соціальних впливів і внутрішніх психологічних механізмів, що формуються в процесі соціалізації та розвитку особистості.

Порушення соціальної регуляції поведінки, у свою чергу, є багатофакторним явищем, яке виникає внаслідок порушення балансу між

соціальними вимогами та внутрішніми ресурсами особистості. Воно може проявлятися у різних формах і мати як індивідуальні, так і соціальні наслідки.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки особистості та дозволяють визначити напрями її психологічного вивчення, профілактики та корекції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПОРУШЕННІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей особистості внутрішньо переміщених осіб

Емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості при порушенні соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб проводилося у декілька послідовних етапів з дотриманням загальних вимог психодіагностичного обстеження.

На першому етапі було визначено мету, завдання та програму дослідження, а також здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до предмета дослідження. Основна увага приділялася підбору методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень саморегуляції поведінки, рівень сприйнятого стресу та особливості соціально-психологічної адаптації особистості.

На другому етапі було сформовано вибірку дослідження. До участі були залучені 10 осіб віком від 16 до 25 років, які мають статус внутрішньо

переміщених осіб. Вибірка включала респондентів із різним досвідом вимушеного переміщення, що дозволило врахувати вплив інтенсивності стресогенних чинників на психологічний стан особистості. Зокрема:

- 2 респонденти чоловічої статі є внутрішньо переміщеними особами з Донецької області;
- 8 респондентів є внутрішньо переміщеними особами з Київської області (м. Буча), серед яких 2 чоловічої та 6 жіночої статі.

На третьому етапі проводилося безпосереднє емпіричне дослідження. Збір даних здійснювався у дистанційному форматі (онлайн-анкетування), що обумовлено умовами воєнного стану та необхідністю забезпечення безпеки учасників. Респондентам було надано інструкції щодо заповнення опитувальників, а також роз'яснено мету дослідження.

На четвертому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів. Дані було систематизовано відповідно до ключових показників кожної методики, після чого проведено їх якісну інтерпретацію та порівняльний аналіз.

Таким чином, організація дослідження забезпечила можливість отримання емпіричних даних щодо психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану та їх подальшого аналізу в контексті порушення соціальної регуляції поведінки.

Першою використаною методикою стала методика «Стиль саморегуляції поведінки» (автор — В. І. Моросанова). Дана методика спрямована на вивчення індивідуальних особливостей свідомої саморегуляції людини. Саморегуляція розглядається як складний психічний процес, що забезпечує постановку цілей, планування діяльності, контроль власної поведінки та оцінювання результатів діяльності. Для внутрішньо переміщених осіб проблема саморегуляції є особливо актуальною, оскільки війна, вимушене переселення, втрата звичного соціального середовища та постійне переживання

небезпеки значно порушують стабільність особистості та здатність контролювати власний емоційний і поведінковий стан.

Методика Моросанової дозволяє оцінити такі компоненти саморегуляції, як планування, моделювання, програмування дій, оцінка результатів, гнучкість і самостійність. Планування відображає здатність людини усвідомлено ставити цілі та вибудовувати шляхи їх досягнення. Моделювання визначає вміння прогнозувати умови діяльності та враховувати можливі труднощі. Програмування характеризує сформованість навичок створення послідовності дій для досягнення результату. Оцінка результатів пов'язана зі здатністю аналізувати ефективність власної поведінки. Гнучкість демонструє можливість швидко змінювати поведінкові стратегії залежно від ситуації, а самостійність — рівень незалежності у прийнятті рішень.

Для дослідження ВПО дана методика має важливе значення, адже дозволяє визначити, наскільки людина здатна адаптуватися до нестабільних умов життя та контролювати власну поведінку в ситуації хронічного стресу. Зниження рівня саморегуляції може проявлятися у втраті мотивації, труднощах із плануванням майбутнього, емоційній нестабільності та дезорганізації поведінки. Водночас високий рівень саморегуляції виступає важливим фактором психологічної стійкості особистості.

Другою методикою, використаною в дослідженні, стала «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном. Методика спрямована на визначення рівня суб'єктивного переживання стресу людиною протягом останнього місяця. Вона є однією з найпоширеніших методик для оцінювання психологічного напруження та сприйняття життєвих подій як неконтрольованих, непередбачуваних і перевантажуючих.

