

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Витоки деструктивних механізмів поведінки людини та психологічні стратегії їх подолання»

«Origins of destructive mechanisms of human behavior and psychological strategies for overcoming them»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Монастирук Ірина Сергіївна
Керівник: д.психол.н., проф. Кононенко О.І.

Рецензент: д.психол.н., проф. Соколова Г.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
соціальної психології
№ 5 від 4.12.2025 р.

Завідувач(ка) кафедри
Кононенко Оксана
(підпис) (прізвище ім'я)

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № від 20 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Кононенко Оксана
(підпис) (прізвище ім'я)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	8
1. Психологічні основи деструктивної поведінки людини: визначення, класифікація та огляд сучасних теоретичних моделей.....	8
2. Психологічні механізми формування деструктивної поведінки у ранній дорослості з урахуванням вікових та психоемоційних особливостей.....	17
3. Соціально-політичні чинники та зовнішні стресори, що сприяють виникненню деструктивної поведінки молоді.....	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	31
2.1. Організація та етапи дослідження деструктивних механізмів поведінки молоді.....	31
2.2. Методологічні підходи та психологічні методики дослідження особистісних і поведінкових характеристик молоді, схильної до деструктивної поведінки.....	34
Висновки до другого розділу.....	42.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	43
3.1. Організаційно-психологічні аспекти формування дослідних груп молоді з деструктивними проявами.....	43
3.2. Діагностика психологічних особливостей та аналіз проявів деструктивної поведінки молоді.....	45.
3.3. Розробка та методичне обґрунтування психологічного тренінгу для подолання деструктивної поведінки молоді.....	58
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство переживає масштабні соціальні, економічні та політичні зміни, які суттєво впливають на психологічний стан людей та їхні моделі поведінки. У таких умовах зростає рівень стресу, фрустрації, невизначеності, що створює сприятливий ґрунт для появи деструктивних реакцій і порушень емоційно-поведінкової регуляції.

Цей феномен перестає бути індивідуальною проблемою та набуває суспільної актуальності, оскільки впливає на якість життя, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя молодого покоління.

Психологічна наука розглядає деструктивну поведінку як складне утворення, що формується під впливом багатьох чинників: біологічних, соціальних, особистісних та когнітивних.

Особливо вразливою до цих впливів є молодь раннього дорослого віку, якій притаманні емоційна лабільність, пошук власної ідентичності, нестабільність життєвих орієнтирів і підвищена чутливість до стресових ситуацій. У цей період недостатньо сформовані механізми саморегуляції та неспроможність ефективно долати фрустрацію можуть сприяти появі деструктивних моделей реагування.

Попри значний науковий інтерес до проблеми деструктивної поведінки, її витоки та психологічні механізми залишаються недостатньо дослідженими саме у молодіжному середовищі, зокрема в контексті взаємодії емоційної регуляції, когнітивних установок, копінг-стратегій і соціального функціонування.

Потребує подальшого вивчення й питання розроблення ефективних психологічних стратегій, спрямованих на подолання цих проявів та формування конструктивної поведінки.

У зв'язку з цим актуальним є поєднання теоретичного аналізу витоків деструктивної поведінки з емпіричним дослідженням її проявів та розробкою цілісної психологічної інтервенції.

Метою дослідження є всебічне виявлення психологічних передумов і внутрішніх механізмів формування деструктивної поведінки та побудова науково обґрунтованої моделі психологічних стратегій, здатних відновлювати адаптивний потенціал особистості й запобігати закріпленню деструктивних поведінкових патернів у молодому віці.

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення витоків та психологічних механізмів деструктивної поведінки особистості.
2. Охарактеризувати психологічні детермінанти деструктивної поведінки молоді, зокрема когнітивні, емоційно-регуляційні та соціально-функціональні компоненти.
3. Провести емпіричне дослідження проявів деструктивної поведінки серед молоді та оцінити, як індивідуальні психологічні характеристики впливають на поведінкові реакції й соціальну взаємодію.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між агресивністю, копінг-стратегіями та рівнем соціального функціонування, визначивши їхній внесок у формування деструктивних поведінкових проявів.
5. Розробити тренінгову програму, спрямовану на подолання деструктивних поведінкових тенденцій і підвищення адаптивності молоді.

Об'єктом дослідження є витoki деструктивних механізмів поведінки людини.

Предметом дослідження є психологічні стратегії подолання деструктивних механізмів поведінки та фактори, що впливають на їхню ефективність.

Методи дослідження. Для реалізації мети роботи було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечили багатовимірний аналіз деструктивних механізмів поведінки людини.

Теоретичний рівень дослідження охоплював аналіз, порівняння та узагальнення сучасних психологічних концепцій агресивності, соціальної дезадаптації, стресостійкості й копінг-поведінки.

Методологічна основа ґрунтувалася на комплексному, соціально-психологічному та особистісно-орієнтованому підходах. Для опрацювання результатів застосовано методи математико-статистичної обробки: описову статистику, порівняльний і кореляційний аналіз.

Емпіричний блок включав стандартизовані психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Рівень соціального функціонування» (РСФ-1)
Л. І. Вассермана, Б. В. Іовлева та М. А. Берєбіна;
2. Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10);
3. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
4. Опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса-Даркі.

Практична значущість полягає у створенні на основі емпіричних результатів тренінгової програми, спрямованої на зниження деструктивної поведінки та розвиток конструктивних навичок саморегуляції молоді.

Аналіз ступеню наукової розробленості теми дослідження. Різні аспекти проблеми деструктивної поведінки досліджувалися такими класичними авторами: серед античних та середньовічних філософів Платон, Аристотель, Гіппократ, Авіценна, Аверроес, Гален, Телезіо, Уарте; серед мислителів Нового часу Дж. Локк, К. Гельвецій, П. Гольбах, Дж. Берклі, Е. Дюркгейм; представниками психоаналітичної та психологічної традиції є З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм. Сучасні українські дослідження здійснювали А. М. Яцишина, Р. Зосяк, Г. О. Чорний, А. П. Луценко, О. В. Погорілко, А. М. Скрипніков, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков, О. В. Діса, І. О. Шинкаренко, А. М. Лукіяничук, Н. І. Миропольцева, Н. Г. Фисун. Серед ключових англійських авторів варто відзначити Г. Язді, М. Араїна, Б. Р. М. Соузу, Л. Бреннстрьома, Ж. Жанті, Т. Лундгрена, С. Трепте, М. Лейта тощо.

База дослідження. Емпіричне дослідження проведено серед молоді віком 20–30 років. До вибірки увійшли 71 респондент, які на момент участі

мали різний рівень соціального досвіду й перебували у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі наведено таблиці, рисунки, діаграми та інші ілюстративні матеріали. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки комп'ютерного набору, список використаних джерел 64 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Психологічні основи деструктивної поведінки людини: визначення, класифікація та огляд сучасних теоретичних моделей

В останні десятиліття спостерігається стійке зростання інтересу до вивчення деструктивної поведінки, як у науковій сфері, так і в практичних дослідженнях психології, соціальної роботи та педагогіки. Деструктивні форми поведінки можуть виникати в багатьох сферах соціального життя та на різних рівнях функціонування суспільства.

У контексті глибоких соціальних трансформацій ця проблема набуває особливого значення, адже традиційні механізми контролю та виховання, закладені в соціальних інститутах, виявляються недостатніми для протидії руйнівним тенденціям у розвитку особистості.

Разом з тим, до теперішнього часу не сформовано єдине і загально визнане визначення поняття «деструктивна поведінка», що пояснюється його багатофакторною природою та відмінностями в підходах, що застосовуються в психології, соціології та нейробіології.

Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності комплексного розгляду психологічних, біологічних і соціальних факторів для повноцінного розуміння даного феномену [53].

Історичне вивчення феномену деструктивної поведінки дозволяє простежити еволюцію поглядів на причини і форми руйнівних дій особистості. На думку Яцищиної А., цей процес можна умовно розділити на чотири етапи, кожен з яких характеризується специфічним підходом до розуміння деструктивності [51].

Перший етап (IV століття до н.е.)

У давньогрецькій філософії, представлений Платоном, Аристотелем і Гіппократом, деструктивні дії людей розглядається через призму етики та

моралі. Додатково вони спиралися на погляди стоїків і епікурейців. Середньовічні мислителі, такі як Авіценна, Аверроес і Гален, акцентували увагу на впливі культурних і біологічних факторів на формування свідомості, поєднуючи моральні та природничо-наукові підходи.

Другий етапи (V–XV століття)

У Середньовіччі поведінка особистості оцінювалася в контексті дотримання релігійних приписів і свободи волі. Деструктивними визнавалися не лише гріховні дії, а й наміри, думки та внутрішні установки людини, що підкреслювало духовно-моральний характер оцінки поведінки.

Третій етап (XIV–XVI століття)

Епоха Відродження принесла акцент на емоційну сферу особистості. Філософи Б. Телезіо, Х. Уарте та Р. Гокленіус вивчали прояви депресій, неврозів та істерій, роблячи перші спроби формалізувати психологічні портрети та класифікацію типів руйнівної поведінки. Це ознаменувало перехід до розгляду деструктивності як психологічного феномену, а не лише морального питання.

Четвертий етап (XVII–XVIII століття)

Дослідження Ж. Ламетрі, К. Гельвеція, Д. Дідро, П. Гольбаха, Дж. Локка, Е. Б. Конділяка, Дж. Берклі та Е. Дюркгейма аналізували цінності, потреби та мотиви людини, а також соціально-психологічні аспекти деструктивності. Ці роботи заклали теоретичну основу для психологічних, психоаналітичних і соціологічних концепцій XIX–XX століть та сформували базу для наукового підходу до вивчення агресії і насильства. Перехід до XIX–XX століть ознаменувався формуванням деструктивної поведінки як самостійного об'єкта наукового дослідження. У цей період філософські та моральні міркування поступилися місцем емпіричним і психологічним підходам, що включали перші наукові спроби зрозуміти механізми агресії та насильства.

Так, представники ранніх психофізіологічних і експериментальних шкіл, а також засновники психоаналізу, прагнули виявити біологічні, психічні

та соціальні детермінанти руйнівних дій людини. Саме в цей час деструктивність почала розглядатися не просто як прояв гріха або морального відхилення, а як складний феномен, результат взаємодії внутрішніх психічних сил і зовнішніх факторів соціального середовища [53, с. 72-73].

Сучасні психологічні дослідження спираються на ідеї класичних психоаналітиків і розширюють їх з урахуванням вікових, соціально-культурних і нейробіологічних факторів.

Вони дозволяють осмислити внутрішні сили і конфлікти особистості, що лежать в основі руйнівних дій, а також пояснити, яким чином спрямованість активності особистості всередину або назовні формується під впливом базових психічних інстинктів і соціального досвіду [44, с. 56].

У сучасному психологічному дискурсі особливе значення мають підходи З. Фрейда, К. Юнга, Е. Еріксона та Е. Фромма, які дозволяють всебічно дослідити динаміку психічних процесів, пов'язаних із агресією, самоушкодженням і міжособистісними конфліктами.

Так, класичний психоаналіз Зігмунда Фрейда розглядає деструктивну поведінку як зовнішній прояв інстинкту смерті (Танатос) - фундаментальної психічної сили, орієнтованої на руйнування і розпад. При зовнішньому спрямуванні цей інстинкт проявляється через агресивні дії та самоушкоджувальні поведінкові форми, а в поєднанні з інстинктом життя (Ерос) може слугувати джерелом творчості та особистісного розвитку [53].

Карл Юнг розширив ці погляди, акцентуючи на глибинних психічних структурах і архетипах колективного безсвідомого. Він показав, як повторювані негативні патерни та внутрішні конфлікти формують самосаботаж і агресивні тенденції, а усвідомлення цих процесів може стати ресурсом для особистісного розвитку та саморефлексії [49].

У цьому контексті психосоціальна модель розвитку особистості Еріка Еріксона демонструє, як внутрішні психічні сили реалізуються через взаємодію з соціальним середовищем на різних етапах життя. Криза в розумінні Е. Еріксона не є катастрофою, а являє собою нормативний конфлікт,

що виникає в процесі взаємодії індивідуальних потреб людини з вимогами і очікуваннями суспільства [9].

Кожна така криза виступає потенційною можливістю трансформації деструктивних проявів у конструктивні форми поведінки; невирішені суперечності можуть бути переосмислені та інтегровані на наступних етапах розвитку, що, в свою чергу, підкреслює динамічний і безперервний характер психосоціального розвитку особистості та її здатність до саморегуляції й адаптації [49, с. 513-515].

Пізніше, Еріх Фромм, який досліджував витoki та причини деструктивної поведінки особистості, у своїй книзі «Анатомія людської деструктивності», деструктивна поведінка виникає на перетині внутрішніх психологічних потреб особистості та соціально-культурних впливів. На його думку, деструктивні дії виникають не лише як агресія чи порушення норм, а як результат невирішених внутрішніх конфліктів і нереалізованих потреб особистості [59].

У межах аналізу деструктивності він виокремив два принципово різні типи агресії, що виконують специфічні функції:

- позитивна, або захисна, агресія виступає природним внутрішнім імпульсом з філогенетичною основою. Вона проявляється у формі нападів або втечі у відповідь на загрози життю та забезпечує виживання індивіда і виду загалом. Цей тип агресії розглядається як адаптивна реакція на зовнішні подразники і відіграє ключову роль у біологічній саморегуляції людини;

- негативна агресія, навпаки, характеризується руйнівними й жорстокими проявами, властивими виключно людині. Вона не має біологічної програми, не забезпечує адаптації і не переслідує функціональних цілей. Серед її основних проявів - садизм, що виявляється як прагнення до абсолютної влади над іншими, і некрофілія, що виражається в прагненні до знищення життя. Цей тип агресії, на думку автора, лежить в основі деструктивних соціальних явищ і може виступати ключовим чинником формування девіантної поведінки [21, с. 33-35].

З наукової точки зору, особливість сучасних підходів полягає у виділенні взаємозв'язку між внутрішньою психічною структурою та зовнішнім соціальним середовищем як ключового механізму формування деструктивності [54].

На думку Ю. Шайгородського, інтеграція психоаналітичних та соціологічних моделей дозволяє розглядати агресивну поведінку не лише як результат особистісних конфліктів, а й як адаптивну або дисфункціональну реакцію на соціальні умови, включно з цифровими платформами, культурними очікуваннями та соціально-економічними обмеженнями [47, с. 242-244].

Його основною особливістю є залежність від соціального середовища: суспільні цінності, усталені норми, політичні й культурні практики, а також домінуючі смислові структури істотно впливають на формування відповідних моделей поведінки.

Інший шлях до самознищення пов'язаний зі спотвореним сприйняттям себе і навколишнього світу, коли людина, намагаючись досягти позитивного результату, ненавмисно створює перешкоди для своїх цілей. Ключову роль у цьому процесі відіграють емоційні стресори, загрози репутації та недостатній самоконтроль, що підкреслює значимість психологічної регуляції та усвідомленого управління поведінкою [15, с. 32-33].

За визначенням Луценка А., деструктивна поведінка є проявом агресивної активності особистості, спрямованої як на саму себе, так і на навколишнє середовище - інших людей, соціальні інститути, матеріальні та нематеріальні об'єкти. Подібні форми поведінки розглядаються як девіантні, оскільки вони відхиляються від загальноприйнятих психологічних і соціальних норм, що може призводити до зниження якості життя, порушення самооцінки, когнітивних спотворень у сприйнятті дійсності та емоційної дисрегуляції [46, с. 712-713].

Для глибокого осмислення причин, за якими у особистості формується схильність до деструктивної поведінки, необхідно враховувати сукупність

факторів, що впливають на цей процес.

Найбільш значущими серед них є такі передумови:

- біопсихологічні, зумовлені вродженими особливостями нервової системи і темпераменту, які можуть ускладнювати успішну соціальну адаптацію;

- недоліки сімейного і шкільного виховання, що відбиваються в психолого-педагогічних дисфункціях, що перешкоджає формуванню стійких норм і цінностей;

- соціально-психологічний контекст, пов'язаний з негативним характером взаємодії підлітка або молодої людини з найближчим оточенням - у сім'ї, серед однолітків або в навчальних колективах;

- індивідуально-особистісні установки, що виявляються у вибіркового прагненні людини шукати специфічне середовище спілкування, де деструктивні моделі можуть заохочуватися;

- соціально-політичні умови, в тому числі соціальні та соціально-економічні детермінанти, які задають загальний фон і визначають рівень ризику виникнення девіацій [46, с. 713].

З точки зору класифікації, деструктивна поведінка підрозділяється на два основних види: аутоагресивну (саморуйнівну), орієнтовану на власну особистість, та гетероагресивну (зовнішньо спрямовану), адресовану іншим людям або соціальному середовищу. Кожен із цих типів має специфічні механізми реалізації та різновиди наслідків для індивіда й оточення [25].

