

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ЗЕЛІНСЬКА Олександра Андріївна**

**Психологічне обґрунтування взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності людини / Psychological substantiation of the relationship between person's civil and personal activity**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи  
ПСзм-21  
О.А. Зелінська

---

Науковий керівник:  
д.філософії А.О. Липка

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ **А.Н. Гірняк**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## АНОТАЦІЯ

**Зелінська О.А. Психологічне обґрунтування взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності людини. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2025. 51 с.

У магістерській роботі здійснене психологічне обґрунтування взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності людини. Зокрема, досліджено взаємодію особистості і соціуму, показано взаємозв'язок між гармонійною структурою ціннісних орієнтацій та соціальною зрілістю, означені психологічні механізми та умови взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності. Також практично досліджено громадянську та особистісну активність як елементи соціального самовизначення та сформовано психологічну модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності, а також надані науково-практичні рекомендації.

## ANNOTATION

**Zelinska O.A. Psychological substantiation of the relationship between person's civil and personal activity. Manuscript.**

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University. Ternopil, 2025. 51 p.

The master's thesis provides a psychological justification for the relationship between civil and personal activity of a person. In particular, the interaction of the individual and society is studied, the relationship between the harmonious structure of value orientations and social maturity is shown, the psychological mechanisms and conditions of the relationship between civil and personal activity are defined. Civil and personal activity as elements of social self-determination are also practically studied and a psychological model of the relationship between civil and personal activity is formed, and scientific and practical recommendations are provided.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
<b>РОЗДІЛ 1</b>	
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ</b>	
<b>ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	
<b>7</b>	
1.1. Взаємодія особистості і соціуму в контексті соціальних та психологічних підходів .....	7
1.2. Взаємозв'язок між гармонійною структурою ціннісних орієнтацій та соціальною зрілістю людини .....	12
Висновки до розділу 1 .....	15
<b>РОЗДІЛ 2</b>	
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА УМОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ</b>	
<b>ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	
<b>17</b>	
2.1. Проблема співвідношення громадянської та особистісної сфер діяльності людини .....	17
2.2. Практичне вивчення громадянської та особистісної активності як елементів соціального самовизначення.....	23
Висновки до розділу 2 .....	30
<b>РОЗДІЛ 3</b>	
<b>ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОЇ</b>	
<b>ГРОМАДЯНСЬКО-ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	
<b>32</b>	
3.1. Психологічна модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності .....	32
3.2. Рекомендації з формування цілісної громадянсько-особистісної діяльності .....	36
Висновки до розділу 3 .....	41
ВИСНОВКИ .....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	48

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** За умов перманентних соціально-політичних трансформацій, що відбуваються в українському суспільстві за весь період існування Української Держави, зростає потреба у формуванні зрілої громадянської позиції та усвідомленої особистісної активності її громадян. Буремні події останніх років показали, що громадянська діяльність, яка передбачає участь у суспільному житті, відстоювання демократичних цінностей, волонтерську активність, соціальну відповідальність, тісно пов'язана із особистісним розвитком. Водночас, особистісна діяльність, що зорієнтована на самореалізацію, удосконалення, досягнення життєвих цілей, не може бути повновагомою без інтеграції у більш ширший соціальний контекст. Саме тому дослідження взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності постає актуальним завданням сучасної психологічної науки. Громадянська активність є не лише ознакою соціальної зрілості індивіда, а й потужним чинником його психологічного розвитку, адже вона формує систему ціннісних орієнтацій, розвиває почуття відповідальності й емпатії, сприяє розвитку рефлексії та здатності до конструктивного діалогу. Водночас, рівень особистісної діяльності (готовність ставити цілі, здійснювати вибір, брати відповідальність за результати власних дій) визначає характер і глибину долученості людини до громадянського життя. Між цими видами діяльності існує діалектичний взаємозв'язок, що потребує всебічного психологічного обґрунтування.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів взаємодії громадянської та особистісної діяльності, пошуком ефективних засобів розвитку особистості у контексті громадянської активності, а також потребою суспільства у формуванні свідомих, відповідальних та активних громадян. Актуальність зумовлюється також і сучасними викликами, такими як Війна за Незалежність України, криза довіри

до соціальних інституцій, поширення індивідуалізму та зростання споживацьких орієнтацій. За цих умов особливо важливо зрозуміти те, яким чином розвиток громадянської активності може поставати ресурсом особистісного становлення, а внутрішня зрілість і психологічна готовність особистості – підґрунтям розбудови демократичного суспільства. Такий підхід дозволяє поєднувати індивідуальне та колективне, особистісне та соціальне, що є умовою формування цілісної ідентичності сучасного громадянина України. Психологічний аналіз взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності відкриває можливості для розробки практичних програм виховання громадянської свідомості у молоді, стимулювання волонтерської та соціальної активності, розвитку особистісної відповідальності. Особливого значення усе вищезначене набуває в освітньому докільлі, адже саме в період юності та ранньої дорослості відбувається становлення системи цінностей і соціально значущих орієнтацій. У цьому контексті науково обґрунтовані психологічні підходи до інтеграції громадянської та особистісної діяльності матимуть вагомое практичне значення для освітології й соціальної роботи, психологічного консультування і організації громадянських ініціатив.

**Стан дослідження проблематики.** Філософські та соціологічні підходи до розуміння проблеми закладені в класичних працях Макса Вебера, Еміля Дюркгайма, Талкотта Парсонса, Пітера Людвіга Бергера, Томаса Лукмана, які розглядали діяльність як соціально зумовлений процес. Психологічну основу для аналізу становлення особистості та її активності сформували концепції українських класиків психологічної науки – Лева Виготського, Сергія Рубінштейна, які визначили діяльність як провідний фактор розвитку людини. У сучасній психології питання громадянської активності та її взаємозв'язку з особистісним становленням розглядаються у працях зарубіжних та українських науковців. Зокрема, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон акцентували на зв'язку особистісної зрілості з відповідальністю та соціальною активністю; вітчизняні дослідники (І. Бех, Л. Карамушка, О. Михайлова, М. Пірен, Н. Чепелева,

М. Савчин, Л. Сохань, В. Ямницький) вивчали механізми формування громадянської свідомості та соціальної активності молоді. Окремі аспекти проблеми висвітлювалися у контексті дослідження ціннісних орієнтацій (М. Рокіч, Ш. Шварц), розвитку громадянських компетентностей та моральної свідомості (Л. Кольберг, Ж. П'яже). Проблема взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності активно досліджується в українській психологічній науці, зокрема в контексті соціальної та політичної психології. Однак, попри значний обсяг теоретичних напрацювань, питання інтеграції цих двох видів діяльності на психологічному рівні досі залишається вивченим не повною мірою. Таким чином, попри наявність окремих досліджень, що торкаються аспектів громадянської активності та особистісного розвитку, відсутня цілісна психологічна модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності, що підкреслює актуальність та новизну обраної тематики дослідження.

**Об'єктом дослідження** є громадянська та особистісна діяльність людини як психологічні феномени.

**Предметом дослідження** постає взаємозв'язок між громадянською активністю та особистісним розвитком індивіда.

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних механізмів взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності людини.

**Завдання дослідження:** 1) дослідити взаємодію особистості і соціуму в контексті соціальних та психологічних підходів; 2) показати взаємозв'язок між гармонійною структурою ціннісних орієнтацій та соціальною зрілістю людини; 3) вивчити психологічні механізми та умови взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності; 4) практично вивчити громадянську та особистісну активність як елементи соціального самовизначення; 5) сформулювати психологічну модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності; та дати науково-практичні рекомендації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, психодіагностичні методики (опитувальники ціннісних орієнтацій, мотивацій, рівня громадянської активності), методи статистичної обробки результатів.

**Наукова новизна** даного дослідження полягає у психологічному обґрунтуванні взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності людини, що враховує мотиваційно-ціннісні, когнітивні та соціально-психологічні чинники. Запропоновано систематизовану модель, яка пояснює, як рівень особистісної зрілості впливає на формування активної громадянської позиції, а також запропоновано напрямок діагностики цього взаємозв'язку на основі сучасних психодіагностичних методик.

**Теоретичне значення** роботи полягає у поглибленні розуміння природи особистісної та громадянської діяльності, систематизації сучасних підходів до їх аналізу та розробці психологічної моделі взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності, яка може слугувати основою для подальших досліджень у галузі психології особистості та громадянської освіти.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, коучингу, освітніх та соціальних програмах для формування активної громадянської позиції, розвитку ціннісних орієнтацій, мотивації до соціальної участі та відповідальної поведінки громадян України різного віку.

**Структура дослідження.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 41 використаного літературного джерела. Загальний обсяг становить 51 сторінку, із них 45 сторінок складає основний текст роботи. Результати дослідження відображені в двох авторських публікаціях у вигляді тез доповіді.

# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### **1.1. Взаємодія особистості і соціуму в контексті соціальних та психологічних підходів**

Проблема взаємодії особистості і соціуму є однією з фундаментальних у сучасних гуманітарних науках. Людина не існує поза суспільством: вона формується, розвивається й зреалізовує себе саме у просторі соціальних відносин. Водночас суспільство як цілісна система теж не може функціонувати без активної участі індивідів, які постійно привносять нові ідеї, створюють інноваційні практики та трансформують соціальну реальність. Отже, діалектика «Я» та «Ми» стає центральною для розуміння як індивідуального розвитку, так і суспільного прогресу. Дослідження взаємодії особистості та соціуму вимагає комплексного підходу. Соціологічні теорії пояснюють механізми соціалізації, інтеграції та культурної динаміки. Психологія ж аналізує внутрішні процеси, що забезпечують адаптацію, формування ідентичності та розвиток самосвідомості. У синтезі цих підходів постає цілісна картина, що дозволяє осмислити людину не лише як біологічну чи соціальну істоту, а як багатовимірний феномен, який поєднує внутрішні ресурси та зовнішні умови.

Соціум постає як макросистема, у якій переплітаються економічні, політичні, культурні та комунікативні структури. Особистість у цьому довікеллі виконує низку соціальних ролей, інтегрується в інституції та бере участь у відтворенні соціальних норм. Водночас вона не є лише «елементом системи». Її здатність до рефлексії та самостійного вибору робить взаємодію із соціумом двостороннім процесом. Через механізми соціалізації людина засвоює культурні взірці поведінки, моральні цінності, мовні коди та символічні

системи. Це створює основу для комунікації, кооперації й колективної діяльності. Проте особистість завжди інтерпретує соціальні впливи, пропускаючи їх крізь призму власного досвіду й унікальних характеристик. Тому однакові умови можуть по-різному впливати на різних індивідів. Сучасні суспільні процеси, зокрема глобалізація та цифровізація, створюють нові умови для взаємодії. З одного боку, зростає індивідуалізація та можливість для самореалізації. З іншого боку, посилюються ризики соціальної атомізації, втрати почуття приналежності та нестабільності ідентичності. Саме тому соціальний вимір взаємодії особистості й суспільства потребує постійного наукового осмислення (див. [1; 7; 11; 18; 25]).

З психологічної точки зору, особистість є динамічною системою, яка включає потреби, мотиви, емоції, установки, цінності та індивідуальний стиль мислення. Її розвиток здійснюється у процесі міжособистісної взаємодії, де провідну роль відіграє комунікація, соціальне визнання та підтримка. Психологічна адаптація є ключовим механізмом, що дозволяє особистості поєднувати власні внутрішні прагнення з вимогами соціального довкілля. Успішна адаптація веде до гармонії, розвитку життєстійкості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Натомість дезадаптація породжує внутрішні суперечності, емоційні кризи й деструктивні моделі поведінки. Особливо важливим є питання ідентичності, яка формує уявлення людини про саму себе в контексті соціальних відносин. Ідентичність постає як інтеграція особистісного та соціального «Я». Якщо суспільство підтримує розвиток і надає простір для самореалізації, ідентичність стає стійкою і цілісною. Якщо ж соціум створює обмеження або суперечливі вимоги, виникає криза ідентичності, що може супроводжуватися тривалими психологічними труднощами.

Розуміння взаємодії особистості і соціуму вимагає синтетичного погляду, який поєднує зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні) чинники. Соціум забезпечує ресурси, норми й умови розвитку, тоді як психологія розкриває

механізми їхнього засвоєння й трансформації. У цьому процесі особистість постає як активний конструктор реальності. Вона не лише адаптується, але й змінює соціальні структури через свої вчинки, ідеї, творчість і громадянську активність. Така взаємодія створює динаміку культурного розвитку, у якій соціум формує людину, а людина – суспільство.

У XXI столітті взаємодія особистості і соціуму стає все більш складною. Глобалізаційні процеси, цифрові технології, мультикультурність і нестабільність соціальних систем ставлять перед людиною нові завдання. Вона отримує доступ до безмежних інформаційних потоків, нових форм комунікації та самовираження. Але водночас стикається з ризиками перевантаження, дезорієнтації та втрати стабільних орієнтирів. Ці виклики вимагають розвитку критичного мислення, емоційного інтелекту, медіаграмотності й здатності до міжкультурної комунікації. Лише за умови гармонійного поєднання індивідуальної автономії та соціальної відповідальності особистість здатна ефективно взаємодіяти з сучасним суспільством[2; 9; 14; 16; 21; 26; 31; 33; 38].

Взаємодія особистості і соціуму є багатовимірним процесом, у якому поєднуються соціальні впливи та психологічні механізми. Людина не лише засвоює суспільні норми, а й активно формує нові соціальні практики. Це свідчить про те, що індивід є не об'єктом, а рівноправним суб'єктом соціальної динаміки. Соціум виконує функцію зовнішнього середовища розвитку, задаючи умови, ресурси і культурні рамки для становлення особистості. Водночас він є гнучкою системою, яка змінюється під впливом колективних і індивідуальних дій. Таким чином, суспільство можна розглядати як відкритий простір взаємного обміну.

Процес соціалізації є центральним механізмом взаємодії, оскільки через нього особистість інтеріоризує цінності, норми та моделі поведінки. Проте соціалізація не є одностороннім процесом: людина вибірково засвоює впливи та здатна переосмислювати їх відповідно до власних потреб і переконань. Психологічна адаптація визначає здатність особистості інтегруватися в

соціальне середовище, знаходячи баланс між внутрішніми прагненнями і зовнішніми вимогами. Високий рівень адаптації сприяє гармонії та психологічному благополуччю, тоді як дезадаптація породжує внутрішні конфлікти і може призвести до кризових станів.

Формування ідентичності є ключовим результатом взаємодії особистості та соціуму. Ідентичність дозволяє людині відчувати власну цілісність і значущість у спільноті. Її стабільність забезпечується не лише внутрішніми механізмами, але й соціальним визнанням та підтримкою з боку оточення. Соціум не лише формує, але й обмежує особистість. Існують випадки, коли надмірний тиск суспільних норм або суперечливі вимоги створюють умови для розвитку психологічних криз. У таких ситуаціях індивід змушений шукати альтернативні стратегії самореалізації, іноді навіть поза традиційними соціальними рамками.

Особистість здатна змінювати соціальну систему через активну діяльність. Ідеї, ініціативи, творчість і громадянська участь стають рушійними силами суспільних трансформацій. Таким чином, взаємодія з соціумом не лише впливає на людину, а й створює можливість для інноваційного розвитку суспільства. За сучасних умов глобалізації взаємодія особистості і соціуму стає більш складною. З одного боку, відкриваються нові можливості для самовираження та міжкультурної комунікації. З іншого боку, зростає ризик фрагментації ідентичності та соціальної ізоляції. Це ставить перед людиною завдання пошуку внутрішньої цілісності у мінливому світі. Цифровізація трансформує традиційні форми взаємодії. Інтернет і соціальні мережі створюють нові простори для комунікації, але водночас породжують небезпеку маніпуляцій, дезінформації та залежності. Це вимагає розвитку медіаграмотності та здатності критично оцінювати інформаційні потоки.

Емоційний інтелект набуває вирішального значення у взаємодії особистості та соціуму. Здатність розуміти власні емоції, керувати ними та співпереживати іншим стає важливим ресурсом для конструктивних соціальних

відносин. Високий рівень емоційної компетентності сприяє розвитку толерантності та взаємоповаги. Соціально-психологічні механізми довіри й підтримки є основою стабільного суспільства. Якщо особистість відчуває, що може розраховувати на безпеку та справедливість, вона проявляє більшу активність і готовність до співпраці. Натомість недовіра руйнує соціальні зв'язки і посилює відчуження. Гармонія між «Я» та «Ми» можлива лише за умови взаємної відкритості. Суспільство має забезпечувати простір для свободи і самовираження, а особистість – виявляти готовність до відповідальності й соціальної участі. Лише за такого діалогу можливо досягти балансу індивідуальних і колективних інтересів[9; 20; 33].

Кризи взаємодії можуть стати поштовхом до розвитку. Внутрішні суперечності та соціальні конфлікти нерідко спонукають особистість до самопізнання, пошуку нових сенсів і стратегій. Таким чином, напруга у взаєминах між індивідом і суспільством може виконувати конструктивну функцію. Освіта та культура є стратегічними факторами розвитку взаємодії. Вони забезпечують людині інструменти критичного мислення, формують світоглядні орієнтири та сприяють інтеграції у спільноту. Без належного рівня культурного й освітнього розвитку гармонійна взаємодія особистості й соціуму стає майже неможливою. Майбутнє взаємодії особистості та суспільства залежить від здатності інтегрувати соціальні та психологічні підходи. Наука має поєднувати аналіз зовнішніх структур і внутрішніх процесів, аби створити комплексну модель розвитку. Тільки такий підхід дозволить виробити стратегії, що одночасно підтримуватимуть індивідуальну свободу та колективну єдність громадян.