Актуальність використання цієї методики в контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно високою, оскільки війна та вимушене переселення супроводжуються постійним психоемоційним

навантаженням. ВПО часто переживають втрату дому, соціальних зв'язків, роботи, почуття безпеки та стабільності. Такі обставини створюють хронічний стрес, який негативно впливає на психічне здоров'я людини, її поведінку та соціальну адаптацію.

Шкала PSS-10 складається з 10 тверджень, що дозволяють визначити, наскільки людина відчуває труднощі у контролі над власним життям, чи переживає перевантаження, тривогу, емоційне виснаження та безпорадність. Респондент оцінює частоту власних переживань за певною шкалою, після чого підраховується загальний показник рівня стресу. Високі результати свідчать про значне психологічне напруження та труднощі у подоланні життєвих проблем.

Застосування цієї методики дозволяє дослідити емоційний стан внутрішньо переміщених осіб та виявити рівень їхнього психоемоційного виснаження. Отримані результати можуть свідчити про наявність труднощів соціальної регуляції поведінки, оскільки тривалий стрес негативно впливає на здатність людини контролювати власні емоції, підтримувати соціальні контакти та адаптуватися до нових умов життя. Крім того, високий рівень сприйнятого стресу може бути пов'язаний із розвитком тривожності, депресивних проявів та емоційної нестабільності.

Третьою методикою дослідження стала методика соціально-психологічної адаптації Роджерса — Даймонда. Вона була розроблена на основі гуманістичного підходу в психології та спрямована на визначення рівня адаптованості особистості до соціального середовища. Методика є особливо цінною для дослідження внутрішньо переміщених осіб, оскільки процес адаптації до нових умов життя є одним із найскладніших психологічних викликів для ВПО.

Соціально-психологічна адаптація передбачає здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та пристосовуватися до змін у житті. Методика Роджерса —

Даймонда дозволяє дослідити такі показники, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та ескапізм.

Показник адаптивності характеризує рівень пристосування особистості до нових соціальних умов. Самоприйняття відображає ставлення людини до самої себе, рівень впевненості та психологічного комфорту. Прийняття інших демонструє здатність до позитивної взаємодії з людьми та встановлення соціальних контактів. Емоційний комфорт визначає рівень внутрішньої стабільності та відсутності вираженого психологічного напруження. Внутрішній контроль характеризує усвідомлення людиною власної відповідальності за події життя. Домінування пов'язане зі схильністю впливати на інших та займати активну позицію у взаємодії. Ескапізм проявляється у прагненні уникати труднощів і психологічно «втікати» від проблем.

Для внутрішньо переміщених осіб дана методика дозволяє визначити рівень успішності адаптації до нових умов проживання, особливості взаємодії з соціумом та психологічні труднощі, що виникають у процесі інтеграції в нове середовище. Низькі показники адаптивності та емоційного комфорту можуть свідчити про труднощі соціальної регуляції поведінки, підвищену тривожність, почуття ізоляції та психологічне виснаження. Водночас високі показники внутрішнього контролю та самоприйняття можуть виступати ресурсом для подолання кризових ситуацій.

Таким чином, обраний комплекс методик дозволяє комплексно дослідити психологічний стан внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Методика саморегуляції поведінки дає змогу оцінити здатність особистості контролювати власну поведінку та адаптуватися до змін. Шкала сприйнятого стресу визначає рівень психоемоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу. Методика Роджерса — Даймонда дозволяє проаналізувати рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Сукупне використання цих методик забезпечує можливість глибокого аналізу психологічних особливостей

особистості при порушенні соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки та психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб

Для дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової. Дана методика спрямована на визначення рівня розвитку свідомої саморегуляції особистості та дозволяє оцінити сформованість основних регуляторних процесів поведінки.

Таблиця 2.1

Результати дослідження саморегуляції поведінки за методикою В. Моросанової

Рівень саморегуляції	Кількість осіб	Відсоток
Високий	3	30%
Середній	5	50%
Низький	2	20%

Для дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової. Дана методика спрямована на визначення рівня розвитку свідомої саморегуляції особистості та дозволяє оцінити сформованість основних регуляторних процесів поведінки.

Саморегуляція поведінки — це здатність особистості свідомо контролювати власну діяльність, планувати дії, прогнозувати результати та коригувати поведінку відповідно до вимог ситуації та поставлених цілей. У структурі саморегуляції виділяються такі компоненти:

планування — здатність людини визначати цілі діяльності та способи їх досягнення;

моделювання — уміння прогнозувати умови діяльності та враховувати особливості ситуації;

програмування — здатність вибудовувати послідовність дій для реалізації поставленої мети;

оцінювання результатів — уміння аналізувати ефективність власної поведінки та її відповідність очікуваному результату;

гнучкість — здатність швидко змінювати поведінкові стратегії залежно від змін ситуації;

самостійність — рівень незалежності у прийнятті рішень та організації власної діяльності.