Аутоагресивна поведінка спрямована на власну особистість і включає різноманітні прояви, від самоушкоджувальних дій до труднощів у соціалізації та формуванні адаптивних навичок. Вона може виявлятися у проблемах самоконтролю, порушенні психоемоційної рівноваги, а також у складнощах з усвідомленням власних цінностей і норм. Ця форма деструктивної поведінки особливо важлива у контексті становлення гендерної ідентичності, адаптаційних механізмів та психоемоційного розвитку молоді [25, с. 8-10].

Гетероагресивну поведінку прийнято диференціювати на два ключові

різновиди: адиктивну та антисоціальну.

Перший тип характеризується систематичним залученням до вживання психоактивних речовин або ж до певних форм діяльності, які виконують функцію своєрідного механізму втечі від дійсності й забезпечують короткочасне емоційне полегшення.

Другий тип охоплює дії, що вступають у конфлікт із нормами права й моралі, порушують суспільний порядок і права інших осіб, проявляючись у вигляді девіантних, протиправних чи асоціальних вчинків [11, с. 12].

Обидві форми деструктивної поведінки можуть суттєво впливати на соціальну інтеграцію індивіда, якість міжособистісних відносин та психоемоційний стан як самого індивіда, так і його оточення.

Слід зауважити, що деструктивна поведінка проявляється у відкритих та латентних формах, що відрізняються видимістю та способом впливу на індивіда і оточення [17, с. 321-323].

Відкриті форми включають явні порушення соціальних норм і правил, що можуть проявлятися у вигляді агресивних дій, девіацій або протиправної поведінки.

В умовах цифровізації суспільства, як зазначає, А. Лукіянчук, особливого значення набуває такий відкритий вид деструктивної активності, як кібербулінг - цілеспрямованого психологічного тиску або приниження іншої особи за допомогою електронних платформ. Це може виявлятися через образливі повідомлення, поширення компрометуючої інформації, маніпуляції фото- та відеоконтентом або переслідування в мережі [25].

Латентні (приховані) форми характеризуються менш явними проявами і часто пов'язані з внутрішніми конфліктами особистості або емоційною напругою. Сюди належать самоізоляція, аутоагресивні тенденції, приховане поширення негативного контенту або пасивні форми маніпуляції оточенням. Такі форми важко виявити, проте вони також несуть ризик розвитку психологічних проблем та деструктивних моделей поведінки [59].

Наукова новизна полягає у підкресленні цифрового контексту

деструктивної поведінки, де традиційні механізми регуляції виявляються менш ефективними.

Сучасні дослідження демонструють, що кібербулінг та приховані деструктивні практики створюють нові ризики для психоемоційного стану людини, а взаємодія біологічних, нейробіологічних і соціальних детермінант визначає індивідуальні відмінності у реакції на цифровий стрес [20, с. 23-25].

Зокрема, біологічні передумови визначаються вродженими особливостями нервової системи, темпераментом та спадковими характеристиками, що можуть підвищувати імпульсивність, емоційну нестійкість і схильність до агресивних реакцій [28].

Важливо враховувати, що ці фактори не детермінують поведінку жорстко, а взаємодіють із психосоціальним середовищем, модулюючи ризик деструктивних проявів.

Нейробіологічні механізми включають функціонування нейромедіаторних систем, зокрема серотонінової, та регуляцію генетичної експресії у мозку. Порушення цих процесів може призводити до підвищеної агресивності, імпульсивної поведінки та труднощів у саморегуляції, сприяючи виникненню як аутоагресивних, так і гетероагресивних форм деструктивності [60].

Соціально-психологічні фактори відіграють визначальну роль у формуванні моделей поведінки. Недостатня підтримка в сім'ї, конфлікти з однолітками, шкільні та робочі стресори, а також обмежені можливості для самореалізації підвищують ризик розвитку деструктивних стратегій.

Одним із ключових чинників, що зумовлюють формування деструктивних моделей поведінки, виступає обмеженість умов для активної самореалізації та задоволення базових екзистенційних потреб і внутрішніх прагнень.

Відтак, пошук повноцінного буття, який забезпечує людині відчуття сенсу та життєвої енергії, може трансформуватися у протилежний вектор -

руйнівну спрямованість, яка виникає внаслідок фрустрації бажань та нереалізованості життєвих цілей [15, с. 33–34].

О. Ставицька окрему увагу приділяє феномену «відносної депривації». Це поняття описує ситуацію, коли суб'єктивні очікування особистості чи соціальної групи не відповідають їхнім реальним можливостям, що породжує відчуття незадоволеності та психологічної напруги. Особливо яскраво цей процес проявляється тоді, коли люди оцінюють власне становище у порівнянні з іншими й сприймають його як менш сприятливе.

Важливим є те, що депривація має відносний характер: ідентичні соціальні умови можуть по-різному переживатися представниками різних груп. Для одних вони стають прийнятною нормою, тоді як для інших - фактором фрустрації та відчуття несправедливості.

Саме цей розрив між очікуваннями та можливостями часто виступає психологічним механізмом, що запускає формування деструктивних моделей поведінки, які можуть виявлятися як у формі зовнішньої агресії, так і у саморуйнівних практиках [41].

Інноваційним аспектом дослідження є включення концепції відносної депривації як механізму формування деструктивності. Поєднання соціальної фрустрації, психологічної невідповідності очікувань і реальних можливостей створює новий рівень аналізу, що дозволяє оцінити вплив соціально-економічних та культурних чинників на формування агресивних і саморуйнівних стратегій поведінки. Це відкриває шлях до розробки превентивних програм і стратегій психологічної підтримки.

Таким чином, на основі історичного аналізу, інтеграції психоаналітичних і сучасних психологічних підходів, а також систематизації форм деструктивної поведінки можна зробити висновок, що даний феномен є результатом складної взаємодії внутрішніх психічних інстинктів, емоційних конфліктів і соціальних впливів.

Ці висновки створюють теоретичну основу для подальшого аналізу психологічних механізмів формування деструктивної поведінки в ранньому

дорослому віці, з урахуванням вікових особливостей і психоемоційного стану особистості, а також для вивчення впливу соціально-політичних стресорів на поведінку молоді.

1.2. Психологічні механізми формування деструктивної поведінки у ранній дорослості з урахуванням вікових та психоемоційних особливостей

Незважаючи на значну кількість досліджень деструктивної поведінки в підлітковому віці, особливості її проявів у молодих дорослих, які перебувають на перехідному етапі від юності до зрілості, залишаються недостатньо висвітленими.

Такий пробіл у науковій літературі створює необхідність у системному вивченні факторів, механізмів та проявів деструктивної поведінки саме цієї вікової категорії, оскільки її соціально-психологічні та біологічні детермінанти можуть відрізнятися від підліткових моделей.

У психології дорослий вік умовно поділяється на три основні стадії: ранню дорослість (20-40 років), середню дорослість (40–60 років) і пізню дорослість (60 років і старше). Рання дорослість є критичним періодом розвитку особистості, коли відбуваються фундаментальні зміни в когнітивній, емоційній і соціальній сферах [27, с. 210-211].

У рамках цього дослідження акцент ставиться на молодих дорослих у віковому проміжку 20-30 років, що репрезентує критичний перехідний етап від юнацького до зрілого віку. У цей проміжок часу відбувається критичне формування особистісної ідентичності, інтеграція соціальних ролей та здобуття автономності, що визначає сприятливі або ризиковані умови для прояву деструктивної поведінки [39].

Водночас молоді дорослі завершують формальну освіту, окреслюють професійні та кар'єрні перспективи, а також встановлюють незалежні міжособистісні зв'язки. Формування цілісного «Я» у цьому віці передбачає узгодження особистих цінностей, соціальних очікувань та довгострокових цілей, що робить цей період критично важливим для аналізу психосоціальних детермінант деструктивних проявів [13].

Рання дорослість характеризується завершенням структурного та функціонального дозрівання префронтальної кори, що відповідає за контроль імпульсів, планування та регуляцію емоцій.

Як свідчать нейропсихологічні дослідження, структурне та функціональне дозрівання лобних відділів кори головного мозку, які відповідають за довгострокове планування, контроль імпульсів та регуляцію емоційних реакцій, продовжується приблизно до 25–30 років [52].

Внаслідок, незавершене формування цих нейропсихологічних механізмів зумовлює підвищену імпульсивність та схильність до ризикованої поведінки, особливо в умовах підвищеного стресу чи надмірного впливу зовнішніх тригерів, таких як цифрове середовище чи соціальний тиск.

На етапі ранньої дорослості особистісна незрілість виступає ключовим фактором ризику деструктивної поведінки. Вона проявляється через збереження дитячих емоційних реакцій, когнітивних стереотипів і поведінкових моделей, що не відповідають дорослому статусу, особливо в умовах стресу [42, с. 373-374].

Формування психоемоційної незрілості значною мірою детерміноване ранніми дисфункціональними батьківськими взаємодіями. Відсутність стабільної підтримки, надмірна критика або хаотичне виховання підвищують ризик фрустраційних станів і формування дезадаптивних моделей поведінки [27, с. 210-211].

Саме дитяча травма є одним з ключових факторів, що формують схильність до самосаботажу у дорослому житті. Зв'язок між ранніми травматичними переживаннями і подальшими патернами поведінки займає центральне місце в дослідженні корінних причин деструктивної поведінки і дозволяє зрозуміти, чому деякі індивіди опиняються в групі підвищеного ризику психологічної деструкції [33, с. 59-60].

Як зазначають О. Оверчук та Ю. Кушнір, аксіоматично визнається, що дитинство апріорі не може бути позбавленим психотравмуючих чинників. Відмінності полягають у ступені їх інтенсивності, тривалості та

повторюваності, які, у взаємодії з соціальним оточенням, а також із біологічними та генетичними передумовами, детермінують специфіку подальшого онтогенетичного розвитку.

На думку дослідників, рання травматизація має низку закономірностей, що зумовлюють її віддалені наслідки:

по-перше, дитяча психотравма за своєю природою є раптовою і виникає у ситуаціях, коли індивід не має внутрішніх чи зовнішніх ресурсів для контролю та подолання події. Це зумовлює формування відчуття безпорадності, яке у подальшому інтегрується в особистісний конструкт як хронічна тривожність та потреба у гіперконтролі середовища;

по-друге, психотравма радикально трансформує базові когнітивно-емоційні репрезентації світу: замість установок на безпеку, прийняття й підтримку закріплюється образ соціального середовища як ворожого, непередбачуваного та потенційно зрадницького.

У подальшому ці установки стають елементами стабільних дисфункційних когнітивно-поведінкових схем. Суб'єкт схильний до ретравматизації, повторенню негативних соціальних сценаріїв і формуванню стійких деструктивних патернів у дорослому житті. [32, с. 286-288].

На думку Б. Іваненко та Ю. Святенко, у таких випадках відбувається глибинна фіксація на травматичному досвіді, яка блокує здатність до повноцінного проживання теперішнього і конструювання майбутнього. Така фіксація свідчить про порушення процесів інтеграції травматичного досвіду у структуру «Я» та втрату внутрішньої когерентності особистісної системи [17, с. 322-323].

Іншим важливим механізмом деструктивної поведінки є когнітивні спотворення, оскільки вони формують суб'єктивне бачення реальності, спотворене внутрішніми конфліктами та емоційними напруженнями через який внутрішня фрустрація транслюється у деструктивну поведінку.

Фрустрація, у свою чергу, являє собою складний психологічний стан, що виникає під впливом різноманітних стимулів і проявляється через

багатовимірні емоційні та поведінкові реакції, посилюючи ефект когнітивних спотворень і сприяючи формуванню стійких деструктивних патернів поведінки [64].

Таке когнітивне викривлення не лише сприяє підтриманню агресивних і маніпулятивних моделей поведінки, а й закріплює стабільні патерни деструктивної діяльності, що негативно впливають як на особистісний розвиток індивіда, так і на його соціальне оточення. У результаті формується самопідтверджуване коло: деформація сприйняття підсилює негативні емоційні реакції, а ці реакції, у свою чергу, закріплюють подальші спотворені уявлення про себе та інших.

З позиції Еріха Фромма, ця напруга часто трансформується у внутрішні психологічні стратегії, які можуть мати деструктивний характер: наприклад, проєкція власних агресивних чи заборонених імпульсів на інших, заміщення невирішених внутрішніх конфліктів зовнішніми об'єктами чи групами, а також внутрішня раціоналізація агресивних дій як засобу самозахисту чи досягнення цілей.

Водночас внутрішні когнітивні процеси функціонують у тісній взаємодії із соціальним контекстом, де механізми спостережуваного навчання здатні стабілізувати та інтенсифікувати формування деструктивних поведінкових схем [21, с. 32-34].

Антисоціальні тенденції у молодих людей можуть проявлятися як на міжособистісному, так і на метаперсональному рівнях. У першому випадку особистість відмовляється виконувати соціальні ролі, що проявляється у дисфункціональних, антисоціальних або неефективних діях.

На метаперсональному рівні спостерігається надмірне ототожнення із соціальною роллю, що може призводити до фанатичного захисту інтересів групи або соціальної структури, навіть за шкоду власним потребам і життєвим ресурсам [59, с. 211-212].

Внаслідок цього метаперсональна деструктивність виступає як порушення меж між «Я» та соціумом: у першому випадку - через радикальне

відчуження, у другому - через повне злиття. Обидва полюси мають деструктивний потенціал, адже ведуть до деформації ідентичності, втрати внутрішньої автономії та здатності до зрілої соціальної взаємодії.

Соціальне навчання виступає важливим механізмом формування поведінкових схем. Людина здатна засвоювати як конструктивні, так і деструктивні моделі поведінки, спостерігаючи за іншими та інтегруючи отриманий досвід у власну діяльність [4, с. 68-69].

На відміну від класичних теорій поведінкового навчання, що акцентують увагу на безпосередньому досвіді як головному джерелі засвоєння поведінки, концепція соціального навчання Альберта Бандури підкреслює, що формування нових моделей поведінки може відбуватися через спостереження за діями інших, без необхідності прямого практичного досвіду.

Соціальна поведінка засвоюється через інтеграцію інформації про дії моделі, оцінку їх наслідків і подальше застосування отриманих зразків у власній поведінці. Ефективність цього процесу посилюється, коли спостерігач сприймає модель як когнітивно та соціально подібну до себе, утворюючи своєрідний «соціально-когнітивний місток», який полегшує засвоєння поведінкових патернів.

Експерименти А. Бандури з лялькою Бобо (1961, 1963) наочно продемонстрували, що діти можуть засвоювати агресивну поведінку лише через спостереження за діями дорослих моделей. Це підтвердило, що соціальне навчання є потужним механізмом формування поведінкових схем, здатним одночасно закріплювати конструктивні та деструктивні патерни, оскільки спостережувані моделі впливають на емоційні реакції, оцінку ситуації та вибір стратегій поведінки [22].

У поєднанні з когнітивними спотвореннями соціальне навчання набуває ще більшої сили. Когнітивні викривлення змінюють сприйняття реальності, підсилюючи сприйняття деструктивної поведінки як допустимої або нормованої, а внутрішня фрустрація виступає каталізатором для її реалізації [21, с. 80-82].

Через високу емоційну лабільність і недостатній досвід управління стресом молоді дорослі нерідко вдаються до дезадаптивних стратегій подолання, спрямованих на тимчасове зниження внутрішнього напруження [16, с. 30-32].

До таких стратегій належать втеча у віртуальну реальність, зловживання психоактивними речовинами, уникнення соціальної взаємодії та інші поведінкові форми ескапізму, що дозволяють на короткий час уникнути конфліктних чи стресових реалій [30].

Саме інтенсивне перебування у цифровому середовищі виступає сучасним тригером деструктивних поведінкових патернів. Молодь часто перевищує запланований час онлайн, що посилює емоційне перенасичення, фрустраційні реакції та когнітивні спотворення.

Соціальні та міжособистісні фактори посилюють вплив цифрового середовища. Надмірне перебування онлайн не лише підсилює фрустраційні реакції та когнітивні викривлення, а й поступово знижує здатність до саморегуляції, провокує емоційне виснаження, соціальну ізоляцію та зростання тривожності [20].

В умовах психологічної перенапруги також нерідко формується стан емоційної ригідності, що проявляється у блокуванні афективних реакцій і зниженні гнучкості поведінкових відповідей [36].

Це веде до формування стійких дезадаптивних моделей взаємодії із соціальним середовищем, а також до посилення схильності до деструктивних поведінкових патернів. З часом така фіксація може стати базою для розвитку хронічного почуття безпорадності та агресивно-компенсаторних тенденцій, спрямованих або на себе, або на інших [3, с. 112-115].

Соціальне середовище та міжособистісні стосунки мають значний вплив на розвиток деструктивної поведінки. Насамперед, вагомим предиктором є психологічний клімат родини, який задає базові параметри емоційної безпеки дитини.

Дратівливість батьків, недостатня підтримка, фрагментарність або

відсутність чітких сімейних правил, низька згуртованість та знецінення емоційних потреб створюють сприятливі умови для формування фрустраційних станів і поведінкових відхилень [55].