## **1.2. Взаємозв'язок між гармонійною структурою ціннісних орієнтацій та соціальною зрілістю людини**

Соціальна зрілість є складним багатокomпонентним феноменом, що формує суспільну та особистісну спроможність кожної людини. Емпіричне дослідження соціальної зрілості засноване на уявленні, що більшість критеріїв соціально зрілої особистості включають ті чи інші аспекти ціннісних орієнтацій. Доцільно виділити такі узагальнені критерії, що подані на рис. 1.1.

Більшість дослідників виділяють у соціальній зрілості ознаки, які належать або до характеристики самої особистості, або до характеристики відношення особистості до свого оточення [3; 12; 25; 33]. Розвиток соціальної активності молоді варто пов'язувати із формуванням соціальних зв'язків особистості зі світом та з формуванням ціннісних орієнтацій особистості. Ми вважаємо, що соціальна зрілість тісно пов'язана із ціннісними орієнтаціями (як особистісними, індивідуальними, і соціальними), саме – висока гармонійна вираженість ціннісних орієнтацій як особистих, і громадських спричинить високий рівень соціальної активності переважають у всіх сферах життя. Об'єктом дослідження є сучасна молодь. Предметом дослідження є виявлення взаємозв'язку між гармонійністю виразності ціннісних орієнтацій особистості та соціальною зрілістю (що операціоналізується у поняттях соціальної активності, соціального та економічного самовизначення та особистісної зрілості).

Вибір дослідження зумовлений тим, що ціннісні орієнтації особистості постають індикатором її самовизначеності як щодо себе, так і по відношенню до навколишнього світу (до значних близьких людей та суспільства загалом), тому головне завдання – це виявлення вкладу ціннісних орієнтацій у вияв різних сторін соціальної зрілості. Соціальна зрілість розглядається нами у складових компонентах особистісної зрілості, соціальному та економічному

самовизначенні та соціальній активності, оскільки вони визнаються невід’ємною частиною феномена громадянської та особистісної діяльності [34].



Рис. 1.1. Критерії соціальної зрілості

Дослідження психологічного обґрунтування взаємозв'язку між громадянською та особистісною діяльністю виявляє, що цей процес є глибоко вкоріненим у психіці людини і не зводиться до простих зовнішніх чинників. У його основі лежать механізми самоактуалізації та ідентифікації. Особистість,

прагнучи до самореалізації, неминуче стикається з потребою вийти за межі власного «Я» і знайти сенс у взаємодії із соціумом. Громадянська діяльність постає як одна із найвищих форм такої взаємодії, дозволяючи індивідові трансформувати внутрішні цінності, переконання та моральні принципи у конкретні суспільно значущі дії. Цей процес не є одностороннім: залучення до громадянського життя, в свою чергу, збагачує внутрішній світ людини, надаючи їй ідентичності нові виміри, пов'язані з відчуттям приналежності до спільноти, відповідальності та співтворчості. Це перехід від егоцентризму до соціоцентризму, де особистісний розвиток іде пліч-о-пліч із соціальним зростанням. Взаємозв'язок між цими двома сферами є динамічною системою, де кожна зміна в одній із них неминуче впливає на іншу. Таким чином, психологічне здоров'я та особистісна зрілість значною мірою залежать від здатності людини гармонійно інтегрувати свої індивідуальні прагнення з потребами суспільства. Громадянська діяльність стає не просто функцією, а життєвою філософією, що наповнює існування глибинним сенсом.

Психологічне дослідження взаємозв'язку доводить, що особистісні цінності є ключовим предикатором громадянської активності, а не лише її наслідком. Індивіди, для яких цінності, такі як справедливість, рівність, взаємодопомога та відповідальність, мають високу особистісну значущість, демонструють значно вищу готовність долучатися до громадянських ініціатив. Ці цінності формують внутрішню мотиваційну матрицю, яка спонукає людину до дії, перетворюючи абстрактні ідеали на конкретну поведінку. Почуття соціальної відповідальності та емпатія виступають як потужні психологічні каталізатори цього процесу. Емпатія дозволяє людині відчувати проблеми інших як власні, що створює емоційну основу для допомоги та участі. Відчуття власної значущості, що виникає внаслідок успішної громадянської діяльності, зміцнює самооцінку та підсилює бажання продовжувати цю діяльність. Таким чином, громадянська діяльність стає не лише зовнішньою формою участі, а й глибоко особистісним процесом, що сприяє реалізації потреби людини в

значущості, визнанні та належності. Це створює позитивний зворотний зв'язок: чим більше людина залучена, тим сильнішими стають її особистісні цінності, що, в свою чергу, стимулює подальшу активність, створюючи нескінченну спіраль особистісного та соціального розвитку [25; 26].

На найглибшому рівні дослідження виявляє екзистенційний характер взаємозв'язку між особистісною та громадянською діяльністю. Він вказує на те, що повноцінне людське буття неможливе без інтеграції цих двох сфер. Особистість, яка ігнорує свою соціальну роль, ризикує залишитися в стані екзистенційної ізоляції та відчуженості, втрачаючи сенс свого існування. І, навпаки, суспільство, яке не надає можливостей для самореалізації особистості та обмежує її громадянську активність, приречене на стагнацію. Громадянська діяльність виступає як засіб подолання екзистенційної самотності, оскільки вона дозволяє людині відчутти себе частиною чогось більшого, ніж власне життя. Вона надає можливість залишити свій слід, внести свій вклад у розвиток спільного блага, що є одним із фундаментальних джерел сенсу буття. Таким чином, громадянська зрілість є не лише соціальною, а й глибоко психологічною та екзистенційною категорією. Це стан, в якому особистість усвідомлює свою взаємозалежність зі світом і добровільно бере на себе відповідальність за його стан. Це усвідомлення дозволяє перейти від пасивного спостерігача до активного творця власного життя та життя суспільства.

## **Висновки до розділу 1**

Узагальнюючи можна стверджувати, що проблема взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності є складним багатовимірним явищем, яке відображає взаємопроникнення внутрішніх психологічних процесів, зовнішніх соціальних умов та особистісних сенсів. Особистість, будучи суб'єктом життєдіяльності, постає не лише як індивідуальна автономна

структура, а й як активний учасник громадянського життя, що реалізує власні цінності та потреби через суспільно значущі форми активності. Поєднання громадянської та особистісної діяльності відбувається через механізми самосвідомості, моральної відповідальності, ідентичності та соціальної рефлексії. Психологічна сутність цього процесу полягає в тому, що громадянська активність не є зовнішнім примусом, а постає внутрішньо вмотивованою формою самореалізації особистості, яка відображає рівень зрілості її ціннісно-сислової сфери. Участь у громадянському житті стимулює розвиток особистісних якостей (автономності, емпатії, толерантності, відповідальності), що, у свою чергу, сприяє гармонізації внутрішнього світу людини.

Разом із тим, між цими видами діяльності можуть виникати суперечності, коли суспільні вимоги не збігаються з особистісними прагненнями чи цінностями. Така дисгармонія провокує психологічні конфлікти, знижує рівень адаптації, породжує почуття відчуження або маргіналізації. Подолання цих труднощів можливе завдяки розвитку критичного мислення, формуванню внутрішньої гнучкості, життєдайної здатності до діалогу та конструктивного розв'язання конфліктів. Таким чином, психологічна проблема взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності полягає у пошуку оптимального балансу між індивідуальною самореалізацією і суспільними очікуваннями. Її розв'язання потребує не лише формування громадянських компетентностей, але й розвитку психологічної зрілості та уміння інтегрувати особистісні потреби із загальнолюдськими цінностями. Лише у такій синергії особистість може досягти повноти буття, а соціум – стабільності й прогресу.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА УМОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **2.1. Проблема співвідношення громадянської та особистісної сфер діяльності людини**

Особистісний сенс – це сенс, створюваний особистістю, що існує у її свідомості. Елементарний зміст (тобто одиницю сенсу) почали трактувати як гранично коротку (елементарну) думку про об'єкт, точніше – як пропозицію. Пропозиція містить ім'я об'єкта та його характеристику, наприклад, «осел – тварина». Свою фатальну роль в абераціях розуміння сенсу зіграло поняття значення (значущості) [2; 8; 13; 24; 33], що часто ототожнювалося зі змістом. Суспільно значимі значення інтерсуб'єктивні, тобто. мають приблизно однакову значимість для всіх індивідів та надіндивідуальні. Вони становлять найважливішу передумову соціалізації людини. У вітчизняній філософії ці сенси, відповідно до марксистської традиції, відносили до суспільної свідомості. Суспільні смисли існують у формі загальнодоступного знання, транслуються в усній традиції у процесах міжособистісної комунікації, а також зберігаються у текстовій інформації (у підручниках, інструкціях, історіях, склепіннях моральних та правових правил тощо). Вони відтворюються в індивідуальній свідомості у процесах соціалізації особистості, найважливішими у тому числі є виховання, освіту, міжособистісна комунікація.