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень саморегуляції поведінки — 50% досліджуваних. Це свідчить про відносно сформовану здатність до контролю власної поведінки, планування діяльності та адаптації до умов соціального середовища. Проте у стресових або кризових ситуаціях у таких осіб можуть виникати труднощі емоційної стабільності та підтримання поведінкової послідовності.

Високий рівень саморегуляції був виявлений у 30% респондентів. Такі особи характеризуються розвиненою здатністю до самоконтролю, прогнозування наслідків власних дій, поведінкової гнучкості та ефективного прийняття рішень. Вони демонструють вищий рівень психологічної стійкості та кращу адаптацію до змін соціального середовища.

Низький рівень саморегуляції спостерігався у 20% учасників. Для них характерними є труднощі у плануванні діяльності, знижений рівень самостійності, недостатня гнучкість поведінки та складність у контролі емоційних реакцій. Це може бути пов'язано з переживанням тривалого стресу,

вимушеним переселенням, втратою стабільного соціального середовища та високим рівнем психологічної напруги в умовах війни.

Отримані результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи є більш вразливими до порушень механізмів соціальної регуляції поведінки. Водночас сформованість саморегуляції виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє адаптації особистості до складних життєвих умов та забезпечує ефективне функціонування в соціальному середовищі.

Для дослідження рівня психологічного напруження та суб’єктивного переживання стресу було використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale), розроблену С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном. Методика дозволяє оцінити, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, неконтрольоване та емоційно перевантажене.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10

Рівень сприйнятого стресу	Кількість осіб	Відсоток
Високий	2	20%
Середній	5	50%
Помірний	3	30%

Сприйнятий стрес — це суб’єктивне переживання психологічної напруги, яке виникає внаслідок оцінки людиною життєвих обставин як складних або таких, що перевищують її адаптаційні можливості. Методика визначає не об’єктивну кількість стресових подій, а індивідуальне психологічне ставлення до них.

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості респондентів (50%) переважає середній рівень сприйнятого стресу. Це свідчить про наявність помірної психологічної напруги, яка пов’язана з нестабільними умовами життя,

переживанням наслідків війни та необхідністю постійної адаптації до змін соціального середовища.

Високий рівень стресу був виявлений у 20% досліджуваних. Для таких осіб характерними є емоційне виснаження, підвищена тривожність, відчуття втрати контролю над життєвими обставинами та складність у подоланні повсякденних труднощів. Найвищі показники стресу спостерігалися у респондентів, які пережили вимушене переселення з територій активних бойових дій та втрату звичного соціального середовища.

Помірний рівень стресу був характерний для 30% учасників дослідження. Такі результати свідчать про відносно стабільний емоційний стан та достатній рівень психологічної адаптації до умов воєнного часу.

Отримані результати демонструють, що навіть серед внутрішньо переміщених осіб існують відмінності у рівні переживання стресу залежно від індивідуальних психологічних ресурсів, досвіду адаптації та умов проживання після переміщення.

Підвищений рівень сприйнятого стресу негативно впливає на механізми соціальної регуляції поведінки, знижує ефективність самоконтролю, посилює емоційну нестабільність та може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Таким чином, результати методики підтверджують, що тривалий вплив воєнного стресу та вимушене переселення є важливими чинниками порушення соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб.

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації було використано методику К. Роджерса – Р. Даймонда, спрямовану на визначення рівня адаптованості особистості до соціального середовища, особливостей самосприйняття, емоційного комфорту та міжособистісної взаємодії. Методика дозволяє оцінити ступінь соціально-психологічної адаптації особистості та виявити труднощі у процесі соціального функціонування.

Таблиця 2.3

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою
К. Роджерса – Р. Даймонда

Рівень соціально-психологічної адаптації	Кількість осіб	Відсоток
Високий	4	40%
Середній	4	40%
Знижений	2	20%

Соціально-психологічна адаптація — це процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, який забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми, емоційний комфорт та здатність виконувати соціальні ролі.