Крім того, деструктивні тенденції можуть виникати також внаслідок змін у соціальному статусі індивіда або групи. Чим радикальніше зниження соціального статусу, тим сильніша ймовірність виникнення деструктивних намірів [47, с. 242-244].

Водночас рання дорослість характеризується високою психологічною пластичністю, активним експериментуванням із соціальними ролями та вираженою емоційною лабільністю [39].

Так, згідно з емпіричним дослідженням А. Терещенко, молоде покоління вирізняється підвищеним рівнем резиліентності, що відображає їхню психологічну здатність ефективно долати стресові впливи та підтримувати адаптивне функціонування у складних чи кризових обставинах [42, с.374-376].

Філософсько-психологічний аспект деструктивної поведінки висвітлював Ж.-П. Сартр, який розглядав подібні дії як прояв свободи у світі, позбавленому об'єктивного сенсу. Згідно з його концепцією, індивід може віддавати перевагу «недобросовісності» - формі самообману, коли він заперечує власну свободу й відповідальність, перекладаючи контроль на зовнішні обставини або соціальні ролі [6].

У контексті ранньої дорослості це означає, що деструктивні вчинки не завжди є лише наслідком травматизації або порушень соціальних ролей; вони також можуть виступати стратегічним способом суб'єктивного самоствердження, інтеграції власного «Я» у взаємодію зі світом та пошуку контролю над власним існуванням.

Таким чином, деструктивна поведінка в ранньому дорослому віці формується під впливом комплексу механізмів: імпульсивності, емоційної дисрегуляції, когнітивних спотворень, неадаптивних стратегій подолання та соціального тиску.

Ці механізми тісно пов'язані з психоемоційною вразливістю даного вікового періоду. При цьому вплив зовнішнього середовища, соціального оточення та стресорів підсилює їх дію, підкреслюючи необхідність системного підходу до профілактики та корекції деструктивної поведінки.

1.3 Соціально-політичні чинники та зовнішні стресори, що сприяють виникненню деструктивної поведінки молоді

Психічне здоров'я виступає фундаментальною складовою як особистісного, так і суспільного благополуччя, проте його стабільність часто опиняється під загрозою через несприятливі життєві обставини, соціально-політичну нестабільність, економічні труднощі та професійні навантаження, а також через досвід насильства, дискримінації та конфліктів.

Сучасна молодь особливо чутлива до таких впливів, адже масштабні соціально-політичні трансформації радикально змінюють систему цінностей, рівень соціальної активності та психологічну стійкість індивіда [24, с. 92-94].

У цьому контексті повномасштабна війна в Україні, пандемія COVID-19 та наслідки глобальних кліматичних змін створили безпрецедентне середовище невизначеності, у якому традиційні механізми адаптації виявляються неефективними.

Такі кризові явища не лише ускладнюють процес соціалізації, але й підсилюють психоемоційне напруження, провокуючи формування деструктивних форм поведінки серед молоді як реакції на фрустрацію, втрату контролю та соціальну нестабільність [23].

Попри зростання уваги до цієї проблеми, емпіричні дослідження, які б відстежували довготривалі наслідки впливу глобальних криз на молодь, залишаються поодинокими. Відсутність системного моніторингу та міждисциплінарного аналізу ускладнює розроблення ефективних моделей психосоціальної підтримки молоді в умовах невизначеності.

Навіть у стабільних соціально-економічних умовах, таких як у Німеччині, глобальні кризи суттєво впливають на психоемоційний стан молоді. За даними дослідження Youth in Germany, 45% молодих людей у

Німеччині відчувають сильний страх через можливе розширення війни в Україні, 42% вважають, що цей страх може набути характеру постійного емоційного стану, 23% припускають власну участь у військових діях у майбутньому, а 13% побоюються потенційної необхідності залишити країну.

Крім того, згідно з дослідженням SINUS-Institut, 39% молоді у Німеччині дуже бояться наслідків зміни клімату, ще 29% відчувають помірний рівень страху, і лише 14% не мають суттєвих тривог з цього приводу [57].

Ці дані свідчать, що глобальні кризи стимулюють емоційну вразливість молоді навіть у суспільствах із високим рівнем стабільності, а в умовах війни та соціальної дестабілізації в Україні ефект може бути значно посилений.

В українському контексті ці тенденції проявляються особливо гостро, оскільки повномасштабна війна спричинила руйнування звичних соціальних зв'язків, втрату почуття безпеки та трансформацію життєвих орієнтирів, що суттєво впливає на психічне здоров'я і соціальну поведінку молодого покоління [38, с. с. 48-50].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та гуманітарних організацій, станом на 2024 рік в Україні налічується близько 3,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб та 4,4 мільйона репатріантів, значна частина яких перебуває у тривалому стані нестабільності та хронічного стресу.

Близько 12,7 мільйона осіб потребують гуманітарної допомоги, зокрема в сферах охорони здоров'я, житла та базових послуг водопостачання. Особливо вразливими є молоді люди з інвалідністю та ті, хто пережив втрату домівки чи близьких [63].

На цьому тлі відбувається трансформація моделей соціальної взаємодії, що проявляється у підвищеній схильності молоді до агресивних або апатичних реакцій, а також у зниженні рівня довіри до інститутів влади та міжособистісних контактів.

Окрім прямого впливу соціально-політичної нестабільності, значний фактор у формуванні деструктивних моделей поведінки молоді загалом

становить тривожний стан, що виникає через хронічний стрес та неможливість адекватної емоційної регуляції [37, с. 5-7].

Дослідження психотерапевта С. Сульца демонструють, що пригнічення природних емоцій, таких як гнів чи роздратування, у дитячому та підлітковому віці формує стійку внутрішню тривогу, «акумулюючи» напруження у нейробіологічних системах страху та агресії [69].

У сучасних кризових умовах накопичена тривога у молоді може виступати пусковим механізмом для розвитку деструктивних поведінкових патернів, проявляючись у формі девіантної активності, саморуйнівних стратегій, радикалізації соціальних поглядів тощо [2, с. 162-166].

Внаслідок цього тривожний стан перестає бути лише індикатором психоемоційного навантаження і перетворюється на активний каталізатор порушень поведінки, що поглиблює ризик психоемоційної дезадаптації та ускладнює інтеграцію молоді у соціальні структури за умов високої невизначеності [18, с. с.73-75].

Одним із ключових підходів до розуміння впливу хронічного стресу є концепція загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє. Згідно з цією моделлю, організм у відповідь на тривалий стрес проходить три послідовні фази: стадію тривоги та мобілізації ресурсів, стадію адаптації, під час якої активуються механізми компенсації, та стадію виснаження, коли резерви організму вичерпуються [31].

У молоді, що постійно піддається соціально-політичним і економічним стресорам, цей процес може проявлятися у вигляді підвищеної емоційної реактивності, дезадаптивної поведінки або схильності до девіантних стратегій як способу «контролю» над власним оточенням [12, с. 28-31].

Поєднання соціально-політичної нестабільності з інформаційним перенасиченням, зокрема через постійне споживання травматичного та конфліктного контенту, також створює сприятливе середовище для прояву деструктивних поведінкових патернів [40, с. 62-70].

Так, за даними Інституту масової інформації, популярні українські

телеграм-канали, зокрема з охопленням понад 1 млн користувачів, активно використовують маніпулятивні техніки для поширення прихованої політичної або комерційної реклами (так званий феномен «джинси»).

Ці канали часто маніпулюють чутливими темами, такими як загроза російських обстрілів чи допомога армії, що може посилювати тривогу серед молоді та сприяти формуванню спотвореного сприйняття реальності [26].

Паралельно, стресогенними чинниками виступають погіршення економічної ситуації, зростання рівня безробіття серед молоді та обмеженість соціальних гарантій. Такі обставини не лише підсилюють відчуття безпорадності, а й провокують соціальну дезорієнтацію [6].

Зокрема, економічна стагнація у країнах ЄС, де нині перебуває значна частина української молоді, створює суттєві бар'єри для інтеграції на ринок праці та ускладнює соціальну адаптацію. Попри збереження базового рівня соціальної підтримки, розширення програм допомоги, житлових субсидій та доступу до послуг, є малоімовірним через дефіцит бюджетних ресурсів і конкуренцію з іншими пріоритетними сферами, такими як оборона чи інфраструктурний розвиток [19].

Ще до початку повномасштабної війни рівень безробіття серед молодих українців сягав, за даними UNICEF, 19,1%, і події останніх років, мобілізація чоловіків працездатного віку та масове переміщення населення, значно посилили дефіцит кваліфікованих кадрів. Водночас значна частина жінок виїхала за кордон, що додатково загострило структурну нестабільність ринку праці [10].

Руйнування виробничих потужностей, порушення логістичних мереж і слабкий внутрішній попит ускладнюють відновлення довоєнного рівня зайнятості, що створює умови для тривалої економічної невпевненості.

Для молоді це означає не лише обмеженість у виборі професійно відповідного місця роботи, а й підвищений ризик соціальної вразливості, залежності та психологічного напруження.

Ця емоційна нестійкість частково пояснюється механізмами соціальної ідентичності. Згідно з теорією соціальної ідентичності Генрі Тайфела та Джона Тернера, індивіди конструюють власне самосприйняття через належність до соціальних груп і здійснюють оцінку свого «Я» шляхом порівняння з іншими групами [62].

Соціально-культурні стандарти та колективні очікування відіграють визначальну роль у модифікації поведінкових стратегій молоді, створюючи внутрішнє психологічне напруження та конфлікт між особистими мотиваціями і суспільно прийнятими ролями [14].

Постійне прагнення відповідати соціально ідеалізованим уявленням про успіх або дотримуватися нормативних моделей поведінки генерує хронічний когнітивно-емоційний стрес, що проявляється через розвиток дисфункціональних когнітивних структур, зокрема підвищеної самокритики, заниженої самооцінки та перфекціоністських тенденцій [34, с. 178-180].

Цей процес може посилювати вразливість до впливів груп, що застосовують маніпулятивні або деструктивні практики, оскільки приналежність до такої групи задовольняє базові потреби у соціальному прийнятті та психологічній безпеці.

Дослідження Human Rights Research Center вказують на те, що більшість учасників культових організацій, подібних до “Children of God” та “Unification Church” походять із середнього класу, є інтелектуально розвиненими та не мають попередньої історії психологічних розладів, що спростовує поширені стереотипи про «слабких» або «схильних до маніпуляцій» осіб [58].

Ці організації застосовують комплексні психологічні стратегії для залучення та утримання членів, включно з контролем інформації, емоційною маніпуляцією, соціальною ізоляцією та формуванням групової ідентичності.

Внаслідок такого впливу у молоді відбуваються значні зміни когнітивно-емоційної сфери: знижується критичне мислення, зростає залежність від групи та підвищується ризик розвитку психологічних розладів, що, у поєднанні з зовнішніми стресорами, створює сприятливі умови для

формування деструктивних моделей поведінки [8, с. 245-248]. Хронічний стрес, невизначеність, інформаційне перенасичення та соціальна дезадаптація створюють сприятливе середовище для розвитку девіантних патернів поведінки.

Водночас потреба молоді у соціальному прийнятті, психологічній безпеці та відчутті власної значущості робить її більш сприйнятливою до маніпулятивних групових структур і екстремальних соціальних впливів.

Таким чином, аналіз соціально-політичних, економічних та психологічних чинників демонструє, що деструктивна поведінка молоді не виникає ізольовано, а формується на перетині внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх стресорів.

Висновок до 1-го розділу

Отже, деструктивна поведінка виступає багатовимірним соціально-психологічним феноменом, який формується на перетині індивідуальних психологічних характеристик та зовнішніх впливів соціального середовища.

Вона проявляється не лише у відкритих формах агресії або девіацій, а й у прихованих, менш помітних моделях адаптації, що виникають у відповідь на конфлікт цінностей, психологічний дискомфорт та невизначеність.

На психологічному рівні основою таких проявів є складні механізми емоційної регуляції, когнітивної оцінки подій, формування самооцінки та соціальної ідентичності, які взаємодіють із колективними нормами, очікуваннями та соціальними ролями.

Внутрішні чинники, такі як самооцінка, здатність до рефлексії та управління емоційними станами, визначають, наскільки індивід здатен протистояти зовнішнім стресорам та знаходити конструктивні способи адаптації.

Особлива увага приділяється молоді, оскільки її когнітивні та соціалізаційні процеси перебувають у фазі активного формування, а психологічні ресурси ще не завжди достатньо стабільні.

Зовнішні соціально-політичні, економічні та культурні фактори, такі як

кризи, війни, економічна нестабільність, глобальні трансформації та інформаційне перенасичення, підсилюють психоемоційну вразливість і сприяють формуванню дезадаптивних патернів поведінки.

Водночас деструктивна поведінка не є спонтанним проявом, а виступає адаптаційним механізмом, спрямованим на відновлення контролю, почуття безпеки та соціальної підтримки.

Накопичена тривога та хронічний стрес можуть трансформуватися у девіантні, ризиковані або саморуйнівні стратегії, особливо за умови відсутності ефективних ресурсів емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Системний аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників демонструє, що деструктивна поведінка формується як результат складної взаємодії індивідуальних психологічних механізмів із соціально-політичними, економічними та культурними стресорами.

Усвідомлення цих взаємозв'язків дозволяє розробляти профілактичні та корекційні стратегії, спрямовані на зміцнення психоемоційної стійкості, розвиток критичного мислення, ефективну емоційну регуляцію та конструктивну соціальну інтеграцію молоді, забезпечуючи можливість адаптації навіть у високонестабільних і кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

2.1. Організація та етапи дослідження деструктивних механізмів поведінки молоді

Метою даної наукової роботи є всебічне виявлення психологічних передумов і внутрішніх механізмів формування деструктивної поведінки та побудова науково обґрунтованої моделі психологічних стратегій, здатних відновлювати адаптивний потенціал особистості й запобігати закріпленню деструктивних поведінкових патернів у молодому віці.

Особлива увага приділяється виявленню ролі стресостійкості, агресивності та ефективності соціального функціонування у розвитку деструктивних тенденцій, а також визначенню психологічних стратегій їх подолання.

Дослідження має на меті комплексно проаналізувати внутрішньоособистісні та міжособистісні механізми, що лежать в основі деструктивної поведінки, з метою формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо профілактики і корекції таких моделей поведінки в сучасному соціальному середовищі.

Для досягнення поставленої мети дослідження було визначено такі основні завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення витоків та психологічних механізмів деструктивної поведінки особистості.
2. Охарактеризувати психологічні детермінанти деструктивної поведінки молоді, зокрема когнітивні, емоційно-регуляційні та соціально-функціональні компоненти.
3. Провести емпіричне дослідження проявів деструктивної поведінки серед молоді та оцінити, як індивідуальні психологічні характеристики впливають на поведінкові реакції й соціальну взаємодію.

4. Проаналізувати взаємозв'язки між агресивністю, копінг-стратегіями та рівнем соціального функціонування, визначивши їхній внесок у формування деструктивних поведінкових проявів.
5. Розробити тренінгову програму, спрямовану на подолання деструктивних поведінкових тенденцій і підвищення адаптивності молоді.

У дослідженні було обрано молодих людей віком від 20 до 30 років, оскільки ця група характеризується більшою соціальною та психологічною автономією, формуванням власних життєвих стратегій та активною взаємодією із соціальним середовищем.

Такий вибір дозволяє вивчати прояви деструктивних тенденцій у поведінці молоді, а також оцінювати вплив особистісних характеристик, стресостійкості та соціальної адаптації на формування відповідних моделей поведінки.

Загалом у дослідженні взяли участь 71 особа. Такий обсяг вибірки забезпечує можливість отримати достовірні дані щодо особистісних та поведінкових характеристик, а також аналізу взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, ворожості, агресивності та соціального функціонування молодих людей.

Репрезентативність вибірки забезпечувалася кількома ключовими аспектами:

По-перше, кількісний аспект - обсяг вибірки ($n = 71$) перевищує мінімально необхідний поріг для отримання достовірних та статистично значущих результатів.

По-друге, якісний аспект - віковий діапазон учасників (20–30 років) відповідає соціально-психологічним особливостям молоді, для якої актуальні питання деструктивних проявів поведінки.

По-третє, профільний аспект - учасники дослідження представляли різні соціальні групи, освітні заклади та професійні середовища, що дозволяє врахувати різноманітність соціальних контекстів та забезпечити варіативність зібраних даних.

Для збору емпіричної інформації у дослідженні застосовувався психодіагностичний блок, що включав комплекс надійних та валідних методик, які дозволяють всебічно оцінити особистісні та поведінкові характеристики молоді.

Дослідження деструктивних механізмів поведінки молоді проводилося у кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі були визначені мета та завдання дослідження, обґрунтований вибір вікової групи та сформована репрезентативна вибірка учасників.

Було здійснено добір та адаптацію психодіагностичних методик, забезпечено їхню валідність і надійність, а також розроблено етичні процедури, включно з інформаційними листами та формами інформованої згоди учасників. Крім того, проведено пілотне тестування методик для перевірки зрозумілості інструкцій та технічної підготовки.