Особистісний сенс, навпаки, невідривними духовними узами прив'язаний до свого творця, суб'єкта цього сенсу. Він індивідуальний, персоніфікований у своєму авторі, висловлює його практичні та інтелектуальні устремління, погляди на світ, власну позицію у життєвому світі. Особистісний сенс – це індивідуалізоване відображення дійсного ставлення особистості до тих

об'єктів, заради яких розгортається її діяльність, усвідомлюване як «значення-для-мене» засвоєваних суб'єктом безособових знань про світ, що включають поняття, уміння, дії і вчинки, що здійснюються людьми.

На наш погляд, термін «особистісний сенс» знаходить свою евристичність тільки в його протиставленні загальнозначущим (суспільним) сенсам, які існують у концептосфері суспільства. Однак у дослідженні такого складного духовного феномену, яким є людський зміст, важливо не тільки розрізнити суспільні та особистісні сенси, але ще важливіше виявити внутрішні органічні зв'язки між ними, бо ні те, ні інше (як ми покажемо далі) не існують один без одного. Особистісний зміст можна назвати біографічно детермінованим. У ньому відображається життєвий досвід особистості, її переваги та ціннісні орієнтації, а також сукупність набутих та освоєних нею із суспільної свідомості знань. Саме тому особистісні смисли суттєво варіюються від однієї особистості до іншої, саме тому вони відрізняються глибиною та горизонтом охоплення дійсності, навіть якщо стосуються одного й того самого предмета. Особистісні смисли є реакцією особистості на події, як зустріч людини зі світом. Особистісна причетність людини до події, її спільність з буттям і виявляється в особистісному сенсі, в усвідомленій реакції людини на подію. Особистісний сенс завжди передумова, він не виникає на порожньому місці, з нічого. До передумов особистісного сенсу можна віднести дві затравочні складові: перша – це орендовані (тобто засвоєні) з наявної суспільної свідомості (концептосфери суспільства) знання та цінності; друга – це біографічно детермінований досвід пережитого, тобто досвід, набутий та осмислений особистістю у своєму індивідуальному житті. Таким чином, особистісні смисли не відокремлені від суспільних смислів. Останні завжди включаються до свідомості чинної людини; безумовно, частково, безумовно, з різним ступенем глибини кожної особи. Але вони завжди є необхідною передумовою конституювання будь-якого особистісного змісту.

Особистісний сенс, звичайно, не тотожний суспільному і не зводиться лише до редукованої (освоєної) частини суспільної свідомості. У процесі освоєння суспільно-значимих смислів кожної особи притаманні свої горизонти та глибина розуміння. Стаючи «своїми», суспільно значущі сенси неминуче набувають суб'єктивного забарвлення. Ця суб'єктивність у присвоєнні смислів добре простежується у навчальних процесах, коли кожен учень демонструє різну глибину та ступінь освоєння предмета, що вивчається[25].

Крім запозичених із соціальної сфери передумов конституювання особистісного сенсу накладається пережите, тобто біографічно вистраждана система поглядів та цінностей. Особистісний зміст конкретний у тому плані, що він завжди прив'язаний до конкретної ситуації, до події, значущої для людини, що постає перед ним як життєва проблема. Ніякі суспільно значущі смисли не спроможні містити готові відповіді на сенсожиттєві питання, які постають перед особистістю у конкретній ситуації «тут і зараз». У конституюванні особистісного сенсу завжди виникає його збільшення стосовно суспільно значущим інваріантним напрацюванням. Як інваріантний і загальнозначущий сенс окремого слова (наприклад, війна), сформульований у лінгвістичному словнику, не визначає тих висловлювань, які можуть сформулювати про війну окремі індивіди, і загалом будь-які суспільно значимі сенси не обумовлюють конкретики особистісних смислів. Суспільні сенси є лише передумовою конструктивним підставою для конституювання особистісного сенсу.

Культура є системою загальнозначущих смислів. Кожен із нас є одночасно творцем та спадкоємцем культури. Як спадкоємці ми, стаючи особистостями, що діють і вступають у суспільстві, безперервно асимілюємо суспільно значущі смисли, в яких зображено дух епохи. З іншого боку, кожен із нас здатний стати творцем культури, збагачуючи її новими смислами, якої б сфери суспільного життя вони не стосувалися: науки, практики, політики, мистецтва тощо. Справжня таємниця взаємозв'язку суспільних і особистісних смислів корениться в соціальній динаміці соціальних обмінів, яка не тільки

пояснює походження і того й іншого, а й сама (ця взаємозв'язок), з одного боку, стає причиною формування соціально стійких зв'язків у суспільстві (тобто соціетального порядку), а з іншого – створює умови для соціалізації.

Цю соціальну динаміку було добре розкрито представниками соціальної феноменології [6; 23; 25; 26; 30]. З їхньої точки зору, формування соціальних смислів відбувається у соціальній діяльності, в якій індивід завжди співвідносить свої дії з іншим індивідом. Власне, вчення визначає соціальне дію як дію, здійснюване зі змістом і спрямоване інших людей. Соціальні феноменологи у співвіднесеності дій особливо виділяють прецедентну ситуацію «віч-на-віч»: коли Інший не тільки актуалізує свою увагу на моїх діях, звернених до нього, а й відповідає на них. З іншого боку, На їхню думку взаємозамінність перспектив в осмисленні загальної ситуації взаємодії індивідів – це вихідний і загальний шлях до формування типових дій та відповідних їм типових смислів, які, зрештою, перебувають у інтерсуб'єктивному характері. Типові дії – це звичні, усталені і повторювані у своїй масі дії загальному життєвому світі діючих суб'єктів. Більшість звичних дій носять рецептурний характер і однаково розуміються (тобто мають один і той самий зміст) індивідами. Суспільні (інтерсуб'єктивні) смисли інтегруються у «символічному універсумі». Поняття «символічного універсуму», запроваджене соціальними феноменологами, дозволяє включити до нього як загальнозначущу національну мову, а й увесь контекст інтерсуб'єктивних значень людського досвіду, типових дій, вкорінених практик.

Фактично, соціальної основою, що генерує взаємозв'язок особистісного початку та соціетального порядку, є безперервні обміни, що скріплюють суспільство. Обміни, що виникають у суспільстві, охоплюють усі обміни діями, вчинками, товарами, послугами, висловлюваннями тощо, але завжди і обов'язково супроводжуються обмінами смислів. Обміни як пов'язують соціальним зв'язком індивідів, вони, власне кажучи, породжують інтерсуб'єктивний світ смислів, норм, цінностей. Водночас сам інституційний

порядок, як зазначають соціальні феноменологи, існує лише доти, доки його підтримують у своїх інтеракціях індивіди.

Учені показали, як із особистісних смислів у системі інтеракцій формується світ надособистісних інтерсуб'єктивних смислів, але в тіні залишилося питання про формування самих особистісних смислів. Хоча всі смисли народжуються в голові індивідів, вони не можуть виникнути у несоціалізованої людини, яка живе поза соціумом. Перші сенси в дитини виникають на етапі первинної соціалізації, коли вона освоює мову, активно спілкується з близьким колом родичів, обмінюється з ними простими повсякденними діями. На етапі вторинної соціалізації індивід залишає своє коло і входить у спілкування з «узагальненим Іншим». Перед ним відкривається далекий і все коло смислів соціального світу, що все розширюється. Через різні обміни з іншими індивідами, а також через комунікацію, виховання, освіту, практичну діяльність, що розширюється, індивід освоює надособистісний простір смислів – символічний універсум (див. [22; 26; 29; 31; 33; 35]).

Людина, що соціалізується, у своїх діях постійно інтеріоризує (перекладає в план своєї свідомості) зовнішній передзаданий їй соціальний світ, в якому будь-яка подія, будь-яка дія, будь-яка річ наповнені інституційними інтерсуб'єктивними сенсами. У процесі своєї діяльності індивід екстеріоризує свою символічну сутність (смисли своєї свідомості) у діях та по суті співпрацює разом з іншими у конструюванні соціального світу. Соціетальний порядок, заснований на інституційних діях, безперервно відроджується в діалектиці інтеріоризації та екстеріоризації індивідів. У суспільстві первинні дії індивідів, з яких народжуються інститути, типові дії та символічний світ інтерсуб'єктивних смислів. Справа в тому, що суспільство є «органічною системою», в якій, діалектично, частини визначають ціле, а ціле визначається частинами. Тут немає первинного і вторинного, а процес безперервного становлення соціуму, що передбачає, з одного боку, включення індивіда у

суспільство (його соціалізацію), з другого – постійну підтримку індивідами соціетального порядку у своїх типових діях.

Особистісні смисли, що неспроможні виникнути незалежно від загальнозначущої мови, надособистісного запасу знань, засвоєних суб'єктом у процесі своєї соціалізації, поза долученням до символічного універсуму суспільства. З іншого боку, як показали соціальні феноменологи, усі надособистісні структури суспільства, всі суспільні смисли символічного універсуму виникають у творчості індивідів, які підтримують та відтворюють у своїх діях загальний соціетальний порядок. Особистісний сенс сутнісно є суспільним (інтерсуб'єктивним) змістом, що «присвоєний» (усвідомлений) індивідом у його конкретних діях у конкретній ситуації «тут» і «зараз», реалізований у його мотивах, цілях, планах. Вони є продуктом осмислення, інтерпретації, конкретизації (прив'язки до конкретної ситуації дії) об'єктивованих у символічному універсумі надособистісних смислів. Також вони допускають, природно, і варіацію об'єктивних, соціально-заздальгідь смислів, але ця варіація завжди знаходиться в межах середньотипового [25].