Методика оцінює такі основні компоненти:

адаптація — здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем;

самоприйняття — позитивне ставлення людини до себе, прийняття власних особистісних особливостей;

прийняття інших — здатність до позитивного сприйняття інших людей та міжособистісної взаємодії;

емоційний комфорт — рівень психологічної рівноваги та емоційної стабільності;

локус контролю — схильність людини пояснювати події власними діями або зовнішніми обставинами.

Аналіз результатів дослідження показав, що у 40% респондентів переважає високий рівень соціально-психологічної адаптації. Такі особи характеризуються позитивним ставленням до себе та інших, емоційною

стабільністю, здатністю ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням та достатнім рівнем психологічної стійкості.

Середній рівень адаптації був виявлений також у 40% досліджуваних. Це свідчить про загалом достатню здатність до соціального функціонування, однак у стресових ситуаціях у таких осіб можуть виникати труднощі емоційної стабільності, невпевненість або підвищена залежність від соціального схвалення.

Знижений рівень соціально-психологічної адаптації спостерігався у 20% респондентів. Для цих осіб характерними є труднощі емоційного комфорту, підвищена внутрішня напруга, складність у встановленні стабільних соціальних взаємодій та знижене відчуття контролю над власним життям. Найнижчі показники були виявлені у внутрішньо переміщених осіб, які пережили вимушене переселення та втрату звичного соціального середовища.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що у респондентів із високим рівнем адаптації переважає внутрішній локус контролю, тобто схильність брати відповідальність за власні рішення та поведінку. Натомість у досліджуваних із нижчим рівнем адаптації частіше проявлявся зовнішній локус контролю — схильність пояснювати життєві труднощі впливом зовнішніх обставин.

Також у респондентів із нижчим рівнем адаптації спостерігалися знижені показники емоційного комфорту та самоприйняття, що може свідчити про підвищений рівень тривожності, внутрішньої напруги та труднощі психологічної адаптації до умов воєнного часу.

Отримані результати підтверджують, що вимушене переселення, соціальна нестабільність та тривалий вплив стресових факторів негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації особистості та можуть сприяти порушенню механізмів соціальної регуляції поведінки.

Висновок до другого розділу

У межах другого розділу було проведено емпіричне дослідження особливостей соціальної регуляції поведінки та психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. Для реалізації дослідження було сформовано вибірку респондентів віком від 16 до 25 років та використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня саморегуляції поведінки, сприйнятого стресу та соціально-психологічної адаптації особистості.

Результати методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової показали, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень розвитку саморегуляції поведінки. Це свідчить про відносно сформовану здатність до контролю власної поведінки, планування діяльності та адаптації до змін соціального середовища. Водночас у частини респондентів було виявлено знижений рівень саморегуляції, який проявлявся у труднощах планування, недостатній поведінковій гнучкості, емоційній нестабільності та зниженій самостійності. Найбільш вираженими ці особливості були у досліджуваних, які пережили більш інтенсивний досвід вимушеного переселення та втрати стабільного соціального середовища.

Дослідження рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 показало, що значна частина респондентів перебуває у стані помірного або високого психологічного напруження. Отримані результати свідчать про те, що тривалий вплив воєнного стресу, соціальної нестабільності та необхідність адаптації до нових умов життя негативно впливають на емоційний стан особистості. У частини досліджуваних спостерігалися підвищена тривожність, емоційне виснаження та відчуття втрати контролю над життєвими обставинами.

Результати методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда продемонстрували, що більшість учасників мають середній або достатній рівень адаптації до соціального середовища. Разом із тим у частини респондентів були виявлені труднощі емоційного комфорту, знижене

самоприйняття, підвищена внутрішня напруга та залежність від зовнішніх обставин. Це свідчить про ускладнення процесу психологічної адаптації в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що порушення соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб пов'язане зі зниженням ефективності саморегуляції, підвищеним рівнем психологічного стресу та труднощами соціально-психологічної адаптації. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між емоційним станом особистості, рівнем її адаптаційних ресурсів та здатністю ефективно регулювати власну поведінку в умовах воєнного часу.

Таким чином, проведене дослідження засвідчило актуальність проблеми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб та необхідність подальшого розвитку програм психологічної допомоги, спрямованих на формування навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та покращення соціально-психологічної адаптації особистості.