На основному етапі дослідження кожен учасник індивідуально проходив психодіагностичні тести та опитувальники відповідно до інструкцій.

Забезпечувався контроль за дотриманням умов проведення дослідження, а також конфіденційність та анонімність отриманих даних. Усі результати були зафіксовані для подальшої статистичної обробки.

На заключному етапі проводилася систематизація та перевірка отриманих даних, їх статистична обробка із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу та порівняльних методів для оцінки значущості відмінностей між показниками.

Було проаналізовано взаємозв'язки між особистісними характеристиками, рівнем стресостійкості, агресивності та соціального функціонування молоді. На підставі отриманих результатів підготовлено науково виважені висновки та розроблено рекомендації, спрямовані на запобігання та корекцію деструктивних поведінкових проявів.

2.2. Методологічні підходи та психологічні методики дослідження особистісних і поведінкових характеристик молоді, схильної до деструктивної поведінки

У межах даного дослідження застосовувались різноманітні методологічні підходи, які визначають не лише основні принципи організації наукової роботи, а й концептуальні рамки системного аналізу деструктивних механізмів поведінки людини. Кожен із використаних підходів дає змогу розглядати проблему з різних перспектив: від загальної структури факторів ризику до індивідуальних особливостей психологічного функціонування особистості.

Зокрема, комплексний підхід дозволяє одночасно вивчати фактори ризику виникнення деструктивної поведінки та внутрішні ресурси психологічної стійкості учасників. Він передбачає інтеграцію різних рівнів аналізу, що охоплюють як зовнішні обставини та соціальні впливи, так і внутрішні психологічні характеристики особистості.

Завдяки такому підходу є можливість не лише ідентифікувати потенційні загрози формування негативних поведінкових патернів, але й оцінити наявні механізми саморегуляції, адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій та ресурси психологічної стійкості, які можуть нейтралізувати або пом'якшувати прояви деструктивної поведінки.

У практичному сенсі це дає змогу не лише описати наявні проблеми, а й визначити потенційні напрямки для розвитку ефективних психологічних стратегій підтримки та корекції поведінки, що робить дослідження більш цілісним та прикладним.

Психодіагностичний підхід у межах цього дослідження використовується для системного та об'єктивного оцінювання психологічних характеристик учасників. Його використання дає змогу кількісно й якісно підтвердити основні показники психологічного функціонування, що є необхідним для наукового обґрунтування висновків.

Завдяки психодіагностичному підходу дослідження не обмежується

суб'єктивними спостереженнями, а ґрунтується на стандартизованих методиках, що дозволяють порівнювати результати між різними групами та індивідуумами.

Цей підхід дозволяє виявити рівень соціального функціонування, стресостійкості, домінуючі копінг-стратегії та прояви агресивності, що є ключовими для аналізу деструктивних механізмів поведінки.

Він надає можливість простежити взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами особистості та її поведінковими реакціями в стресових чи конфліктних ситуаціях.

Що, в свою чергу, забезпечує об'єктивність, надійність та системність збору емпіричних даних, необхідних для глибинного аналізу психологічних закономірностей та формування практичних рекомендацій щодо подолання деструктивних тенденцій у поведінці молоді.

Соціально-психологічний підхід у межах дослідження дозволяє враховувати взаємодію особистості з соціальним середовищем та оцінювати вплив соціальних чинників на формування поведінкових стратегій. Він забезпечує аналіз того, як соціальні очікування, групові взаємодії, рольові позиції та міжособистісні стосунки модулюють поведінкові прояви індивіда.

Ключовою перевагою цього підходу є можливість інтегрувати соціальні та психологічні дані для комплексного розуміння поведінки молоді, що сприяє більш точному прогнозуванню деструктивних проявів та розробці ефективних стратегій їх корекції.

Соціально-психологічний підхід, таким чином, створює міст між психологічними характеристиками особистості та її соціальним контекстом, забезпечуючи глибоке та обґрунтоване розуміння факторів, що впливають на поведінкові моделі.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає акцент на індивідуальних особливостях кожного учасника та їх вплив на формування поведінкових стратегій.

Цей підхід дозволяє враховувати унікальні психологічні характеристики

особистості, такі як когнітивні стилі, емоційна регуляція, мотиваційні установки та внутрішні ресурси адаптації до стресових ситуацій.

Застосування особистісно-орієнтованого підходу дає можливість глибше розуміти механізми виникнення деструктивної поведінки, оцінювати схильність до агресії або дезадаптивних копінг-стратегій та визначати індивідуальні шляхи подолання негативних тенденцій. Він забезпечує персоналізовану перспективу аналізу, де кожна особистість розглядається як унікальна система, здатна самостійно або за допомогою зовнішніх ресурсів регулювати свої поведінкові реакції.

Особистісно-орієнтований підхід у поєднанні з іншими методологічними підходами дозволяє створити комплексну модель дослідження, яка інтегрує як загальні закономірності формування деструктивних механізмів поведінки, так і індивідуальні психологічні особливості.

Психодіагностичний підхід забезпечував системне та об'єктивне вимірювання ключових психологічних характеристик, а соціально-психологічний підхід враховував взаємодію особистості з соціальним середовищем, що є критично важливим у формуванні поведінкових стратегій.

Особистісно-орієнтований підхід, у свою чергу, робив акцент на унікальних індивідуальних особливостях респондентів, що дозволяло глибше зрозуміти специфіку проявів деструктивної поведінки.

Реалізація зазначених підходів здійснювалась через використання психологічних методик - стандартизованих інструментів збору даних, що дозволяють кількісно та якісно оцінити рівень соціального функціонування, стресостійкість, копінг-стратегії та агресивні прояви учасників.

Завдяки поєднанню цих підходів дослідження набуває цілісності, дозволяючи глибше зрозуміти витoki деструктивних механізмів поведінки та визначити ефективні психологічні стратегії їх подолання, що є ключовим для наукового обґрунтування практичних рекомендацій у сфері психологічного супроводу та корекції поведінкових проявів

Емпіричне дослідження деструктивних механізмів поведінки молоді було проведено із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що забезпечують багаторівневу оцінку індивідуальних та соціально-психологічних характеристик:

1. Опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ-1; Л. І. Вассерман, Б. В. Іовлев, М. А. Берєбін) [5, с. 203-208].

Для вивчення соціальної адаптації молоді та їх здатності до ефективної взаємодії у різних соціальних середовищах у межах дослідження було застосовано методику РСФ-1. Методика спрямована на виявлення ступеня соціальної напруги, відчуття несправедливості та недостатності можливостей для самореалізації, що можуть виступати чинниками формування деструктивних поведінкових реакцій.

Опитувальник включає стандартизований набір питань, на які учасники відповідають за шкалою типу «так/ні» або за варіантами, що відображають частоту чи ступінь прояву поведінки. Всього тест містить 40 запитань, що охоплюють різні соціальні сфери: сімейні взаємини, спілкування з ровесниками, участь у колективних активностях та здатність до соціальної регуляції власної поведінки.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою, що дозволяє виділити рівні соціальної адаптації, а також визначити потенційні фактори ризику деструктивних проявів.

Оцінка соціального функціонування молоді є ключовою для виявлення потенційних ризиків деструктивної поведінки, адже низький рівень соціальної інтеграції може сприяти виникненню агресивних або антисоціальних моделей поведінки.

Використання РСФ-1 дозволяє ідентифікувати індивідуальні та групові потреби у соціальній підтримці, а також визначити напрямки для профілактичних заходів.

2. Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) [48, с. 68-70].

Для оцінки рівня стресостійкості та здатності учасників швидко відновлюватися після стресових ситуацій у дослідженні застосовувалася шкала CD-RISC-10. Дана методика дозволяє визначити індивідуальні психологічні ресурси, що сприяють подоланню труднощів та протидії деструктивним тенденціям у поведінці.

Методика складається з 10 стандартизованих питань, на які учасники відповідають за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), оцінюючи, наскільки кожне твердження відповідає їхній поведінці та ставленню у складних життєвих ситуаціях. Питання охоплюють такі аспекти: здатність до контролю власних емоцій, гнучкість мислення, оптимізм у стресових обставинах та здатність шукати підтримку при необхідності.

Обробка результатів проводиться шляхом сумування балів за всіма пунктами, що дозволяє отримати загальний індекс стресостійкості. Високий рівень балів свідчить про ефективні внутрішні ресурси психологічної стійкості, тоді як низькі значення вказують на підвищену вразливість до стресу та можливу схильність до деструктивної поведінки.

Визначення рівня стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 дозволяє оцінити внутрішні ресурси молоді для подолання стресових ситуацій.

Високий рівень стресостійкості свідчить про здатність ефективно регулювати емоції та протидіяти деструктивним тенденціям, тоді як низькі показники можуть вказувати на підвищену вразливість та потенційний ризик формування агресивної або дезадаптивної поведінки.

3. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана [43, с. 55-61].

Для дослідження стратегій подолання стресу та оцінки їхньої адаптивності або дезадаптивності у дослідженні застосовувався опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Методика дозволяє визначити, які способи реагування на стресові ситуації переважають у респондентів, та оцінити їхню ефективність для запобігання деструктивній поведінці.

Опитувальник складається з 50 запитань, де учасник оцінює частоту

використання конкретних стратегій у стресових обставинах за шкалою від 1 («ніколи») до 4 («завжди»). Питання охоплюють різні види копінг-реакцій: проблема орієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні та соціально-орієнтовані стратегії.

Оброблення даних передбачає підсумовування балів за кожною окремою шкалою, що дає змогу визначити домінуючі способи подолання стресу у кожного учасника. Високий рівень адаптивних стратегій свідчить про ефективні механізми саморегуляції та здатність протистояти деструктивним проявам, тоді як переважання дезадаптивних стратегій вказує на ризик формування негативних поведінкових патернів.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкманом дозволяє визначити, які механізми саморегуляції переважають у молоді та як вони впливають на схильність до деструктивної поведінки. Переважання адаптивних стратегій забезпечує більш ефективну соціальну інтеграцію та зниження ризику конфліктних або агресивних проявів, тоді як домінування дезадаптивних стратегій може слугувати маркером підвищеного ризику деструктивності.

4. Опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Даркі [1, с. 176-180].

Для визначення рівня агресивності та потенційних деструктивних схильностей у молоді застосовувався опитувальник Басса–Даркі. Методика дозволяє оцінити різні прояви агресії та встановити їхній взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками, що можуть сприяти формуванню деструктивної поведінки.

Опитувальник складається з 30 запитань, на які респондент повинен відповісти за допомогою бальної шкали (від 0 до 3), оцінюючи частоту або інтенсивність власних агресивних проявів. Питання поділяються на шкали: фізична агресія, вербальна агресія, агресія проти себе та пригнічена агресія.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною шкалою та визначення загального рівня агресивності. Високі показники

сигналізують про наявність потенційно деструктивних схильностей, тоді як низькі свідчать про адекватну регуляцію агресивних реакцій.

Визначення рівня агресивності за опитувальником Басса–Даркі дозволяє оцінити потенційну схильність молоді до деструктивних моделей поведінки.

Розмежування типів агресії дає можливість індивідуалізувати профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зниження ризику соціально небажаних проявів, а також сприяє науковому розумінню взаємозв'язку агресивності з іншими психологічними характеристиками.

Вибір цих методик обумовлений необхідністю всебічної оцінки особистісних, емоційних та соціальних характеристик молодих людей, що забезпечує можливість комплексного аналізу взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками та проявами деструктивної поведінки.

Хоча застосовані психодіагностичні інструменти показали високу надійність та валідність, слід зазначити, що дослідження має певні обмеження.

По-перше, вибірка обмежена молодими людьми віком 20–30 років, що забезпечує фокус на соціально та психологічно автономній групі, але не дозволяє повністю переносити результати на інші вікові категорії молоді або на осіб, які не залучені до активного соціального чи професійного життя.

По-друге, методики РСФ-1, CD-RISC-10, опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса та Фолкмана та Басса–Даркі базуються на самооцінці учасників, що може частково відображати суб'єктивне сприйняття власної поведінки та емоцій і, відповідно, не завжди точно відтворювати реальні дії у стресових чи конфліктних ситуаціях.

По-третє, культурні та соціальні особливості респондентів можуть впливати на інтерпретацію деяких питань, що варто враховувати при аналізі отриманих даних.

Крім того, більшість застосованих методик відображає лише поточний стан учасників і не дозволяє простежити динаміку змін психологічних характеристик у часі.

Нарешті, соціально-психологічний аспект оцінюється опосередковано

через стандартизовані тести, що обмежує повноту картини реальної взаємодії молоді з соціальним середовищем та впливу групових процесів на формування поведінкових стратегій.

Проведення емпіричного дослідження деструктивних механізмів поведінки молоді передбачало суворе дотримання етичних принципів на всіх етапах роботи з учасниками. Усі респонденти підписали форми інформованої згоди, що гарантувало добровільний характер їх участі.

Інформація оброблялася у знеособленому вигляді, що виключало можливість ідентифікації конкретного учасника. Результати дослідження використовувалися виключно для наукового аналізу та формування узагальнених висновків.

Крім того, учасники отримали можливість ознайомитися з результатами власного тестування у доступній формі, що сприяло довірі та відкритому діалогу між дослідником і респондентом.

Комплексне дотримання зазначених етичних принципів не лише забезпечило легітимність та надійність отриманих даних, а й гарантувало повагу до прав та психологічного благополуччя молодих людей, які взяли участь у дослідженні.

Статистична обробка зібраних даних здійснювалась із використанням описових методів для деталізованого представлення характеристик вибірки, кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між різними психологічними показниками, а також порівняльних статистичних процедур для визначення значущості розбіжностей між окремими групами результатів.

Такий підхід дозволяє комплексно оцінити особистісні та поведінкові особливості молоді й виявити ключові чинники, що потенційно сприяють розвитку деструктивних моделей поведінки.

Таким чином, застосування комплексного поєднання методологічних підходів і психодіагностичних методик дозволяє отримати всебічну та об'єктивну оцінку особистісних, емоційних і соціальних характеристик молоді. Інтеграція соціально-психологічного та особистісно-орієнтованого

підходів забезпечує врахування взаємодії особистості з соціальним середовищем, її внутрішніх ресурсів і стратегій адаптації до стресових ситуацій.

Висновок до 2-го розділу

У даному розділі дослідження обґрунтовано організаційно-методологічні засади емпіричного вивчення деструктивних механізмів поведінки молоді, що дозволило сформуванню науково обґрунтованої методологічної платформи дослідження.

Обґрунтовано вибір цільової вікової групи (20–30 років) та чисельності вибірки, що забезпечує репрезентативність результатів та враховує різноманітність соціальних, освітніх і професійних контекстів учасників.

Послідовність підготовчого, основного та заключного етапів дослідження реалізовувалась із дотриманням етичних принципів, гарантувала конфіденційність та добровільність участі респондентів.

Методологічна основа роботи ґрунтувалася на поєднанні трьох взаємодоповнюючих підходів: комплексного, соціально-психологічного та особистісно-орієнтованого.

Практична реалізація зазначених підходів здійснювалася через застосування комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило багаторівнево оцінити рівень соціальної інтеграції, стресостійкості, домінуючі копінг-стратегії та прояви агресивності молоді.

Такий підхід забезпечив системний аналіз взаємозв'язків між особистісними характеристиками, психологічними ресурсами та поведінковими патернами, що створює наукову основу для прогнозування ризиків деструктивної поведінки та розробки ефективних заходів її профілактики та корекції.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

3.1. Організаційно-психологічні аспекти формування дослідних груп молоді з деструктивними проявами

До емпіричного дослідження було залучено 71 респондента віком від 20 до 30 років ($M = 25,7$), що відповідає періоду ранньої дорослості. Саме на цьому віковому етапі відбувається закріплення типових моделей міжособистісної поведінки, які можуть набувати як конструктивних, так і деструктивних форм. Тому вибірка є методологічно релевантною для аналізу психологічних чинників, що зумовлюють виникнення деструктивних механізмів поведінки.

Статевий розподіл вибірки характеризується переважанням жінок - 48 осіб (67,6%); чоловіків - 22 особи (31,0%). Один респондент (1,4%) ідентифікував себе поза бінарною гендерною моделлю.

Це, в свою чергу, відображає сучасні тенденції гендерної варіативності та зростання соціальної відкритості щодо самовизначення, що є важливим фактором для аналізу міжособистісних ідентичностей та емоційних реакцій.

Соціально-правовий статус учасників демонструє спектр різних життєвих обставин і рівнів соціальної вразливості, що формують фон їхнього психологічного функціонування. Зокрема:

1. 43 респонденти (60,6 %) не мають спеціального статусу;
2. 14 осіб (19,7 %) є членами сімей військовослужбовців або ветеранів;
3. 9 учасників (12,7 %) є внутрішньо переміщені особи;
4. 3 респонденти (4,2 %) мають встановлену інвалідність;
5. 2 учасники (2,8 %) є діючими військовослужбовцями або ветеранами.