У свою чергу, самі легітимовані інститути зі своєю сукупністю значень постійно відтворюються у спільних, типових і повторюваних діях індивідів, які надають цим інститутам життєздатності та суспільної стабільності. Інституційний порядок не існує як застигла структура, а формується і підтримується завдяки безперервній взаємодії людей, які через внутрішнє прийняття соціальних норм та практик забезпечують його тривале функціонування. Саме масова участь у відтворенні інституційного ладу створює підґрунтя для його легітимності в очах суспільства. Щойно індивіди у повсякденному побутуванні чи профдіяльності перестають у колективному вимірі підтримувати певний порядок, починається процес ерозії легітимації, що супроводжується кризою довіри до чинних інституцій. Така криза проявляється у зростанні соціальної напруги, появи альтернативних форм комунікації та самоорганізації, а також у пошуку нових символічних засобів пояснення й

обґрунтування суспільного життя. У результаті відбувається зміна ціннісних орієнтацій, трансформація нормативних систем і поступове формування нового символічного універсуму, який здатний забезпечити легітимацію іншого суспільного порядку.

Цей процес має принципове значення для розуміння взаємозв'язку між громадянською активністю та особистісним розвитком індивіда. З одного боку, громадянська активність стає механізмом збереження чи оновлення інституційного порядку, а з іншого – сприяє особистісній зрілості, оскільки вимагає від індивіда усвідомленого вибору, відповідальності та здатності діяти у спільному просторі смислів. Таким чином, громадянська участь не лише підтримує або трансформує соціальну систему, а й водночас формує внутрішню позицію особистості, її соціальну ідентичність та здатність до самореалізації.

## **2.2. Практичне вивчення громадянської та особистісної активності як елементів соціального самовизначення**

В процесі особистісної і громадянської активності особистість зіштовхується із питанням самовизначення, але найбільш гостро це питання постає перед молодим поколінням. Фахівці дедалі більше звертають увагу до маловивчені види соціальної активності: 1) громадянську, 2) політичну, 3) правову, 4) моральну, 5) економічну, 6) культурну та ін. На даний момент у психологічній науці не існує єдиного підходу до визначення компонентів її структури, відсутні стандартизовані методики дослідження даного феномену. Феномен самовизначення особистості виділений переважно у екзистенційному спрямуванні. Під самовизначенням розуміється пошук суб'єктом свого способу життєдіяльності у світі на основі сприйманих, прийнятих або формованих (створюваних) ним у тимчасовій перспективі базових відносин до світу, людської спільноти загалом, інших і себе, а також на основі власної системи

життєвих смислів і принципів, цінностей та ідеалів, можливостей і спроможностей. Тут постає необхідність виділити дві основні сукупності його характеристик: 1) змістовні та 2) формально-динамічні, якщо розглядати самовизначення як процес, стан та властивість суб'єкта.

Стійка складова самовизначення – «ціннісно-моральний стрижень» – виконує функції системотворення, самозбереження, контролю, самопізнання, перетворення особистості, загальної орієнтації в житті та світі, антиципації. Основними функціями постають адаптація, резервування, накопичення (акумуляція) довкілля, захист елементів «ціннісно-морального стрижня» тощо. Оскільки процес у суспільній (соціальной) сфері має на увазі активність суб'єкта у пошуку свого способу життєдіяльності, важливим чинником такого самовизначення є соціальна активність. Під нею розуміється діяльний стан суб'єкта, що спрямований на прийняття соціальних змін. У зв'язку з цим видається актуальним і важливим дослідити переваги та психологічну готовність до того чи іншого виду соціальної активності.

Наше дослідження було проведене у 2025 році на базі соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету. У дослідженні брали участь 18 осіб віком від 18 до 30 років, з них чоловіків – 8, жінок – 10, працюючих – 9, непрацюючих – 9. Використовувалася програма для комплексного вивчення самовизначення, що спрямована на вивчення соціальної активності у різних сферах та виражених у різних формах.

Були запропоновані сфери, в яких може виявлятися соціальна активність:

- 1) освіта та виховання;
- 2) сім'я та родинне коло;
- 3) відносини з іншими (коло спілкування, соціальна мережа, друзі, кохані);
- 4) культура, наука й мистецтво;
- 5) сільське господарство (зокрема підсобне);
- 6) транспорт (зокрема особистий);

- 7) промислове виробництво, видобування, промисел, торгівля та фінанси;
- 8) житло, комунальне господарство, побутове обслуговування;
- 9) захист батьківщини та виховання патріотизму;
- 10) захист основних демократичних права і свободи громадян;
- 11) зміцнення державних інститутів, охорона порядку, допомога в екстремальних ситуаціях;
- 12) охорона природи;
- 13) відродження та збереження релігійних традицій;
- 14) розвиток спорту, туризму, активного відпочинку;
- 15) зміцнення суспільної моральності та духовності;
- 16) охорона здоров'я;
- 17) ЗМІ, соціальні мережі, Інтернет;
- 18) соціальний захист та допомога малозабезпеченим, хворим, сиротам;
- 19) вивчення паранормальних явищ, окультних та езотеричних учінь.

Респондентам було запропоновано означити сфери і в якій формі проявляється їх активність, а саме:

«З цим пов'язана моя нинішня чи майбутня професійна діяльність»;

«Я докладаю багато зусиль, щоб самостійно задовольнити потреби своєї та своєї сім'ї в цій сфері»;

«З цим пов'язане моє основне хобі, захоплення»;

«Зрідка (кілька разів на рік) особисто надаю допомогу іншим людям та суспільству у розвитку цієї сфери»;

«Я постійно беру участь у спеціальних громадських об'єднаннях, фондах, клубах».

У ході дослідження було виявлено, що в цілому активність проявляється таким чином: найбільше досліджувані виявляють свою активність у формі зусиль для задоволення потреб своїх та своєї сім'ї (7), на другому місці за популярністю така форма активності, як допомога іншим людям (5), потім – хобі (4), обговорення питань у ЗМІ (1) та професійна діяльність (1). Найменш

популярною формою активності серед молоді є участь у спеціальних громадських об'єднаннях, фондах, клубах. Якщо розглядати докладніше, у яких сферах життя різні форми активності виявляються, можна побачити таку картину: найпопулярніша форма активності – це зусилля задоволення потреб своїх і сім'ї. Така форма, природно, насамперед проявляється у такій сфері, як сім'я (6), потім – у освіті та вихованні (4), стосунках коїться з іншими людьми (спілкуванні, налагодженні відносин із друзями та коханими) (4), житло, сфері побуту (2), охороні здоров'я (2). Таким чином, ми бачимо, що молодь робить дії в цих сферах, виходячи з існуючих потреб. Відповідно, можна припустити, що молодь дбає про членів сім'ї, їхнє здоров'я, намагається облаштувати свій побут та житло бажаним чином. Форма соціальної активності через допомогу іншим людям, на думку самих респондентів, частіше проявляється у них у таких сферах, як соціальний захист (допомога сиротам, незаможним) (6), сільське господарство (3), зміцнення державних інститутів та захист правопорядку (2), відродження та збереження релігійних традицій (6). Найбільша активність при обговоренні хвилюючих питань у ЗМІ проявляється у самих ЗМІ (можливо, обговорення в соцмережах, вплив ЗМІ в Інтернеті) (8), у сфері захисту демократичних прав і свобод громадян, охорони природи та охорони здоров'я (3), а також у галузі культури, науки та мистецтва, у вихованні патріотизму. Очевидно, досліджувані вважають, що допомагають іншим людям у розвитку соціального захисту – сиротам, незаможним, сільське господарство (оскільки туди включається і підсобне господарство, можливо, вони допомагають родичам на дачі), у зміцненні державних інститутів (дотримуються правопорядку) та збереженні релігійних традицій.

Участь у спеціальних громадських об'єднаннях, фондах, клубах як форма соціальної активності найбільше виявляється у таких сферах, як значні відносини з іншими людьми (коло спілкування, соціальні мережі) (5), розвиток спорту та туризму (4). Досить висока активність у сферах: охорони природи (3, культури, науки і мистецтва (2), відродження та збереження релігійних

традицій, охорони здоров'я, ЗМІ та Інтернету (спеціальні групи в соціальних мережах), соціального захисту (допомога незаможним, сиротам) (2). Ймовірно, люди здебільшого є членами спортивних клубів тощо.