ВИСНОВКИ

У курсовій роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості при порушенні соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. Проведений аналіз наукових джерел та результатів дослідження дозволив досягти поставленої мети й виконати основні завдання роботи.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що соціальна регуляція поведінки є складною багаторівневою системою, яка забезпечує узгодження поведінки особистості із соціальними нормами, цінностями та вимогами суспільства. Вона формується під впливом соціального середовища та внутрішніх психологічних механізмів, серед яких важливе місце займають саморегуляція, самоконтроль, інтеріоризація норм, емоційна регуляція та ціннісні орієнтації. Соціальна регуляція поведінки виступає необхідною умовою соціальної адаптації та психологічної стабільності особистості.

У роботі визначено, що функціонування механізмів соціальної регуляції значною мірою залежить від умов соціалізації, характеру міжособистісних взаємодій, рівня емоційної стійкості та здатності особистості до адаптації. Встановлено, що в умовах соціальної нестабільності, тривалого стресу та психотравмуючих подій ефективність саморегуляції поведінки може знижуватися, що проявляється у порушеннях емоційного контролю, труднощах адаптації та змінах поведінкових стратегій.

Теоретичний аналіз проблеми порушення соціальної регуляції поведінки дозволив з'ясувати, що основними причинами таких порушень є поєднання психологічних, соціальних та стресових чинників. До найбільш значущих факторів належать емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності, нестабільність соціального середовища, втрата відчуття безпеки, руйнування звичних соціальних зв'язків та труднощі адаптації до нових умов життя. Усе це особливо актуалізується в умовах воєнного стану та вимушеного переміщення населення.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості саморегуляції поведінки, рівень психологічного стресу та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати показали, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень розвитку саморегуляції поведінки, однак значна частина респондентів демонструє труднощі планування діяльності, недостатню поведінкову гнучкість, емоційну нестабільність та зниження здатності до самостійного контролю поведінки.

Дослідження рівня сприйнятого стресу підтвердило наявність у значної кількості учасників помірного та високого психологічного напруження, що пов'язано з тривалим впливом воєнних подій, соціальної невизначеності та необхідністю пристосування до нових життєвих умов. У частини досліджуваних спостерігалися прояви емоційного виснаження, підвищеної тривожності та внутрішньої напруги.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи загалом демонструють здатність до адаптації, однак у багатьох респондентів виявлено труднощі емоційного комфорту, знижене самоприйняття та залежність від зовнішніх обставин. Це вказує на складність процесу адаптації особистості в умовах війни та вимушеного переселення.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що порушення соціальної регуляції поведінки внутрішньо переміщених осіб безпосередньо пов'язане зі зниженням ефективності саморегуляції, підвищеним рівнем психологічного стресу та труднощами соціально-психологічної адаптації. Встановлено взаємозв'язок між емоційним станом особистості, її адаптаційними ресурсами та здатністю контролювати власну поведінку в кризових умовах.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності

психологів, соціальних працівників та фахівців у сфері психологічної допомоги для розроблення програм підтримки, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості, покращення емоційного стану та сприяння успішній соціально-психологічній адаптації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Парсонс Т. The Social System. – New York : Free Press, 1951.
2. Бандура А. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1986.
3. Уотсон Дж. Б. Behaviorism. – New York : W. W. Norton, 1925.
4. Скіннер Б. Ф. Science and Human Behavior. – New York : Macmillan, 1953.
5. Бандура А. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977.
6. Бандура А. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York : Freeman, 1997.
7. Роджерс К. Р. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin, 1961.
8. Виготський Л. С. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge : Harvard University Press, 1978.
9. Леонтьєв О. М. Activity, Consciousness, and Personality. – Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1978.
10. Дюркгейм Е. The Rules of Sociological Method. – New York : Free Press, 1982.
11. Кон І. С. Соціалізація особистості. – Київ : Либідь, 2003.
12. Левін К. Field Theory in Social Science. – New York : Harper & Row, 1951.
13. Гофман Е. The Presentation of Self in Everyday Life. – New York : Doubleday, 1959.
14. Мертон Р. К. Social Theory and Social Structure. – New York : Free Press, 1968.