Така структура вибірки дозволяє розглядати деструктивні прояви в контексті досвіду війни, втрати, вимушеної міграції та підвищених соціальних навантажень. Наявність різних соціальних груп у вибірці забезпечує ширшу

валідність отриманих результатів та дозволяє аналізувати психологічні реакції молоді з урахуванням зовнішніх стресорів.

Територіально вибірка є відносно однорідною. Переважна більшість респондентів - 63 особи (88,7%) проживають у місті Одеса та Одеській області. Один респондент (1,4 %) проживає в іншій області України, що може відображати інші контексти соціальної адаптації. 5 респондентів (7,0%) проживають за кордоном (серед них - країни Європейського Союзу, зокрема Франція та Румунія), що може впливати на специфіку їхнього психологічного стану та адаптаційних процесів у мультикультурному середовищі.

Аналіз освітнього рівня респондентів свідчить про достатньо високий ступінь академічної сформованості вибірки. Понад половину 38 осіб (53,5 %) становлять учасники з магістерським рівнем освіти, 29 осіб (40,8%) перебувають на етапі здобуття чи завершення бакалаврату, що є типовим для ранньої дорослості.

Лише 4 особи (5,6%) мають середню або незакінчену вищу освіту. Такий освітній профіль забезпечує адекватне розуміння психодіагностичних методик та високу валідність отриманих даних.

Аналіз вікового розподілу показав таку структуру:

- 20–21 рік — 11 осіб (15,5 %);
- 22–25 років — 24 особи (33,8 %);
- 26–29 років — 16 осіб (22,5 %);
- 30 років — 19 осіб (26,8 %).

Найбільшу частку становлять респонденти віком 22–25 років - періоду активного професійного становлення та підвищених соціальних вимог, що може зумовлювати посилення емоційного напруження і появу деструктивних поведінкових реакцій.

Таким чином, вибірка є соціально різномірною, проте цілісною за віковими параметрами розвитку, що забезпечує методологічно обґрунтовані умови для дослідження витоків деструктивної поведінки, особливостей

соціального функціонування та стратегій подолання стресу серед молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

3.2. Діагностика психологічних особливостей та аналіз проявів деструктивної поведінки молоді

З метою вивчення особливостей соціальної адаптації та виявлення потенційних витоків деструктивних механізмів поведінки було застосовано методику «Рівень соціального функціонування» (РСФ-1), розроблену Л. І. Вассерманом, Б. В. Іовлевим, М. А. Беребіним. Методика спрямована на оцінку ступеня фрустрованості соціальних потреб у різних сферах життєдіяльності.

Принципово важливим є те, що вищі значення балів відповідають більш вираженій фрустрації та дезадаптації, а не кращому функціонуванню. У дослідженні брали участь 71 респондент віком від 20 до 30 років.

Відповідно до критеріїв інтерпретації методики, інтервали значень мають такий зміст:

1. 3,5–4,0 бала – високий рівень фрустрованості соціального функціонування;
2. 3,0–3,4 бала – підвищений рівень;
3. 2,5–2,9 бала – помірний рівень;
4. 2,0–2,4 бала – невизначений рівень;
5. 1,5–1,9 бала – знижений рівень;
6. 0,5–1,4 бала – дуже низький рівень фрустрованості;
7. 0–0,5 бала – фрустрація відсутня або майже відсутня.

Описові статистики загального показника соціальної фрустрованості (Q) свідчать, що значення у вибірці варіювалися від 1,20 до 3,89 бала, що відповідає діапазону від майже низької до високої вираженості фрустрованості.

Середнє значення $M = 2,26$ вказує на переважання невизначеного рівня соціального функціонування серед молоді, що відображає наявність хронічної соціальної напруженості без критичних проявів дезадаптації.

Стандартне відхилення $SD = 0,58$ демонструє помірну варіативність

відповідей, тобто фрустрованість розподілена відносно рівномірно між респондентами.

Показник медіани $Me = 2,32$ є близьким до середнього значення, що свідчить про відсутність суттєвих перекосів розподілу.

Рис. 3.1

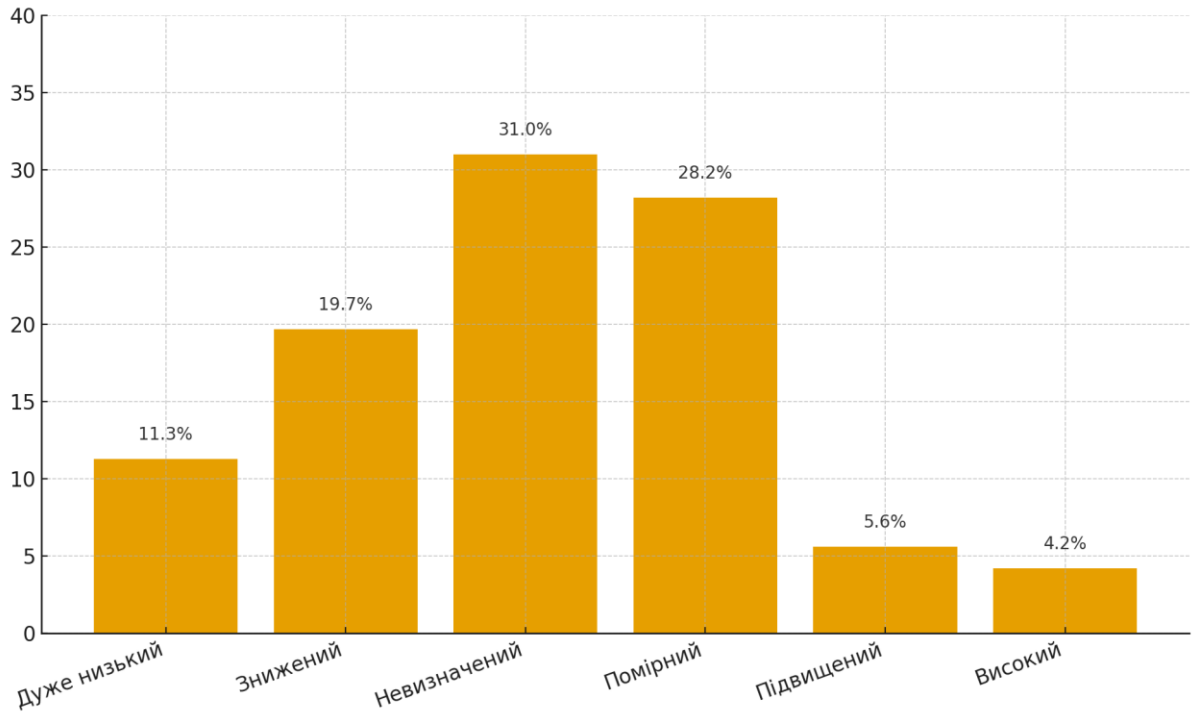


Рис. 3.1 Розподіл рівнів соціальної фрустрованості серед молоді за методикою РСФ-1 (%)

За результатами аналізу загального показника соціальної фрустрованості (Q) встановлено, що рівні фрустрованості розподілилися нерівномірно. Зокрема, до групи з високим рівнем фрустрованості (3,5–4,0 бала) увійшли 3 особи (4,2%), тоді як підвищений рівень (3,0–3,4 бала) зафіксовано у 4 респондентів (5,6%). Найчисленнішою виявилась група з невизначеним рівнем фрустрованості (2,0–2,4 бала), яка охоплює 22 особи (31,0%) від загальної вибірки. Дещо менше представлено помірний рівень (2,5–2,9 бала) – 20 осіб (28,2%). Знижений рівень фрустрованості (1,5–1,9 бала) характерний для 14 респондентів (19,7%), а дуже низький рівень (0,5–1,4 бала) виявлено у 8 осіб (11,3%). Випадків повної відсутності соціальної фрустрованості (0–0,5 бала) у вибірці не зафіксовано.

Методика РСФ-1 дає змогу проаналізувати не лише загальний рівень соціального функціонування, а й структуру фрустрованості за п'ятьма ключовими сферами Q1 – родина (сімейні взаємини), Q2 – друзі / колеги, неформальне оточення, Q3 – соціальний статус, реалізація соціальних ролей, Q4 – матеріальний стан, Q5 – здоров'я.

Таблиця 3.1

Середні значення показників соціальної фрустрованості за субшкалами РСФ-1

Показник	Min	Max	M	SD
Q	1,20	3,89	2,26	0,58
Q1	0,75	4,00	2,02	0,86
Q2	1,00	3,75	2,06	0,66
Q3	1,00	4,25	2,16	0,81
Q4	1,00	4,75	2,54	0,81
Q5	1,00	4,50	2,53	0,78

Примітка. Вищі значення свідчать про вищу соціальну фрустрованість. Q - загальний показник соціальної фрустрованості; Q1 - родина (сімейні взаємини); Q2 - друзі, колеги та неформальне соціальне оточення; Q3 - соціальний статус і реалізація соціальних ролей; Q4 - матеріальний стан; Q5 - стан здоров'я. Min - мінімальне значення; Max - максимальне значення; M - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення.

З огляду на те, що вищі значення балів за шкалами РСФ-1 відображають вищий рівень фрустрованості, можна констатувати, що:

1. найбільш фрустрованими сферами є матеріальний стан (Q4) та здоров'я (Q5), оскільки саме за цими показниками зафіксовано найбільші середні значення;

2. дещо нижчими, але все одно такими, що відповідають невизначеному рівню благополуччя, є показники за шкалами соціального статусу (Q3), відносин з друзями / колегами (Q2) та родинних стосунків (Q1).

Таким чином, у структурі соціального функціонування молоді, що брала участь у дослідженні, найвищий рівень напруження та незадоволеності припадає на економічну сферу та сферу фізичного самопочуття. Саме ці сфери є найбільш вразливими й потенційно небезпечними з точки зору формування деструктивних механізмів поведінки.

Отримані дані засвідчують, що домінування фрустрації матеріального стану (Q4) свідчить про те, що молодь у віці 20–30 років переживає суттєві труднощі, пов'язані з економічною стабільністю, рівнем доходу, можливістю забезпечити базові потреби та реалізувати очікуваний рівень якості життя. Це формує стійке відчуття соціальної незахищеності, що в умовах тривалого збереження може переходити у компенсаторну агресивність, протестні тенденції, уникнення соціальної активності або девіантні форми поведінки.

Високий рівень фрустрації у сфері здоров'я (Q5) свідчить не лише про наявні або переживанні соматичні проблеми, а й про суб'єктивне відчуття фізичної виснаженості, напруження та втоми, що є типовими наслідками тривалого стресу. У поєднанні з економічною нестабільністю це може сприяти формуванню загального відчуття безпорадності, що є одним із ключових предикторів деструктивних стратегій поведінки (саморуйнівних, агресивних, унікальних).

Показники за шкалами Q1–Q3 (родина, друзі, статус) у середньому відповідають невизначеному рівню, тобто ситуації, коли соціальні потреби частково задовольняються, але не дають стабільного відчуття підтримки та визнання. Такий стан можна описати як «соціальну нестійкість»: відносна наявність взаємин та ролей не гарантує відчуття опори, що також підвищує ризик деструктивних реакцій при зіткненні з кризовими подіями.

У цілому результати дозволяють говорити про фонову дисгармонію соціального функціонування: при відсутності повної соціальної ізоляції та

критичної дезадаптації все ж спостерігається стійкий рівень хронічної фрустрації, найбільш вираженої у сферах матеріального становища та здоров'я. Саме ця фрустрованість може розглядатися як структурний чинник, що підсилює схильність до агресивних, ворожих та унікальних форм реагування.

Для оцінки деструктивних тенденцій поведінки молоді була застосована методика «Діагностика стану агресії» А. Басса – А. Даркі, яка дозволяє дослідити як зовнішні форми агресивності, так і внутрішні складові ворожості. Методика включає вісім шкал: фізичну агресію, непрямую агресію, роздратування, негативізм, образу, підозрілість, вербальну агресію та почуття провини. На основі цих показників обчислено два інтегральні індекси - агресивності та ворожості.

Важливою умовою інтерпретації є співвідношення отриманих показників з нормативними значеннями: для індексу агресивності нормою є 21 ± 4 бали, а для індексу ворожості - $6-7 \pm 3$ бали. Показники, що перевищують норму, сигналізують про ймовірність формування деструктивних поведінкових реакцій та ускладнень соціальної адаптації особистості.

Таблиця 3.2

**Описові статистики агресивних і ворожих тенденцій за методикою
А. Басса- А. Даркі**

Показник	Min	Max	M	SD
AG	5	31	16,46	5,67
HT	0	18	8,68	3,96

Примітка. AG - індекс агресивності; HT - індекс ворожості.

За результатами дослідження середній індекс агресивності у вибірці молоді віком 20–30 років ($N = 71$) становить 16,46 бала, що є нижчим від нормативної межі. Це свідчить про відносно контрольований характер зовнішніх проявів агресії. Натомість індекс ворожості має середнє значення 8,68 бала, що перевищує нормативний діапазон і вказує на підвищений рівень

недовіри до соціального оточення, негативних очікувань та прихованої напруженості в міжособистісних взаєминах.

Це дає змогу зробити висновки, що агресивність у молоді має переважно вербально-емоційний характер, а ворожість ґрунтується на негативних когнітивних установках, що формують тенденцію до емоційної вразливості, конфліктності й соціального відчуження.

Таблиця 3.3

**Рівні вираженості показників агресивності у молоді
(за методикою Басса–Даркі)**

Показник	M	SD	Рівень вираженості
FA	3,42	1,81	Середній
VA	6,30	2,38	Високий
IA	4,63	1,88	Помірний
IR	5,59	2,57	Підвищений
NG	1,92	1,20	Низький
OB	4,07	2,05	Помірний
HS	4,61	2,43	Помірний
G	5,54	1,70	Підвищений

Примітка. Рівні інтерпретації визначено на основі нормативних показників методики. Позначення: FA - фізична агресія; VA - вербальна агресія; IA - непряма агресія; IR - роздратування; NG - негативізм; OB - образа; HS - підозрілість; G - почуття провини.

Структурний аналіз окремих агресивних тенденцій показав, що найбільш вираженими у молоді є вербальна агресія (M = 6,30; SD = 2,38) та роздратування (M = 5,59; SD = 2,57). Такі дані свідчать про те, що агресивна

поведінка найчастіше реалізується через мовлення, різкі висловлювання, критичні зауваження, конфліктність у ситуативному спілкуванні. Одночасно показник почуття провини ($M = 5,54$; $SD = 1,70$) засвідчує наявність внутрішньо спрямованої деструктивності, тобто самозвинувачення, яке супроводжує агресивні реакції і може вказувати на ризик формування самоагресивних та аутоагресивних патернів поведінки. Середні значення підозрілості ($M = 4,61$; $SD = 2,43$) та непрямой агресії ($M = 4,63$; $SD = 1,88$) також залишаються на помірному рівні, що може свідчити про негативні очікування щодо взаємодії з соціальним оточенням і тенденцію до опосередкованого вираження агресії, наприклад, через плітки, уникнення або пасивно-агресивні форми поведінки. Показник образи ($M = 4,07$; $SD = 2,05$) демонструє емоційну фіксацію на негативному досвіді, що підсилює внутрішню напруженість і може сприяти розвитку стійкої ворожості. Найнижчим виявився рівень негативізму ($M = 1,92$; $SD = 1,20$), що свідчить про відносно низьку схильність до відкритого опору соціальним нормам і правил ж поведінка, переважно, не переходить у форму прямого протесту.

Подальший аналіз проводився з урахуванням соціального статусу респондентів. Виокремлено чотири групи: молодь без додаткових статусів, внутрішньо переміщені особи, респонденти з військовим статусом (військовослужбовці, ветерани та члени їхніх сімей) та особи з інвалідністю. Отримані результати не свідчать про статистично значущі відмінності агресивних проявів між групами.

Проте простежуються тенденційні відмінності, що можуть бути пов'язані з різним рівнем соціального та емоційного навантаження. Зокрема, у групі ВПО спостерігається дещо підвищений рівень роздратування та вербальної агресії, у респондентів із військовим статусом - тенденція до більшої підозрілості, а в осіб з інвалідністю - до інтрапунітивних реакцій, пов'язаних із образою та самозвинуваченням.

Водночас загальний рівень агресивності та ворожості залишається на подібному рівні в усіх підгрупах, що може свідчити про приблизно подібний

ступінь психологічного напруження в умовах воєнного стану, характерний для сучасного молодіжного середовища загалом.

Для визначення здатності молоді протистояти напруженим та кризовим ситуаціям застосовано Шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), що оцінює рівень психологічної резилієнтності - здатність мобілізувати внутрішні ресурси, подолання труднощів і адаптацію до стресу.

Опитувальник складається з 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Загальний бал може становити від 0 до 40, де вищі значення свідчать про кращий рівень стресостійкості.