Можна відзначити, що основною формою соціальної активності є зусилля для задоволення потреб своїх та своєї сім'ї: насамперед вони намагаються задовольнити їх у сферах житла, комунального господарства та побуту, здоров'я, у налагодженні відносин із значними людьми (друзями, коханими, партнерами у соціальних мережах). Ймовірно, люди в залежності від своїх потреб купують житло, ремонтують його тощо, дбають про здоров'я, можливо, купуючи медичні страховки, відвідують санаторії тощо. Будь-які форми соціальної активності, створені задля зміцнення суспільної моральності (можливо, пропаганда, і навіть дотримання моральних норм), виховання патріотизму (захист батьківщини), розвиток науки й мистецтва, представлені в молоді меншою мірою (рис. 2.1).

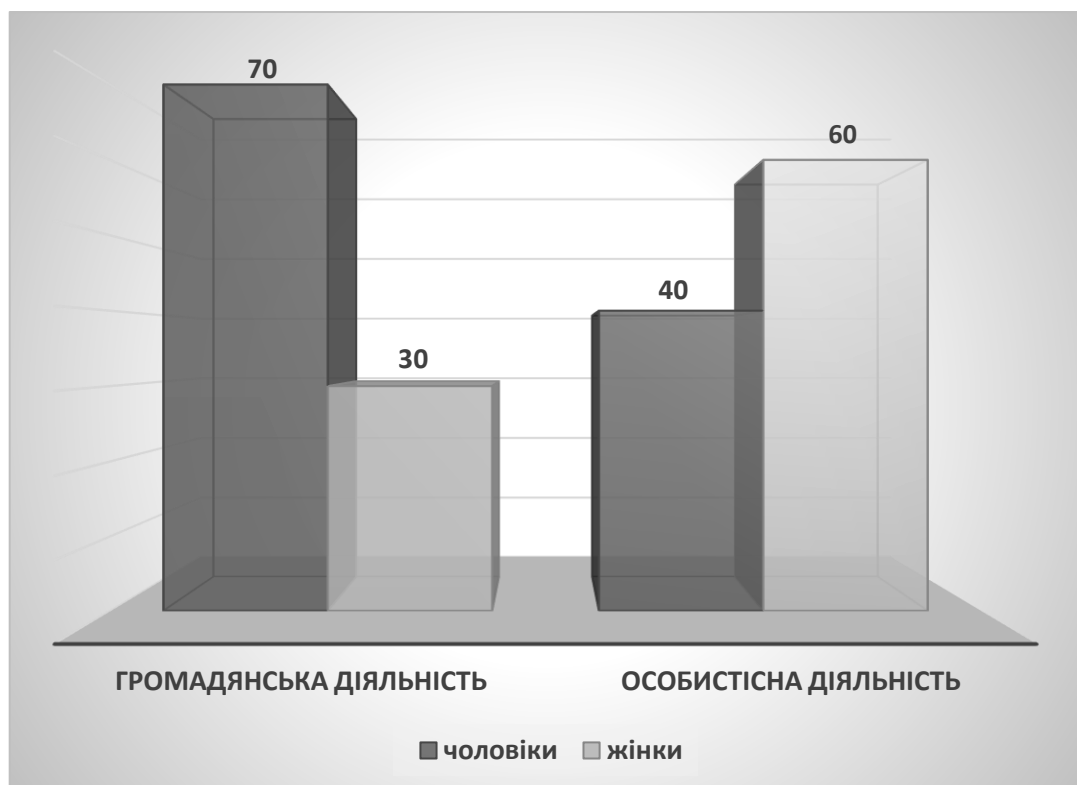


Рис. 2.1. Розподіл активності досліджуваних за гендером (%)

Проведене дослідження дозволило також виділити значні відмінності між працюючою та непрацюючою вибіркою. Непрацюючі люди, в порівнянні з працюючими, виявляють більше активності в здобутті освіти для здобуття професії, є членами громадських об'єднань, допомагають значимим іншим. Вони також більше, аніж працюючі, схильні вважати, що надають допомогу іншим людям у зміцненні суспільної моральності та духовності, виявляють активність у ЗМІ та Інтернеті (обговорення, створення груп) з питань сільського господарства. Крім цього, вони впевнені, що більше беруть участь у громадських об'єднаннях, вихованні патріотизму та розвитку культури та мистецтва. Ймовірно, велика соціальна активність непрацюючих пояснюється тим, що для них вона більш доступна внаслідок більшої кількості вільного часу, тоді як активність працюючих головно спрямована на сім'ю, задоволення її потреб (рис. 2.2.).

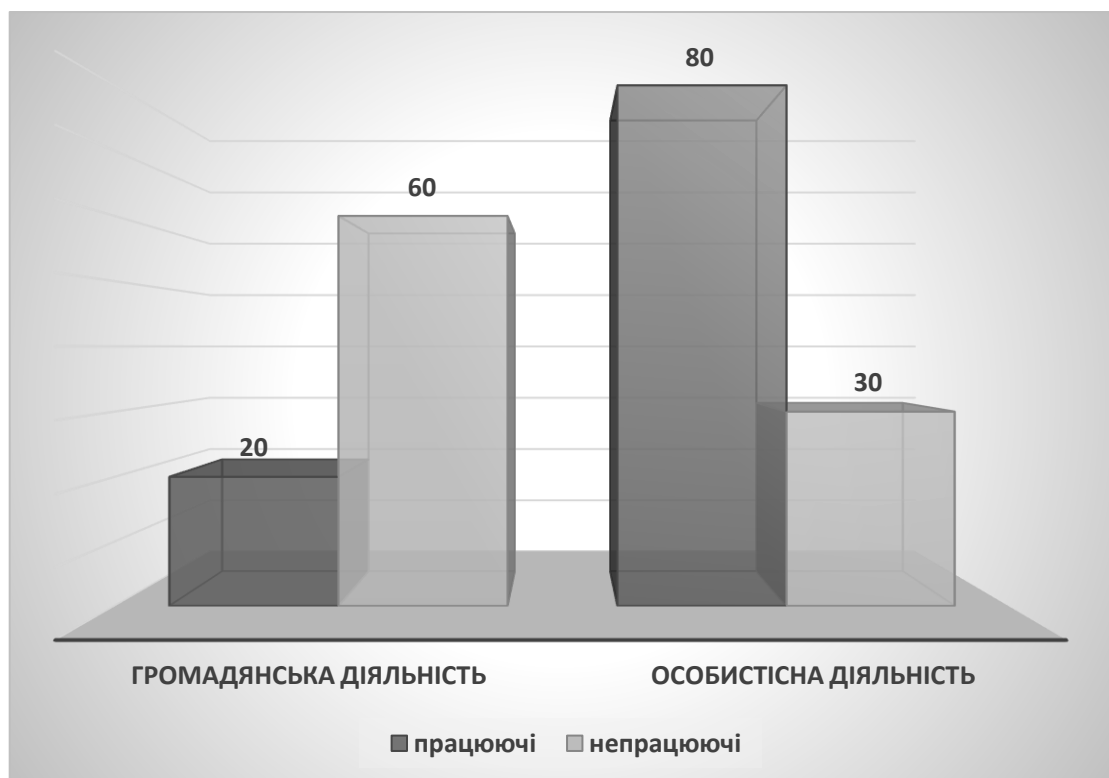


Рис. 2.2. Розподіл активності досліджуваних за зайнятістю (%)

Таким чином, можна стверджувати, що досліджувані респонденти у своїй соціальній діяльності переважно орієнтуються на задоволення власних потреб і потреб своєї сім'ї, розв'язання завдань, пов'язаних із забезпеченням її матеріального та психологічного благополуччя. До таких сфер відносяться питання житла, побутового облаштування, підтримки здоров'я та інші життєво важливі аспекти. Іншими словами, сімейно-побутова проблематика виявляється головним вектором їхньої соціальної активності. Водночас спостерігається відмінність у пріоритетах між працюючими та непрацюючими індивідами. Останні демонструють вищу залученість у сфери, що безпосередньо пов'язані із суспільним добробутом, зокрема у процесі виховання патріотизму, формування та підтримки морально-духовних цінностей, а також сприяння розвитку культурного й соціального довкілля.

На противагу цьому, працюючі особи зосереджують свої зусилля переважно на задоволенні сімейних потреб, що є цілком закономірним у контексті розподілу їхнього часу та ресурсів. Подібна тенденція може бути пояснена тим, що особи, які мають постійне місце роботи й несуть відповідальність за добробут сім'ї, змушені витратити значну частину власних ресурсів (матеріальних і психологічних) на забезпечення прийняттого рівня життя. Відповідно, їхні можливості долучатися до широких суспільних практик є обмеженими. У свою чергу, непрацюючі індивіди, не відчуваючи настільки інтенсивного навантаження у сфері забезпечення сімейних потреб, мають більше часу, енергії та можливостей для самореалізації через громадську активність і долучення до соціально значущих ініціатив. Це свідчить про складний взаємозв'язок між трудовим статусом, сімейною відповідальністю та рівнем громадянської участі.