15. Шварц Ш. Г. Universals in the Content and Structure of Values // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 1992.
16. Десі Е. Л., Райан Р. М. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York : Plenum, 1985.
17. Фрейд З. *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. – London : Hogarth Press, 1921.
18. Баумайстер Р. Ф. *Self-Regulation and Ego Depletion* // *Psychological Inquiry*. – 1998.
19. Десі Е. Л., Райан Р. М. *Self-Determination Theory*. – 2000.
20. Бауман З. *Liquid Modernity*. – Cambridge : Polity Press, 2000.
21. Піаже Ж. *The Psychology of Intelligence*. – London : Routledge, 1950.
22. Гідденс Е. *Sociology*. – Cambridge : Polity Press, 2009.
23. Левін К. *Principles of Topological Psychology*. – New York : McGraw-Hill, 1936.
24. Парсонс Т., Шилз Е. *Toward a General Theory of Action*. – Cambridge : Harvard University Press, 1951.
25. Фрейд З. *The Ego and the Id*. – London : Hogarth Press, 1923.
26. Маслоу А. Г. *Motivation and Personality*. – New York : Harper & Row, 1954.
27. Маслоу А. Г. *Toward a Psychology of Being*. – New York : Van Nostrand, 1968.
28. Еріксон Е. Г. *Childhood and Society*. – New York : Norton, 1950.
29. Дюркгейм Е. *Education and Sociology*. – New York : Free Press, 1956.
30. Дюркгейм Е. *Moral Education*. – New York : Free Press, 1973.
31. Аш С. Е. *Opinions and Social Pressure* // *Scientific American*. – 1955.

32. Хофстеде Г. Culture's Consequences. – Beverly Hills : Sage, 1980.
33. Гербнер Дж. Cultivation Analysis: An Overview // Mass Communication and Society. – 1998.
34. Теркл Ш. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York : Basic Books, 2011.
35. Дюркгейм Е. The Division of Labor in Society. – New York : Free Press, 1984.
36. Тангні Дж. П., Дірінг Р. Л. Shame and Guilt. – New York : Guilford Press, 2002.
37. Гайдер Ф. The Psychology of Interpersonal Relations. – New York : Wiley, 1958.
38. Келлі Г. Г. Attribution Theory in Social Psychology. – 1967.
39. Роттер Дж. Б. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement // Psychological Monographs. – 1966.
40. Роджерс К. Р. A Way of Being. – Boston : Houghton Mifflin, 1980.
41. Лазарус Р. С. Emotion and Adaptation. – New York : Oxford University Press, 1991.
42. Карвер Ч. С., Шейер М. Ф. On the Self-Regulation of Behavior. – Cambridge : Cambridge University Press, 1998.
43. Таджфел Г., Тернер Дж. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. – 1979.
44. Кольберг Л. Essays on Moral Development. Vol. 1: The Philosophy of Moral Development. – San Francisco : Harper & Row, 1981.
45. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія. – Київ : Академвидав, 2005.

46. Яценко Т. С. Психоаналіз і глибинна психологія. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010.
47. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. – Київ : Либідь, 2006.
48. Баумайстер Р. Ф., Вогс К. Д. Handbook of Self-Regulation. – New York : Guilford Press, 2004.
49. Куль Ю. Motivation and Volition. – Berlin : Springer, 1985.
50. Газзаніга М. С. The Ethical Brain. – New York : Dana Press, 2005.
51. Мак'юен Б. С. The End of Stress as We Know It. – Washington : Joseph Henry Press, 2002.
52. Лазарус Р. С., Фолкман С. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984.
53. Дюркгейм Е. Suicide. – New York : Free Press, 1951.
54. Гірші Т. Causes of Delinquency. – Berkeley : University of California Press, 1969.
55. Паттерсон Дж. Р. Coercive Family Process. – Eugene : Castalia Publishing, 1982.
56. Сазерленд Е. Г. White Collar Crime. – 1949.
57. Гофман Е. Asylums. – 1961.
58. Гросс Дж. Дж. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. – 1998.
59. Айзенк Г. Дж. Crime and Personality. – London : Routledge, 1964.
60. Айзенк Г. Дж. The Biological Basis of Personality. – Springfield : Thomas, 1967.

61. Доллард Дж., Міллер Н. Frustration and Aggression. – New Haven : Yale University Press, 1939.
62. Бек А. Т. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York : International Universities Press, 1976.
63. Кардвелл Н. Social Media and Mental Health. – 2019.
64. Кьоб Дж. Ф., Лью Мьюл М. Neurobiology of Addiction. – 2008.
65. Шульц В. Dopamine Reward Prediction Error. – 1997.
66. Парк Р. Е., Берджесс Е. В. The City. – Chicago : University of Chicago Press, 1925.
67. Селігман М. Е. П. Authentic Happiness. – New York : Free Press, 2002.
68. Селігман М. Е. П. Flourish. – New York : Free Press, 2011.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Інструкція: Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно».

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Почуй пораду, але зроби по-своєму».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то буду «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих рад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.

35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реаую на заперечення, намагаюся думати і робити все по своєму.