Зведені статистичні дані подано в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Результати вимірювання стресостійкості молоді (CD-RISC-10)

Показник	Min	Max	M	SD
Стресостійкість	12	36	25,42	5,21

Отримані дані свідчать, що значна частина молоді володіє помірно сформованими ресурсами подолання стресу, однак їх рівень є недостатньо стабільним. Це підтверджує відносно великий розмах вибірки (12–36 балів) та $SD = 5,21$, що вказує на нерівномірність прояву психологічної стійкості.

Половина респондентів демонструє середній рівень адаптивності, що є позитивним показником, проте кожен п'ятий має ознаки зниженого рівня резилієнтності, що може підвищувати схильність до деструктивних реакцій у стресових обставинах.

Стресостійкість молоді виявляється функціонально пов'язаною із зовнішніми умовами життя (підтверджено результатами РСФ-1): фрустрація матеріальної бази й здоров'я → висока психоемоційна напруга → зниження психологічної резилієнтності.

Таким чином, саме економічна та соматична нестабільність, відзначена в попередньому аналізі, створює умови для підвищеної психологічної

вразливості молоді.

Отримані дані демонструють, що чим нижча стресостійкість, тим вищий рівень агресивності, роздратування та ворожості. Тобто недостатня резильєнтність виступає медіатором між соціальною фрустрацією і агресивними реакціями.

З цього можна зробити висновок, що психологічні ресурси молоді є обмеженими і не завжди здатними компенсувати вплив високих соціальних вимог та економічної напруги. У поєднанні з виявленими формами агресивності це створює ризики зниження самоконтролю та посилення деструктивних механізмів поведінки, особливо в умовах хронічного стресу.

Далі доцільним є аналіз копінг-стратегій (за Р. Лазарусом), які визначають характер реагування особистості на стресові ситуації та можуть або посилювати, або нейтралізувати деструктивні тенденції поведінки.

Таблиця 3.5

Показники використання копінг-стратегій у молоді (за Р. Лазарусом)

Копінг-стратегія	Min	Max	M	SD
Конфронтаційний копінг	22,22	100,00	57,43	16,77
Дистанціювання	22,22	100,00	55,40	15,29
Самоконтроль	28,57	100,00	65,73	15,18
Пошук соціальної підтримки	27,78	100,00	64,08	16,64
Прийняття відповідальності	28,57	100,00	63,96	17,36
Втеча–уникнення	25,00	100,00	58,28	17,25
Планування вирішення проблем	44,44	100,00	77,31	16,95
Позитивна переоцінка	23,81	100,00	65,86	17,00

Аналіз копінг-стратегій молоді за методикою Р. Лазаруса засвідчив переважання активних і когнітивно орієнтованих способів подолання стресу. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалою планування вирішення проблем ($M = 77,31$; $SD = 16,95$), що вказує на орієнтацію значної частини респондентів на раціональний аналіз ситуації та цілеспрямований пошук шляхів її подолання.

Високі показники також отримано за шкалами позитивної переоцінки ($M = 65,86$; $SD = 17,00$), самоконтролю ($M = 65,73$; $SD = 15,18$) та пошуку соціальної підтримки ($M = 64,08$; $SD = 16,64$), що свідчить про наявність у вибірці адаптивних психологічних ресурсів регуляції емоційного стану.

Водночас помірно виражені показники за шкалами конфронтаційного копінгу ($M = 57,43$; $SD = 16,77$), дистанціювання ($M = 55,40$; $SD = 15,29$) та втечі–уникнення ($M = 56,28$; $SD = 17,25$) можуть вказувати на схильність частини молоді до імпульсивного або унікального реагування в умовах підвищеного стресу.

Така комбінація адаптивних і дезадаптивних стратегій свідчить про внутрішню суперечливість копінг-поведінки та може виступати психологічним підґрунтям формування деструктивних поведінкових проявів.

Отримані результати створили емпіричну основу для подальшого кореляційного аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями, рівнем агресивності та показниками соціального функціонування молоді.

З метою виявлення системних зв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона ($n = 71$). До аналізу включено інтегральні індекси агресивності та ворожості (методика Басса-Даркі), загальний показник соціальної фрустрованості (Q в цілому, РСФ-1), рівень стресостійкості (CD-RISC-10), інтегральні показники позитивних та негативних копінг-стратегій (Р. Лазаруса).

У таблиці 3.2.5 подано кореляційну матрицю для основних змінних. Знак «+» свідчить про прямий зв'язок (зростання одного показника супроводжується зростанням іншого), знак «-» - про обернений зв'язок.

Зірочками позначено статистично значущі коефіцієнти кореляції: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки між соціальною фрустрованістю, агресивністю, стресостійкістю та копінг-стратегіями молоді (r Пірсона)

Показники	FR	AG	HT	RS	PC	NC
FR		0,121	0,449**	-0,551**	-0,136	0,194
AG	0,121		0,509*	0,053	0,068	0,402**
HT	0,449**	0,509*		-0,196	0,080	0,356**
RS	-0,551**	0,053	-0,196		0,196	- 0,103
PC	-0,136	0,068	0,080	0,196		0,524**
NC	0,194	0,402*	0,365**	-0,103	0,524**	

Примітка. діагональні значення не визначаються; *** $p < 0,01$; $p < 0,05$.

Розшифрування скорочень: FR - соціальна фрустрованість; AG - індекс агресивності; HT - індекс ворожості; RS - стресостійкість; PC - позитивні копінг-стратегії; NC - негативні копінг-стратегії.

Інтерпретація основних кореляційних зв'язків.

Отримані результати підтверджують, що соціальна фрустрованість, агресивність, стресостійкість і копінг-стратегії утворюють єдину взаємопов'язану систему, яка визначає ризики деструктивної поведінки молоді.

По-перше, виявлено помірний прямий зв'язок між загальною соціальною фрустрованістю (Q в цілому) та індексом ворожості ($r = 0,449$; $p < 0,01$). Це означає, що чим вищою є незадоволеність молоді своїм становищем у ключових життєвих сферах (матеріальний стан, здоров'я, соціальний статус тощо), тим більш вираженими стають такі внутрішні деструктивні стани, як

образливість, недовіра, підозрілість. Соціальна фрустрація, таким чином, виступає емоційним підґрунтям формування ворожості.

По-друге, встановлено високий та статистично значущий зв'язок між індексами агресивності та ворожості ($r = 0,509$; $p < 0,01$). Це свідчить, що тенденція до негативного ставлення, підозрливості та образи (ворожість) прямо пов'язана з готовністю до агресивних реакцій (як емоційних, так і поведінкових). Внутрішня ворожість, отже, не є ізольованим феноменом, а підсилює ризик зовнішніх деструктивних проявів.

По-третє, виявлено виражений обернений зв'язок між соціальною фрустрованістю та стресостійкістю ($r = -0,551$; $p < 0,01$). Чим нижчою є здатність молодшої людини зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях, тим вищим є рівень її соціальної незадоволеності та відчуття фрустрованості. У термінах теми дослідження це означає, що зниження резильєнтності посилює суб'єктивне переживання життєвих обмежень, що створює сприятливий ґрунт для деструктивних механізмів поведінки.

По-четверте, індекс агресивності має значущий прямий зв'язок із негативними копінг-стратегіями ($r = 0,402$; $p < 0,01$), а індекс ворожості — також ($r = 0,365$; $p < 0,01$). Це означає, що чим частіше молодь використовує неконструктивні способи подолання стресу (конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення), тим вищими стають рівні агресивності та ворожості. Негативні копінги в цьому випадку виступають поведінковим посередником між внутрішньою напругою та агресивною поведінкою.

Водночас позитивні та негативні копінг-стратегії тісно пов'язані між собою ($r = 0,524$; $p < 0,01$), що відображає змішаний стиль подолання стресу у частини молоді: одні й ті самі респонденти можуть поєднувати конструктивні та деструктивні стратегії залежно від ситуації. Це узгоджується з попереднім описовим аналізом, де було показано співіснування планування та позитивної переоцінки з уникненням і конфронтацією.

Зв'язок між стресостійкістю та інтегральними показниками позитивних копінгів має тенденційний характер ($r = 0,196$; $p > 0,05$) і не досягає

традиційного рівня статистичної значущості, але за напрямком відповідає очікуваній моделі: вищий рівень резильєнтності пов'язаний з більшою орієнтацією на адаптивні стратегії, тоді як негативні копінги не мають значущого оберненого зв'язку зі стресостійкістю.

Аналіз емпіричного дослідження дозволяють окреслити цілісний механізм формування деструктивної поведінки сучасної молоді.

Перш за все, соціальна фрустрованість виступає провідним джерелом внутрішнього емоційного напруження. Втрата або обмеження доступу до важливих соціальних ресурсів: сімейної підтримки, матеріальної стабільності, можливостей самореалізації, формує почуття незахищеності, залежності й невпевненості у власному майбутньому. Саме ці переживання виявляються у зростанні вербальної агресії та роздратування як способів емоційної розрядки.

Другою важливою детермінантою є низька стресостійкість, що підтверджується середніми та нижчими за норму показниками за шкалою CD-RISC-10. За умов підвищеної соціальної напруги це обмежує можливості саморегуляції, провокуючи імпульсивні та конфліктні поведінкові реакції.

Особливу увагу привертає підвищене почуття провини, що у частини респондентів досягає високих значень. Воно виконує функцію внутрішнього чинника саморуйнування, який закріплює негативне самоствавлення й створює підґрунтя для аутоагресії, унікальних копінг-механізмів та самоізоляції.

Соціальна підозрілість і непрямая агресія виступають умовами, що підтримують деструктивність у міжособистісній сфері. Негативні очікування щодо контакту з іншими людьми обмежують можливості соціальної взаємодії, посилюють недовіру та конфліктність, а уникання унеможлиблює конструктивне розв'язання проблем.

Встановлений кореляційний зв'язок між соціальною фрустрацією, агресивністю та негативними копінг-стратегіями підтверджує, що дефіцит адаптивних ресурсів спричиняє імпульсивні форми реагування, конфліктність, уникнення, посилення емоційної ворожості.

Таким чином, умови соціальної нестабільності виступають тригером,

який активує внутрішні причини, що й формує ризики деструктивних поведінкових стратегій сучасної молоді.

3.3. Розробка та методичне обґрунтування психологічного тренінгу для подолання деструктивної поведінки молоді

Результати емпіричного етапу дослідження засвідчили наявність у вибірці підвищених рівнів реактивної агресії, знижених показників адаптивних копінг-стратегій, відносно низької стресостійкості та труднощів у соціальному функціонуванні.

Усе це вказує на те, що деструктивна поведінка у молодому віці не є випадковим чи ситуативним явищем. Вона формується під впливом поєднання широкого спектра чинників - емоційної нестабільності, когнітивних викривлень, відсутності вироблених стратегій саморегуляції та низького рівня психологічної стійкості.

Молоді люди опиняються у ситуації, коли внутрішнє напруження та хаотичні переживання легко переходять у деструктивні реакції: вербальну чи фізичну агресію, уникнення, конфронтацію, знецінення чи аутоагресію.

Аналіз наукових джерел і результати дослідження переконують, що звичайні одномодальні інтервенції (наприклад, лише тренінги комунікації або лише навчання емоційній регуляції) не можуть забезпечити достатній корекційний ефект. Вони впливають на окремі симптоми, але не зачіпають глибинних механізмів, які підтримують деструктивні прояви.

Саме тому було розроблено авторську Інтеграційну модель поведінкової стабілізації молоді (ІМПС-М) - системну тренінгову програму, спрямовану на формування адаптивної саморегуляції, зниження деструктивних проявів та зміцнення внутрішніх ресурсів психологічної стійкості.

Її теоретичною основою є синтез психоаналітичних положень (З. Фрейд, Е. Фромм), когнітивно-поведінкових підходів (А. Бек), концепції соціального навчання (А. Бандура), моделей резилієнтності (Коннор-Девідсон) та сучасних нейропсихологічних даних щодо розвитку префронтальної кори у молодому віці.

Комплексність моделі зумовлена тим, що результати дослідження засвідчили: наявна деструктивна поведінка не є одномірним явищем, а виникає внаслідок поєднання підвищеної емоційної збудливості, когнітивних спотворень та зниженого імпульс-контролю.

Тому ІМПС-М орієнтована не на корекцію окремого симптому, а на перебудову всієї системи саморегуляції особистості, що відповідає сучасним науковим підходам у психології розвитку та психокорекції.

Розробка авторської тренінгової програми потребувала ґрунтовного теоретичного підґрунтя, яке дозволяє пояснити витoki деструктивних форм поведінки молоді та визначити ті механізми, на які має бути спрямований корекційний вплив.

Проведений теоретичний аналіз показав, що проблема деструктивності не може бути пояснена якимось одним підходом чи окремим чинником. Навпаки, вона формується на перетині емоційних реакцій, когнітивних процесів та поведінкових стратегій, які постійно взаємодіють між собою.

Саме тому для створення тренінгу було обрано інтегративний підхід, що поєднує ідеї різних психологічних шкіл і дозволяє комплексно впливати на особистість. На цій основі і була побудована Інтеграційна модель поведінкової стабілізації молоді (ІМПС-М) - концептуальна рамка, яка визначає логіку роботи тренінгу й послідовність етапів корекції.

Першим і найбільш вразливим рівнем, на якому проявляються деструктивні реакції, є емоційна сфера. Молоді люди часто реагують на стресові ситуації надмірно інтенсивно, їм складно утримувати баланс між переживанням та вираженням емоцій. Результати дослідження лише підтвердили це: високі показники агресивності та емоційної напруги свідчать про те, що учасники переживають сильні емоції, але не мають навичок їх конструктивного регулювання.

Класичні психодинамічні концепції вказують, що непропрацьовані внутрішні конфлікти та накопичене напруження можуть трансформуватися у різні форми деструктивності. У молодому віці це проявляється особливо

гостро, бо механізми зрілої саморегуляції ще тільки формуються. Тому першим завданням тренінгу стає саме зниження емоційного дисбалансу та повернення людині можливості керувати власними станами.

Другим важливим рівнем є когнітивний - те, як молода людина сприймає події, інтерпретує наміри інших та дає оцінку власним діям. Деструктивна поведінка нерідко пов'язана зі стійкими викривленнями мислення: перебільшенням загроз, упередженими висновками, чорно-білими оцінками, фіксацією на негативних моментах.

Дані дослідження показали, що учасникам властиві саме ті когнітивні спотворення, які можуть провокувати агресію чи уникнення. Тому логічно, що другим компонентом ІМПС-М є корекція мислення та розвиток когнітивної гнучкості. Під час тренінгу учасники вчаться помічати власні автоматичні думки, сумніватися в їх достовірності та замінювати більш реалістичними й адаптивними інтерпретаціями.

Поведінковий рівень є фінальним у ланцюжку саморегуляції, але саме він найпомітніший зовні. Імпульсивні дії, агресивні реакції, конфліктні взаємодії - усе це зовнішні прояви внутрішнього дисбалансу. У молодому віці здатність до стримування імпульсів часто недостатньо сформована, що підтверджують і емпіричні дані: частина учасників демонструє труднощі з поведінковою адаптацією та контролем реакцій.

Тому ІМПС-М передбачає цілеспрямоване формування поведінкової відповідальності, навичок передбачення наслідків та альтернативних моделей реагування. Важливою складовою є також розвиток соціальної компетентності, уміння відстоювати власні межі без агресії, вирішувати конфлікти та вибудовувати конструктивні взаємини.

Запропонована модель виходить із того, що емоційні, когнітивні та поведінкові процеси не існують окремо. Саме тому корекція має бути комплексною: стабілізація емоцій → перебудова мислення → зміна поведінки. Така логіка дозволяє не просто зменшити кількість деструктивних проявів, а й закласти основу для довготривалих позитивних змін.

Головною метою програми є формування у молоді здатності до усвідомленої й стійкої саморегуляції, що включає вміння керувати емоційними станами, критично оцінювати власні думки та вибудовувати конструктивні моделі поведінки у взаємодії з оточенням. Іншими словами, тренінг має допомогти учасникам переходити від спонтанних деструктивних реакцій до більш зрілих, продуманих і гнучких форм поведінки.

Для реалізації загальної мети було визначено кілька ключових завдань, кожне з яких відповідає певному компоненту моделі ІМПС-М:

1. Сформувати в учасників здатність розпізнавати власні емоційні стани та усвідомлювати їхній вплив на поведінкові реакції.
2. Навчити навичок емоційної стабілізації й саморегуляції в ситуаціях підвищеного стресу.
3. Сприяти корекції неадаптивних когнітивних установок та формуванню гнучкішого й реалістичного мислення.
4. Розвинути здатність до імпульс-контролю та вибудовування конструктивних моделей поведінки.
5. Підвищити рівень соціальної компетентності шляхом опанування асертивної та недеструктивної комунікації.