## Висновки до розділу 2

Взаємозв'язок громадянської та особистісної діяльності – це складна й багаторівнева система, у якій переплітаються індивідуально-психологічні, соціокультурні та екзистенційні виміри. Психологічні механізми цього взаємозв'язку виявляються через внутрішню динаміку особистості, її здатність до саморегуляції, рефлексії, ціннісного вибору та соціальної ідентифікації. Саме через ці механізми формується цілісний баланс між «внутрішнім світом» людини та «зовнішнім світом» суспільних взаємин, що забезпечує гармонію розвитку. Центральним механізмом є мотиваційно-ціннісна сфера, адже саме вона визначає, наскільки індивід сприймає громадянську активність як значущу частину власного життя. Орієнтація на суспільне благо, ідеали справедливості, свободи та відповідальності інтегруються в особистісні смисли та стають підґрунтям для активної громадянської позиції. Важливу роль відіграють механізми соціальної ідентифікації та емпатійної взаємодії. Людина усвідомлює себе не лише як індивіда, а й як члена певної спільноти, що зумовлює почуття відповідальності за колективний добробут. Емпатія ж забезпечує глибинний психологічний контакт із іншими, знімає бар'єри відчуження та сприяє готовності брати участь у громадських практиках. Механізм саморегуляції та рефлексії дозволяє людині узгоджувати власні потреби із суспільними вимогами, уникаючи як надмірної замкненості на особистісних інтересах, так і небезпечного розчинення у громадських процесах. Саме завдяки рефлексії відбувається усвідомлений вибір форм громадянської активності, що відповідають як внутрішнім цінностям, так і об'єктивним умовам соціального середовища.

Умовами, що сприяють гармонійному поєднанню громадянської та особистісної діяльності є: 1) сприятливе соціокультурне довкілля, 2) демократичні норми суспільного життя, 3) наявність можливостей для участі у суспільних процесах, 4) підтримка з боку освітніх і виховних інституцій.

Психологічно важливими умовами є сформованість внутрішньої свободи, здатність до критичного мислення, толерантність і стресостійкість, що дають змогу ефективно взаємодіяти як із власним «Я», так і з громадою. Таким чином, психологічні механізми та умови взаємозв'язку громадянської й особистісної діяльності можна розглядати як підґрунтя для розвитку зрілої, цілісної особистості та водночас як ресурс становлення громадянського суспільства. Їхня узгодженість забезпечує не лише індивідуальне благополуччя, а й колективний прогрес, адже саме в єдності особистісного саморозвитку та громадянської відповідальності виявляється справжня сутність людського існування.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОЇ ГРОМАДЯНСЬКО-ОСОБИСТІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 3.1. Психологічна модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності

Психологічна модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності постає складною динамічною системою, у якій обидва виміри активності перебувають у постійному взаємовпливі та взаємозалежності. Вони не функціонують автономно, а формують цілісну структуру життєвої активності індивіда, де особистісний і соціальний рівні постійно обмінюються ресурсами, сенсами та енергією. Центральними регуляторами цього взаємозв'язку є ключові психологічні структури, серед яких визначальне місце належить Я-концепції, тобто системі уявлень індивіда про себе, свої можливості, обмеження та життєві орієнтири. Вона інтегрується з особистісною системою цінностей, яка надає смислову рамку як для індивідуальної поведінки, так і для соціальної активності (рис. 3.1).

Особистісна діяльність є базовим фундаментом. Вона поєднує усі сфери приватного життя людини – професійну самореалізацію, освітній розвиток, особисті стосунки, турботу про фізичне та психічне здоров'я, а також захоплення й хобі. Саме в цьому просторі формуються основні психологічні ресурси: 1) знання, 2) навички, 3) емоційна стійкість, 4) комунікативна компетентність та 5) здатність до саморегуляції. Результативність в особистісній діяльності сприяє становленню почуття самоефективності, впевненості у власній компетентності та можливості впливати на перебіг подій. Такі досягнення стають підґрунтям для соціальної активності, оскільки людина, відчуючи внутрішню силу та здатність долати труднощі, прагне поширити

цю енергію на ширші соціальні контексти. При цьому цінності – справедливість, свобода, відповідальність, повага до інших – постають своєрідним «мотиваційним містком», що забезпечує перехід від особистого до громадського рівня.



Рис. 3.1. Психологічна модель взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності

Громадянська діяльність є формою реалізації соціального Я особистості. Вона спрямована на досягнення спільного блага, захист прав і свобод, участь у суспільних процесах та вдосконалення соціальних інститутів. Це може проявлятися у волонтерстві, благодійності, політичній участі, ініціативах локальних громад чи культурних проектах. Її внутрішнім рушієм є потреба у трансценденції як прагнення людини вийти за межі власних індивідуальних інтересів і знайти глибший сенс життя через служіння суспільству. Важливим механізмом тут є формування громадянської ідентичності. Адже чим сильніше індивід ідентифікує себе зі своєю спільнотою, нацією чи культурною традицією, тим активніше він долучається до соціальних практик. Громадянська активність регулюється не лише зовнішнім контролем – правовими та культурними нормами, – а й внутрішніми механізмами соціальної відповідальності та моральної саморегуляції. Вони є продовженням цінностей і норм, сформованих у процесі особистісної діяльності.

Механізм взаємозв'язку особистісної та громадянської відповідальностей є двостороннім і взаємопідкріплювальним. З одного боку, особистісна діяльність впливає на громадянську через трансформацію ресурсів, адже навички управління проектами, лідерські якості, стресостійкість, здатність до критичного мислення та аналізу, набуті в індивідуальному житті, переносяться на сферу суспільної активності, роблячи її більш ефективною та результативною. З іншого боку, громадянська діяльність через механізм зворотного зв'язку посилює особистісний розвиток. Участь у значущих соціальних проектах чи досягнення в сфері громадянської активності зміцнюють Я-концепцію, формують позитивну самооцінку й підвищують мотивацію до подальшого особистісного та професійного зростання. Відчуття, що індивід здатний впливати на суспільні процеси, створює унікальний досвід розширення меж власного «Я» і пробуджує нові життєві сенси.

Важливим аспектом є також те, що громадянська діяльність вимагає від людини постійного вдосконалення соціальних компетенцій: публічних

виступів, уміння вести переговори, навичок конфліктології, міжкультурної комунікації. Ці вміння інтегруються в особистісний розвиток, підвищують конкурентоспроможність у професійній діяльності та зміцнюють загальну психологічну стійкість. Гармонійний розвиток можливий тоді, коли особистісні й громадянські цілі узгоджуються, створюючи синергетичний ефект: індивід, зреалізовуючи себе, одночасно працює на благо суспільства, а суспільство, розвиваючись, відкриває нові можливості для самореалізації кожного його члена. Ризики дисфункції ж виникають у разі ціннісного розриву, коли особисті інтереси вступають у суперечність із суспільними потребами (наприклад, переслідування власної вигоди на шкоду спільноті). Інший ризик пов'язаний із надмірним зануренням у громадянську діяльність, яке призводить до емоційного вигорання та нехтування базовими аспектами особистісного життя – здоров'ям, стосунками, відпочинком. У таких випадках руйнується ресурсна база особистісної діяльності, що в перспективі негативно позначається і на можливості якісної громадянської активності.

Отже, психологічна модель взаємозв'язку особистісної та громадянської діяльності демонструє, що ці два виміри людської активності перебувають у стані постійної взаємозалежності й взаємопроникнення. Особистісна діяльність виступає джерелом індивідуальних ресурсів – знань, умінь, емоційної стійкості, креативності, моральних орієнтирів, які формують основу для продуктивної соціальної активності. Людина, розвиваючись у професійній, освітній, міжособистісній чи духовній сферах, накопичує потенціал, який стає надзвичайно цінним у суспільному контексті. Водночас громадянська діяльність, що охоплює участь у громадських ініціативах, волонтерстві, правозахисній чи політичній активності, повертає особистості зворотний ефект: вона розширює межі її самосвідомості, формує відчуття соціальної значущості, підвищує рівень самоефективності та надає нові сенси життю. Гармонія між цими двома вимірами створює синергетичний ефект, коли індивідуальне та колективне взаємно підсилюють одне одного: особистість знаходить нові

можливості для самореалізації через суспільну активність, а суспільство отримує якісні ресурси для свого розвитку через внесок зрілих, відповідальних та морально стійких індивідів. Такий баланс є підґрунтям для стійкого розвитку демократії, формування громадянського суспільства, збереження соціальної стабільності й підвищення рівня психологічного благополуччя населення. Натомість дисбаланс між особистісною та громадянською діяльністю породжує як внутрішні, так і зовнішні кризи. Індивід, який занадто зосереджується на власних потребах і нехтує суспільними цінностями, ризикує втратити відчуття приналежності, сенсу та соціальної відповідальності, що може спричинити стан відчуження, екзистенційної порожнечі або ціннісної дезорієнтації. З іншого боку, надмірне занурення в громадянську діяльність без урахування власних особистісних потреб і ресурсів призводить до емоційного вигорання, психофізичного виснаження та руйнування базових сфер життя – здоров'я, сім'ї, професійної реалізації. Таким чином, лише динамічна рівновага між особистісною самореалізацією та соціальною активністю забезпечує цілісність розвитку особистості та прогрес суспільства в цілому.