Повний цикл тренінгу складається з 8 занять, що охоплюють три послідовні етапи: емоційну стабілізацію, когнітивну перебудову та поведінкову інтеграцію. Така кількість занять є оптимальною для формування і закріплення нових навичок, оскільки дозволяє поступово опрацьовувати кожен компонент саморегуляції та відстежувати динаміку змін.

Тренінг може проводитися протягом 4–8 тижнів залежно від частоти зустрічей (один або два рази на тиждень). Обидва формати вважаються ефективними, однак поступове занурення є більш екологічним для молоді, що сприяє стабільному формуванню навичок.

Кожне заняття триває 90 хвилин, що відповідає загальноприйнятим стандартам роботи з тренінговими групами у психологічній практиці. Цей час дозволяє включити:

- коротке налаштування та розігрів групи;
- основну частину з виконанням вправ;
- групове обговорення;
- рефлексивний етап із формулюванням висновків.

Тривалість у 90 хвилин є оптимальною: вона не перевантажує учасників і водночас дає змогу повноцінно опрацювати необхідні теми.

У тренінгу бере участь 8–12 осіб, що відповідає рекомендаціям для груп, орієнтованих на розвиток емоційної та поведінкової саморегуляції.

Група формується з молодих людей віком 20–30 років, які виявляють ознаки емоційної нестабільності, імпульсивності, труднощів у взаємодії або низької стресостійкості (за результатами діагностики).

Програма реалізується у форматі очного групового тренінгу, що є найбільш ефективним для розвитку емоційної та поведінкової регуляції.

У програмі використовуються такі форми діяльності: міні-лекції та пояснення психолога, дискусії та групове обговорення, рольові і комунікативні вправи, робота в малих підгрупах, вправи на емоційну та когнітивну саморефлексію, тілесноорієнтовані та дихальні техніки стабілізації, індивідуальні рефлексивні завдання.

Комбінація цих методів дає змогу враховувати різні канали сприймання, навчання та закріплення матеріалу.

Тренінгові зустрічі проводяться у приміщенні, обладнаному для групової роботи: коло стільців, вільний простір для вправ, можливість зміни розташування меблів, наявність матеріалів для роботи (фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали).

Модуль 1. Емоційний профіль: усвідомлення власних реакцій і тригерів

Мета модуля: допомогти учасникам усвідомити власні емоційні стани, способи реагування та ситуації, які найчастіше провокують деструктивну поведінку.

Завдання модуля: сформувати базове розуміння індивідуальних емоційних реакцій та їхнього зв'язку з поведінкою.

Зміст модуля: у межах першого заняття учасники знайомляться з основними уявленнями про емоційну реактивність, різницю між емоцією та дією, а також з тим, як накопичена напруга може переходити у деструктивні форми поведінки. Під час обговорення група аналізує типові тригери, особисті сценарії реагування та ситуації, у яких емоційна напруга виходить з-під контролю. Особливу увагу приділено формуванню безпечної атмосфери, де кожен може поділитися досвідом без оцінок і критики.

Приклади вправ:

1. *«Емоційна карта»* - учасники визначають свої найчастіші емоційні стани та ситуації, у яких вони виникають.
2. *«Ситуації-спалахи»* - аналіз коротких життєвих епізодів, що закінчувалися деструктивною поведінкою.
3. *Мікрорефлексія* - коротке письмове завдання про те, що саме викликає емоційне напруження.

Очікувані результати: підвищення усвідомлення власних емоційних патернів, розуміння тригерів та перших сигналів емоційної дезрегуляції, готовність переходити до роботи над саморегуляцією.

Модуль 2. Техніки базової емоційної стабілізації

Мета модуля: навчити базових технік зниження емоційної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги.

Завдання модуля: сформувати первинні навички саморегуляції, які учасники зможуть застосовувати у щоденних ситуаціях.

Зміст модуля: модуль зосереджений на вивченні простих, доступних технік емоційної стабілізації, які дозволяють знижувати інтенсивність переживань у моменті. Учасники дізнаються, як фізіологічні реакції впливають на емоційну поведінку, і чому стабілізація тіла допомагає стабілізувати думки та дії. Заняття містить практичні вправи, які вимагають мінімальних ресурсів, але мають швидкий ефект.

Приклади вправ:

1. *«Подовжений видих»* - базова дихальна техніка для зниження напруги.

2. «Заземлення через 5 чуттів» - повернення уваги в теперішній момент.
3. «Точка опори» - пошук фізичної пози, яка допомагає стабілізувати емоції.

Очікувані результати: зменшення емоційної реактивності, поява перших інструментів контролю, формування відчуття, що учасник може впливати на власний стан.

Модуль 3. Когнітивні спотворення та їх вплив на поведінку

Мета модуля: допомогти учасникам зрозуміти, як мислення формує поведінку, та навчити виявляти основні когнітивні викривлення.

Завдання модуля: розвинути навичку помічати автоматичні думки та їхній вплив на емоції та дії.

Зміст модуля: на цьому етапі учасники знайомляться з ключовими типами когнітивних спотворень, характерними для молоді з підвищеною емоційністю та імпульсивністю. Аналізуються ситуації, у яких негативні інтерпретації підсилюють агресивність, тривожність або уникнення. Група навчається ставити під сумнів некорисні автоматичні думки та шукати альтернативні пояснення.

Приклади вправ:

1. «Ловимо думку» - фіксація першої автоматичної реакції у складній ситуації.
2. «Альтернативний сценарій» - пошук реалістичнішого тлумачення події.
3. «Фільтри мислення» - аналіз типових помилок судження.

Очікувані результати

Зниження впливу негативних інтерпретацій, розвиток когнітивної гнучкості, поява більш зважених оцінок ситуацій.

Модуль 4. Навички гальмування імпульсивних реакцій

Мета модуля: навчити учасників робити паузу між емоцією й дією, знижуючи імпульсивність.

Завдання модуля: формувати здатність стримувати первинну реакцію та обирати більш адаптивну поведінку.

Зміст модуля: розглядаються моделі імпульсивної поведінки та причини труднощів із контролем. Учасники вивчають техніки короткої

зупинки, відкладеної реакції та переключення уваги. Увага приділяється реальним життєвим прикладам та вправам, що дозволяють тренувати самоконтроль.

Приклади вправ:

1. «Пауза 5 секунд» - тренування короткого гальмування реакції.
2. «Сходи рішень» - аналіз того, які наслідки має кожен варіант дії.
3. «Стоп-сигнал» - використання внутрішніх маркерів для контролю поведінки.

Очікувані результати: підвищення здатності стримувати імпульси, зменшення деструктивних реакцій, розвиток виваженості.

Модуль 5. Конструктивні копінг-стратегії

Мета модуля: навчити учасників адаптивних способів подолання стресу та емоційних труднощів.

Завдання модуля: закріпити ефективні копінгі, що зменшують дистрес та ризик деструктивних проявів.

Зміст модуля: учасники досліджують власні типові стратегії реагування на стрес, визначають їхню корисність або шкідливість. Подається класифікація копінгів і пояснюється, чому деякі реакції тимчасово полегшують стан, але в довгостроковій перспективі поглиблюють проблеми.

Приклади вправ:

1. «Мій стиль подолання» - самоаналіз теперішніх стратегій.
2. «Що працює для мене?» - підбір індивідуально ефективних копінгів.
3. «План підтримки» - складання власного алгоритму дій у стресових ситуаціях.

Очікувані результати: заміна дезадаптивних копінгів на більш ефективні, підвищення стресостійкості, усвідомлений вибір поведінки.

Модуль 6. Межі, асертивність і поведінкова відповідальність

Мета модуля: Сприяти формуванню навичок чітких, здорових меж у міжособистісній взаємодії та розвитку асертивної поведінки без агресії чи пасивності.

Завдання модуля: Навчити учасників відкрито й конструктивно висловлювати свої потреби та позицію, не порушуючи меж інших і не допускаючи деструктивних реакцій.

Зміст модуля: У цьому модулі увага зосереджена на понятті психологічних меж і тому, як їх порушення впливає на поведінку та емоційний стан. Учасники аналізують власні типові стилі взаємодії (пасивний, агресивний, пасивно-агресивний, асертивний), порівнюють переваги та наслідки кожного з них. Обговорюються помилки у спілкуванні, які ведуть до конфліктів або внутрішньої фрустрації. Тренер допомагає учасникам сформулювати уявлення про те, як можна відповідально відстоювати свою позицію й одночасно зберігати повагу до інших.

Приклади вправ

1. *«Мій стиль взаємодії»* - самоаналіз того, як учасник зазвичай поводить себе у складних соціальних ситуаціях.
2. *«Асертивні формулювання»* - тренування коротких, чітких висловлювань без звинувачень і пасивності.
3. *«Поле меж»* - вправа, у якій учасники візуально позначають власні межі та обговорюють, що викликає труднощі у їх дотриманні.

Очікувані результати: учасники краще розуміють власні стилі взаємодії, вчаться формулювати позицію безнапружено й конструктивно, підвищують навички поведінкової відповідальності та здатність попереджувати конфлікти без агресії.

Модуль 7. Навички конструктивної комунікації та попередження конфліктів

Мета модуля: сприяти розвитку навичок ефективної комунікації, які допомагають уникати непорозумінь, знижувати напруження та попереджувати ескалацію конфліктів.

Завдання модуля: навчити учасників застосовувати конструктивні моделі спілкування, зокрема активне слухання, чітке формулювання потреб і коректне вираження емоцій.

Зміст модуля: учасники знайомляться з основними бар'єрами у спілкуванні, які призводять до конфліктів або поглиблюють деструктивні реакції. Обговорюються типові помилки: перебивання, узагальнення, звинувачення, «читання думок», інтерпретації замість фактів. Практична частина модуля спрямована на відпрацювання конкретних комунікативних навичок у безпечному груповому форматі.

Приклади вправ:

1. «*Активне слухання*» - тренування навички слухати без перебивання, фокусуючись на змісті та емоціях співрозмовника.
2. «*Я-повідомлення*» - вправи на формування висловлювань, що передають власні переживання без звинувачень і нападів.
3. «*Ситуації непорозуміння*» - розігрування коротких сценок, де учасники відпрацьовують стратегії попередження конфлікту.

Очікувані результати: учасники опановують базові навички конструктивного спілкування, краще розуміють взаємозв'язок між манерою висловлювання та реакцією співрозмовника, здатні попереджувати конфлікти на ранніх етапах та зменшувати інтенсивність деструктивних комунікативних патернів.

Модуль 8. Інтеграція навичок та формування індивідуального плану стабілізації

Мета модуля: підсумувати отримані знання та навички, допомогти учасникам інтегрувати їх у повсякденну поведінку і сформувані власний план подальшої саморегуляції.

Завдання модуля: сприяти узагальненню досвіду участі у тренінгу та створенню індивідуальних стратегій підтримання конструктивної поведінки.

Зміст модуля: під час завершального заняття учасники повертаються до ключових тем тренінгу: емоційної стабілізації, когнітивної гнучкості та поведінкової відповідальності. Обговорюється, які зміни кожен відчув, які техніки виявилися найбільш корисними, а які потребують додаткового тренування. Наприкінці заняття кожен учасник розробляє короткий «план

стабілізації», що включає конкретні дії та ресурси, які допоможуть зберегти конструктивну поведінку у складних умовах.

Приклади вправ

1. «*Мій прогрес*» - учасники визначають, які зміни вони помітили за час тренінгу.
2. «*Особистий набір технік*» - вибір 3–5 інструментів, які найбільше підходять для подолання деструктивних реакцій.
3. «*План стабілізації*» - складання індивідуальної схеми дій у ситуаціях напруги або можливого зриву.

Очікувані результати: учасники інтегрують отримані навички у власну систему поведінки, чіткіше усвідомлюють свої ресурси та зони росту, мають особистий план підтримання психологічної стабільності. Це сприяє утриманню позитивних змін після завершення тренінгу та зменшує ймовірність повернення до деструктивних моделей.

У межах даного підрозділу було представлено концепцію та структуру авторської тренінгової програми ІМПС-М, спрямованої на формування емоційної, когнітивної та поведінкової саморегуляції молоді.

Обґрунтовано актуальність її застосування для подолання деструктивних моделей поведінки, визначено теоретичні засади, мету, завдання, принципи та організаційні характеристики програми.

Зміст тренінгу побудований відповідно до логіки поетапного розвитку саморегуляції: від усвідомлення власних емоційних реакцій до опанування технік стабілізації, переосмислення деструктивних когнітивних установок і формування нових моделей поведінки.

Кожен модуль програми має чітко визначену мету, завдання, зміст і практичний компонент, що забезпечує поступовість, системність та узгодженість навчально-корекційного процесу.

Запропонована програма орієнтована на активну участь молоді, розвиток здатності до відповідального самоконтролю, конструктивної комунікації та попередження конфліктів. Інтеграційний характер вправ і їх

адаптація до реальних життєвих ситуацій роблять тренінг гнучким та практично значущим у контексті роботи з проявами деструктивної поведінки.

Таким чином, тренінг ІМПС-М виступає ефективним інструментом формування навичок саморегуляції та забезпечує підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення його результативності у молодіжному середовищі.

Висновок до 3-го розділу

У межах третього розділу було виявлено, що витoki деструктивних механізмів поведінки молоді пов'язані з порушеннями емоційної саморегуляції, стійкими когнітивними спотвореннями та неефективними поведінковими стратегіями реагування на фрустраційні ситуації.

Емпіричні дані підтвердили, що поєднання підвищеної внутрішньої напруги, негативних інтерпретацій соціальних подій та недостатніх адаптивних копінгів створює сприятливі умови для формування деструктивних реакцій.

Встановлені закономірності стали підґрунтям для визначення ключових напрямів психологічного втручання. З огляду на те, що деструктивна поведінка формується як результат взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, стратегія її подолання повинна охоплювати всі ці рівні.

Це обумовило розробку тренінгової програми «Інтеграційна модель поведінкової стабілізації молоді» (ІМПС-М) , спрямованої на посилення внутрішньої стабільності, корекцію дезадаптивних інтерпретацій та формування навичок конструктивної взаємодії.

З чого можна зробити висновок, що тренінг виступає безпосередньою відповіддю на виявлені витoki деструктивної поведінки, пропонуючи системний механізм їх подолання.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що деструктивні механізми поведінки мають складну психологічну природу, проте можуть бути скориговані за умов цілеспрямованої, структурованої й

науково обґрунтованої психологічної роботи, яку реалізує розроблена тренінгова програма ІМПС-М.

ВИСНОВКИ

Проведена магістерська робота дала змогу здійснити комплексний аналіз витоків деструктивних механізмів поведінки молоді та визначити психологічні стратегії їх подолання. Вивчення проблеми в теоретичній, емпіричній та прикладній площинах засвідчило, що деструктивна поведінка не є випадковим або ізольованим явищем; вона формується як результат взаємодії внутрішніх психологічних характеристик та зовнішніх соціальних впливів, що особливо загострюються у період ранньої дорослості.

Аналіз наукової літератури показав, що деструктивна поведінка має багатофакторну природу. До її ключових витоків належать порушення емоційної саморегуляції, схильність до когнітивних спотворень, неефективні копінг-стратегії, знижена стресостійкість та недостатній рівень соціальної адаптації.

Механізми деструктивності мають системний характер: вони не виникають ізольовано, а взаємно посилюють один одного, формуючи стійкі поведінкові патерни, що перешкоджають ефективній та конструктивній взаємодії особистості із соціальним оточенням.

Особливу роль відіграє емоційний компонент, передусім ворожість як усталена установка негативного ставлення до інших, яка часто передують зовнішнім деструктивним реакціям.

Емпірична частина дослідження дала змогу підтвердити результати теоретичного аналізу та виявити специфічні особливості проявів деструктивних механізмів у молоді віком 20–30 років. Виявлено, що вибірка характеризується середнім рівнем агресивності ($M = 16,46$) та водночас підвищеним рівнем ворожості ($M = 8,68$).

Таке поєднання вказує на те, що молоді люди не демонструють стабільної поведінкової агресії, однак мають внутрішню напруженість, підозрілість та негативні очікування стосовно міжособистісної взаємодії. З огляду на особливості віку, такі показники часто пов'язані з труднощами самовизначення, соціальним тиском та нестабільністю емоційних процесів.

Важливим результатом дослідження є виявлення домінування неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення ($M = 6,30$) та емоційного реагування ($M = 5,59$). Ці показники свідчать про недостатність конструктивних поведінкових механізмів, що ускладнює здатність молоді ефективно долати стресові ситуації.

Уникнення перешкоджає активному розв'язанню проблем, тоді як емоційне реагування підсилює імпульсивність і не сприяє успішній соціальній адаптації. Знижений рівень стресостійкості, визначений за шкалою Коннора – Девідсона, додатково підтверджує вразливість досліджуваних до зовнішніх негативних впливів.

Кореляційний аналіз показників дав змогу сформулювати цілісне розуміння внутрішньої структури деструктивної поведінки. Найсильнішим виявився обернений зв'язок між стресостійкістю та соціальною фрустрованістю ($r = -0,551$; $p < 0,01$), що означає: чим нижча психологічна резилієнтність, тим вище рівень незадоволеності базовими соціальними потребами.

Це підтверджує теоретичні положення щодо ролі стресостійкості як ключового захисного механізму. Ворожість продемонструвала статистично значущий прямий зв'язок із соціальною фрустрованістю ($r = 0,449$; $p < 0,01$), що свідчить про соціально зумовлений характер негативних установок. Зв'язок агресивності з ворожістю ($r = 0,509$; $p < 0,01$) підтверджує їхню єдину когнітивно-емоційну природу, що є фундаментальним для розуміння механізмів деструктивної поведінки.

Таким чином, емпіричні результати дають підстави стверджувати, що деструктивна поведінка молоді формується під впливом поєднання трьох структурних компонентів: емоційного (ворожість, фрустрація, низька стресостійкість), когнітивного (негативні очікування щодо соціальних взаємодій) та поведінкового (неадаптивні копінг-стратегії).

Ця взаємодія створює психологічне підґрунтя, на якому деструктивні реакції набувають стабільного характеру. Виявлені закономірності

підтверджують необхідність не локального, а комплексного впливу, що охоплює всі три сфери психологічного функціонування особистості.

Важливим прикладним підсумком дослідження стала розробка авторської тренінгової програми ІМПС-М, спрямованої на зниження деструктивної поведінки шляхом розвитку навичок емоційної стабілізації, когнітивної гнучкості та конструктивної соціальної взаємодії.

Структура програми відповідає виявленим емпіричним проблемним зонам та включає модулі, спрямовані на усвідомлення емоційних реакцій; техніки саморегуляції; корекцію когнітивних спотворень; розвиток адаптивних копінгів; формування асертивної комунікації; зниження імпульсивності.

Програма має науково обґрунтований характер та потенціал бути впровадженою у практику психологічного консультування, освітніх закладів та молодіжних центрів.

Перспективним напрямом є апробація тренінгу ІМПС-М та оцінювання його ефективності у короткостроковій і довгостроковій перспективі. Важливим також є дослідження впливу соціально-політичних факторів на деструктивну поведінку та розробка інтервенцій, орієнтованих на превенцію.

Узагальнюючи здобуті результати, можна стверджувати, що проведене дослідження сформувало цілісне наукове уявлення про природу витоків деструктивної поведінки молоді та окреслило реалістичні шляхи її подолання. Виявлені психологічні механізми деструктивності, емоційні, когнітивні та поведінкові, виявилися не лише взаємопов'язаними, а й такими, що піддаються цілеспрямованому розвитку й корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с. – Режим доступу:
<https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/ЗБІРНИК-МЕТОДИК-ДЛЯ-ДІАГНОСТИКИ-НЕГАТИВНИХ-ПСИХІЧНИХ-СТАНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.pdf>
2. Андрушко Я. С., Коник В. Р. Теоретичний аналіз деструктивних форм поведінки індивіда під час здійснення особистісного вибору [Електронний ресурс] / Я. С. Андрушко, В. Р. Коник // Наук. вісник Львів. держ. ун-ту внутр. справ. – 2016. – С. 160–168. – Режим доступу:
<http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/171/166>
3. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоцій / І. І. Брецько // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – С. 110–120.
4. Водолазська Т. В. Соціально-емоційне навчання в системі неперервної освіти [Електронний ресурс] / Т. В. Водолазська // Імідж сучасного педагога. – 2024. – № 6(219). – С. 68–71. – Режим доступу:
<https://isp.pano.pl.ua/article/view/314623>
5. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах : навч.-метод. посіб. / О. І. Воронов. – Київ : НАДУ, 2017. – 271 с.
6. Гарасимів Т. З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія / Т. З. Гарасимів. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 420 с.
7. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології : підручник для закладів

вищої освіти / за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. – 580 с. –

Режим доступу:

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724248/1/Основи%20соц.%20психології.%20підручник.pdf>

8. Гридковець Л. Деструктивний вплив культового мислення на духовно-психологічні процеси особистості в період особистісних криз [Електронний ресурс] / Л. Гридковець. – 2014. – С. 244–258. – Режим доступу: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0516fba6-b553-47d1-88e7-7a84e0a6a00e/content>
9. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона [Електронний ресурс] / С. М. Гузенко // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/91ad025d-ee4c-4098-866a-c06114efe86b/content>
10. Дайсон Е., Аг'єман Н., Аліга Д., Лівенс Т., Дибайло В. Краще майбутнє: економічне обґрунтування для інвестування в молодь в Україні [Електронний ресурс] / UNICEF. – 2024. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/47241/file/Youth%20Investment%20Case_UA.pdf
11. Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. [Електронний ресурс] / О. В. Диса, І. О. Шинкаренко. – Дніпро : ДДУВС, 2024. – 77 с. – С. 26–27. – Режим доступу: https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14678/1/Макет_2024_Психологія%20девіантн.%20поведінки.pdf
12. Дзвоник Г. П. Емоційна напруженість та її дезорганізуючий вплив на професійну діяльність [Електронний ресурс] / Г. П. Дзвоник. – 2017. – С. 28–31. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708321/1/Dzvonyk_G_P_%282017%29_Emotsiina_napruzhnist_ta_yii_dezorganizuiuchy_vplyv_na_profesiinu_diialnist.pdf

13. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. [Електронний ресурс] / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко ; за ред. В. Ф. Моргуна. – Київ : Слово, 2013. – 264 с. – Режим доступу:
http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Дзюба_Т_Психологія_до_рослості.pdf
14. Довгань Н. О. Психологія соціокультурної взаємодії поколінь : монографія / Н. О. Довгань. – Київ : Талком, 2020. – 539 с.
15. Зосяк Р. Психологічні особливості актуалізації деструктивних форм поведінки особистості дорослого віку [Електронний ресурс] / Р. Зосяк // Logos. – 2021. – С. 33–34. – Режим доступу:
<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/8717/8676>
16. Зубенко О. М. Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді / О. М. Зубенко // Серія «Психологія». – 2021. – Вип. 70. – С. 29–36.
17. Іваненко Б., Святенко Ю. Особливості детермінації та вияву аутодеструктивної поведінки особистості [Електронний ресурс] / Б. Іваненко, Ю. Святенко // Грааль науки. – 2023. – № 30. – Режим доступу:
https://www.researchgate.net/publication/373310176_OSOBLIVOSTI_DETERMINACII_TA_VIAVU_AUTODESTRUKTIVNOI_POVEDINKI_OSOBISTOSTI
18. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2020. – Вип. 6. – С. 72–78. – Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf
19. Інформаційно-аналітичний портал «ФАКТ». Єврокомісія оприлюднила прогноз: що означає економічна стагнація ЄС для українських біженців [Електронний ресурс]. – 2025. – Режим доступу:
<https://fact-news.com.ua/evrokomisiya-oprilyudnila-prognoz-scho-oznachae-ekonomichna-stagnatsiya-es-dlya-ukrainskih-bizhentsiv>

20. Кіберсоціалізація : зб. наук. пр. [Електронний ресурс] / ред. Л. А. Найдьонова, Н. Л. Дятел ; уклад. Ю. С. Чаплінська. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 135 с. – С. 24. – Режим доступу:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725079/3/Кіберсоціалізація%20-%20збірник%20праць_Чаплінська.pdf
21. Ковтун Н. М. Деструктивність як складова соціальної активності індивіда і суспільства [Електронний ресурс] / Н. М. Ковтун // Вісник Житомир. держ. ун-ту. – 2012. – Вип. 63. – (Філософські науки). – Режим доступу:
<https://eprints.zu.edu.ua/8628/1/6pdf.pdf>
22. Колтунович Т. А., Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Соціально-психологічні експерименти : навч. посіб. / Т. А. Колтунович, Г. В. Чуйко, Я. В. Чапак. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. – 192 с.
23. Козирєв М. П. Політична психологія : навч. посіб. / М. П. Козирєв. – Львів : ЛьвДУВС, 2018. – 648 с.
24. Кретов П. В., Кретова О. І. Трансформації соціально-політичної дії у культурно-освітньому просторі України: досвід війни // Суспільні трансформації в умовах війни : колективна монографія. – 2023. – С. 90–99.
25. Лукіяничук А. М. Деструктивна поведінка в системі сталих комунікацій: проблеми, наслідки, протидія / А. М. Лукіяничук // Сталий розвиток — XXI століття. Дискусії 2021 : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2021. – С. 185–194.
26. Машкова Я. Українські медіа та війна. Підсумки моніторинрів ІМІ 2023 року [Електронний ресурс] / Я. Машкова ; Інститут масової інформації. – 2024. – Режим доступу: <https://imi.org.ua/monitorings/i58282>
27. Миропольцева Н. І., Фисун Н. Г. Дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку [Електронний ресурс] / Н. І. Миропольцева, Н. Г. Фисун // Habitus. – 2022. – Вип. 44. – С. 210–211. – Режим доступу:
<http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/35.pdf>

- 28.Мойсеєва О. Є. Мотиваційні детермінанти агресивної поведінки [Електронний ресурс] / О. Є. Мойсеєва // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 21. – С. 459–466. – Режим доступу:
<https://repro-health.com.ua/index.php/2227-6246/article/download/159658/158914>
- 29.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. – 2-ге вид., випр. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 688 с.
- 30.Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. / А. Б. Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. – 236 с. – Режим доступу:
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol_zalezhn_pov.pdf
- 31.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
- 32.Оверчук В. А., Кушнір Ю. В. Поведінкові особливості дітей, які пережили травматичний досвід [Електронний ресурс] / В. А. Оверчук, Ю. В. Кушнір // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – 2024. – № 94. – С. 283–293. – Режим доступу:
<https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/724>
- 33.Оксютович М. О., Сабадуха В. О. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому [Електронний ресурс] / М. О. Оксютович, В. О. Сабадуха // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2023. – Т. 34 (73), Вип. 5. – С. 58–65. – Режим доступу:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2023/11.pdf
- 34.Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості [Електронний ресурс] / Ю. І. Пилипака, В. Л. Романюк // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_6_34
- 35.Погорілко О. В., Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Аутоагресивна поведінка підлітків [Електронний ресурс] / О. В. Погорілко, А. М. Скрипніков, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков. – Полтава, 2017. – С. 4–6. – Режим доступу:

<https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ce29258e-214d-4e17-886b-9dd8efb70a92/content>

36. П'янківська Л. В. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідності особистості [Електронний ресурс] / Л. В. П'янківська // Психологія і суспільство. – 2020. – № 4(27). – Режим доступу:
https://psytir.org.ua/upload/journals/4.27/authors/2020/P'yankivs'ka_Lyudmyla_V_olodymyrivna_Teoretychnyy_analiz_problemy_psykhichnoyi_ryhidnosti_osobystosti.pdf
37. Рахман Л. В., Плевачук О. Ю., Шпильовий Я. В., Дзісь М. О. Розуміння тривожного стану в ситуації гуманітарної катастрофи // Психологічне лідерство (ПЛ). – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 5–10.
38. Сахарук Ю. Соціальна робота з вразливими групами населення в умовах воєнного стану // Соціальна робота та соціальна освіта. – 2024. – Вип. 1 (12). – С. 47–55.
39. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – Київ : Центр учб. літ., 2012. – 376 с.
40. Сіленко А. Соціально-політичні наслідки інформаційної революції // Політичний менеджмент. – 2005. – № 5. – С. 61–73. – Режим доступу:
https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/silenko_sotsialno.pdf
41. Ставицька О. В. Про причини політичних конфліктів // Соціально-психологічні виміри суспільства. – 2013. – Вип. 5. – С. 5–14.
42. Терещенко А. М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2015. – № 1(36). – С. 373–379.
43. Тимчасові методичні рекомендації “З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D” / уклад.: Кравченко К. О., Мас Н. М., Ляседник Л. Б., Скарбін Д. Л., Соколов О. В. ; Військовий інститут Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка ; Головне управління морально-психологічного

забезпечення Збройних Сил України. – Київ : ВВП, 2021. – 61 с. – (ТКП 1-00(160)03.01). – Режим доступу:

https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2_ТКП-1-0016003.01-ТИМ-МР-3-ВИВ-ПС-СТАПРВЛ-ЗАС-ПР-ЗАБ-PSY-D.pdf

44. Тимошенко В. І. Поведінка: її сутність та причини [Електронний ресурс] / В. І. Тимошенко // Бюлетень Міністерства юстиції України. – 2015. – № 6(164). – С. 55–62. – Режим доступу:
<https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0496d981-bc13-4b2b-8b9c-6431a59e64d0/content>
45. Цільмак О. М. Психологічні детермінанти прояву агресії [Електронний ресурс] / О. М. Цільмак. – 2005. – С. 39–41. – Режим доступу:
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4120/1/Tsilmak.pdf>
46. Чорний Г. О., Луценко А. П. Деструктивна поведінка: визначення та форми її прояву [Електронний ресурс] / Г. О. Чорний, А. П. Луценко // Юридичний науковий електронний журнал. – 2022. – № 11. – С. 712–713. – Режим доступу:
http://lsej.org.ua/11_2022/171.pdf
47. Шайгородський Ю. Прояви політичної деструкції в умовах демократії [Електронний ресурс] / Ю. Шайгородський // Наук. записки ІІІЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. – 2020. – Вип. 3–4 (83–84). – Режим доступу:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707767/1/Політична%20деструкція.pdf>
48. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація CD-RISC-10: апробація у хворих на анкілозивний спондиліт [Електронний ресурс]. – 2020. – С. 244–258. – Режим доступу:
<https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
49. Юнг К. Г. Людина і її символи / К. Г. Юнг ; пер. з англ. І. Андрущенко. – Київ: Terra Incognita, 2020. – 320 с.
50. Яковенко О. В. Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості / О. В. Яковенко // Особистість у просторі проблем ХХІ століття : програма і матеріали наук.-практ. конф., 7 лютого 2019 р., Київ, Україна. – Київ : Дірект Лайн, 2019. – С. 80–83.

51. Яцишина А. М. Дослідження психологічних основ деструктивної поведінки та її прояву у дітей шкільного віку [Електронний ресурс] / А. М. Яцишина // Science and Education. – 2016. – № 11. – С. 72–77. – Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/15.pdf
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/15.pdf
52. Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., Sharma, S. Maturation of the adolescent brain. – Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2013. – Vol. 9. – P. 449–461. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3621648/>
53. Erofeeva, M. A., Rueva, E. O., Aryamov, A. A., Bodaevsky, V. P., Novikova, T. Y., Rudenko, A. V., Filippov, M. N. Destructive behavior of a person in historical retrospective: Factors, diagnosis and prevention. – Propósitos y Representaciones, 2020. – Vol. 8, № 3. – e583. – Режим доступу: <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.583>
54. Karimov, U. D. The impact of destructive online behaviors on social stability: Contemporary threats and theoretical approaches. – The Peerian Journal, 2025. – Vol. 43. – P. 1–6.
55. Kuznetsova, M., Rychkova, L. Psychological predictors of destructive behavior of an individual. – European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 2021. – Режим доступу: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.04.11>
56. Leith, M. The end of the other. – CMAJ, 2001. – Vol. 165, № 8. – P. 1075. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC81547/>
57. Malteser. Junge Menschen in Krisenzeiten: Die psychische Belastung wächst. – Без дати. – Режим доступу: <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/krisenzeiten-junge-menschen-sind-psychisch-belastet.html>
58. Pakosta, A. Cults: The exploitation and abuse of vulnerable individuals. – Human Rights Research Center, 2025. – Режим доступу: <https://www.humanrightsresearch.org/post/cults-the-exploitation-and-abuse-of-vulnerable-individuals>

59. Qaxxorov, S. S. The main roots of destructive behaviour. – EPRA International Journal of Research and Development (IJRD), 2023. – Vol. 8, № 4. – P. 211–213. – Режим доступа: <https://doi.org/10.36713/epra2016>
60. Sousa, B. R. M., Braselino, E. V., de Castro e Souza, H. B., Starzewski Junior, A. Neurobiology of suicidal behavior. – Brazilian Journal of Health Review, 2025. – Vol. 8, № 4. – P. 1–14.
61. Sulz, S. K. D. Wo Angst ist, soll Wut werden – oder: Wut ist unsere vitale Kraft. – 2013. – P. 4–9. – Режим доступа: <https://www.angstselbsthilfe.de/wp-content/uploads/2016/01/25.pdf>
62. Trepte, S. Social identity theory. – 2006. – 17 p. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/profile/Sabine-Trepte/publication/215640111_Social_Identity_Theory/links/0c9b5b163409983e6dcb711/Social-Identity-Theory.pdf
63. World Health Organization, Health Cluster. Ukraine: Public health situation analysis (PHSA). – August 2024. – 21 p. – Режим доступа: <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-public-health-situation-analysis-phsa-august-2024>
64. Yazdi, H., Wickman, C., Aust, M. L., Axelsson, J. Understanding frustration triggers and emotional responses in driving situations. – Scientific Reports, 2024. – Vol. 14. – Article 28613. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76792-1>