### **3.2. Рекомендації з формування цілісної громадянсько-особистісної діяльності**

Формування цілісної громадянсько-особистісної діяльності вимагає поєднання індивідуальних та суспільних аспектів функціонування особистості, що базуються на психологічних механізмах самосвідомості, ціннісної регуляції та соціальної взаємодії. У центрі цієї інтеграції перебуває Я-концепція, яка відображає суб'єктивні уявлення індивіда про себе, свої можливості, сильні та слабкі сторони, а також систему життєвих орієнтирів. Для формування гармонійної моделі взаємодії особистісної та громадянської діяльності необхідно цілеспрямовано розвивати адекватну самооцінку, здатність до

рефлексії та внутрішньої саморегуляції. Це дозволяє індивідові інтегрувати особисті досягнення й суспільні очікування в єдину систему життєвих стратегій.

Важливим завданням є розвиток ціннісно-мотиваційної сфери. Численні психологічні дослідження підтверджують, що саме система цінностей (справедливість, відповідальність, свобода, солідарність) постає регулятором вибору між особистісними і громадянськими цілями. Практично це означає необхідність включення в освітні та соціальні програми тренінгів і практик з формування етичного мислення, емпатії, толерантності та готовності до конструктивного діалогу. Такий підхід дозволяє підготувати особистість до перенесення власних моральних переконань у площину громадянської участі, забезпечуючи тим самим внутрішню стійкість і соціальну відповідальність. З точки зору психології розвитку, особистісна діяльність слугує основним джерелом ресурсів для громадянської. Тому у практичній роботі необхідно створювати умови для комплексного розвитку ключових компетентностей: 1) комунікативних навичок, 2) емоційної стійкості, 3) критичного мислення, 4) уміння розв'язувати проблеми, 5) долати стресові ситуації. Систематичні заняття, спрямовані на розвиток лідерських здібностей, командної взаємодії, креативності та саморефлексії, сприятимуть формуванню психологічного підґрунтя для успішної громадянської участі. Особистість, яка впевнено функціонує у власній діяльності, здатна переносити ці навички на ширші соціальні практики, перетворюючи особистісний потенціал на суспільний ресурс.

Тут водночас слід ураховувати зворотний вплив громадянської діяльності на особистісний розвиток. Практичні рекомендації у цій площині передбачають створення можливостей для активної громадянської долученості молоді та дорослих: участь у волонтерських програмах, соціальних проектах, діяльності громадських організацій. Такі форми діяльності не лише зміцнюють соціальну ідентичність і почуття належності, але й формують позитивне підкріплення для

Я-концепції. Коли людина усвідомлює, що її зусилля здатні змінювати соціальну реальність, вона отримує потужний імпульс для саморозвитку й підвищення самоефективності навіть у власній професійній чи освітній сфері.

Особливої уваги потребує питання психологічної гармонізації між особистісною та громадянською діяльністю. На практиці варто враховувати, що надмірне залучення у громадянську активність без достатнього підкріплення з боку особистісної діяльності може призвести до емоційного вигорання, втрати ресурсної бази та руйнування внутрішнього балансу. Тому необхідно розробляти програми психологічного супроводу активістів і волонтерів, що включають техніки відновлення, розвиток навичок стрес-менеджменту, балансування професійних, особистих і громадських навантажень. Така підтримка дозволить забезпечити довготривалу ефективність та стабільність громадянської активності без шкоди для особистісного розвитку. З метою підвищення ефективності інтеграції важливим є формування механізму синергії між ними. Це можливо завдяки створенню соціально-психологічного простору, у якому особисті інтереси узгоджуються з потребами суспільства. Практично це реалізується через освітні курси громадянської освіти, міждисциплінарні тренінги, залучення студентів і фахівців до соціальних проєктів, де особистісні компетенції застосовуються для досягнення суспільного блага. Таким чином, індивід не лише відчуває власну значущість, а й усвідомлює, що його розвиток сприяє колективному добробуту.

У психологічній площині доцільно порекомендувати цілеспрямоване використання методів когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та тренінгів особистісного зростання. Вони дозволяють підвищити рівень саморефлексії, сформуванню більш гнучку Я-концепцію, подолати внутрішні бар'єри та відкрити можливості для активної соціальної реалізації. Для роботи з групами ефективними будуть соціально-психологічні тренінги, моделювання ситуацій громадянської активності, рольові ігри та методи фасилітації, які допомагають інтегрувати індивідуальний досвід у колективний контекст.

Науково-практичні рекомендації зводяться до необхідності поєднання двох рівнів: по-перше, формування сильної, ресурсної, психологічно зрілої особистості, здатної до саморегуляції й розвитку, а по-друге, створення умов для її активної громадянської реалізації, що підсилює внутрішню ефективність і формує відчуття сенсу життя. Цілісність громадянсько-особистісної діяльності досягається тоді, коли особистісні прагнення узгоджуються з колективними цілями, а психологічні механізми самосвідомості, цінностей і соціальної відповідальності забезпечують динамічну рівновагу між внутрішнім і зовнішнім, приватним і суспільним. Саме так формується нова якість соціально зрілої особистості, здатної не лише самореалізуватися, але й брати активну участь у творенні сучасного демократичного суспільства.

Формування цілісної громадянсько-особистісної діяльності можливе лише за умови, що індивід не лише усвідомлює власні цінності та життєві орієнтири, але й має змогу практично відпрацьовувати їх у безпечному соціально-психологічному просторі. У цьому контексті доцільним є поєднання теоретико-освітніх програм, психологічних тренінгів та практичних форм залучення до соціуму.

Розвиток самосвідомості та Я-концепції (Вправи на саморефлексію: ведення «щоденника цінностей», де учасники описують ситуації, у яких їм доводилось приймати важливі рішення, та аналізують, які цінності при цьому керували їхньою поведінкою. Метод «Дзеркало»: учасники описують свої сильні та слабкі сторони, після чого отримують зворотний зв'язок від групи; це формує більш адекватну самооцінку. Техніка когнітивної реструктуризації: допомагає подолати внутрішні суперечності між особистісними й громадянськими цілями, шляхом переформулювання негативних установок («Я нічого не зміню») у позитивні («Мої дії можуть стати прикладом для інших»).

Формування системи цінностей і морально-етичної стійкості (Дебати та дискусії на морально-етичні теми: аналіз дилем («суспільне благо проти особистої вигоди», «свобода проти відповідальності»), що розвиває здатність

до морального вибору. Метод «ціннісного кола»: учасники визначають головні життєві цінності, вибудовують їх ієрархію та обговорюють, як вони можуть бути реалізовані у суспільній діяльності. Психологічна профілактика ціннісного розриву: робота з прикладами, коли особисті прагнення вступали в конфлікт із суспільними, і пошук компромісних рішень).

Розвиток особистісних ресурсів (Тренінги емоційної стійкості: вправи на дихальні техніки, тілесну релаксацію, когнітивно-поведінкові методи зниження тривоги. Соціально-психологічні ігри на розвиток комунікації: вправи «активне слухання», «передача меседжів без слів», «групове розв'язання конфлікту». Психологічні симуляції «кризових ситуацій»: відпрацювання стратегій поведінки у стресових обставинах, що формує стресостійкість і гнучкість).

Залучення до громадянської діяльності як простору для розвитку. (Соціальні практикуми: організація міні-проектів (волонтерських акцій, благодійних ініціатив), де студенти чи учасники можуть застосувати набуті навички. Метод «проектного навчання»: кожен учасник створює і реалізує невеликий суспільно корисний проект, після чого аналізує його результати у психологічному вимірі («що я відчував», «що нового про себе дізнався»). Рольові ігри «Я – громадянин»: моделювання парламентських дебатів, роботи громадської організації чи вирішення локальної проблеми. Це формує навички переговорів, публічних виступів і аргументації).

Гармонізація особистісного та громадянського виміру (Баланс-коучинг: використання інструменту «коло життєвого балансу», де аналізуються сфери життя (робота, сім'я, здоров'я, відпочинок, громадська діяльність), щоб уникнути перенавантаження в одній сфері. Програми психологічної підтримки активістів: групи емоційного розвантаження, арт-терапія, супервізійні зустрічі, які допомагають запобігти вигоранню. Розвиток навички усвідомленості (mindfulness): вправи на зосередженість і внутрішній спокій, які дозволяють підтримувати рівновагу між особистісним і суспільним життям.

Формування синергетичного ефекту (Кооперативні проекти «Win-Win»: коли особистісна діяльність (наприклад, професійний розвиток) безпосередньо інтегрується у громадянську (участь у навчальних програмах для молоді, професійне менторство, консультаційна діяльність). Метод фасилітації групових рішень: спрямований на інтеграцію різних точок зору та формування колективних стратегій розвитку. Соціально зорієнтована позитивна психологія: фокус не лише на індивідуальному щасті, але й на «свідомому добробуті», коли благополуччя особистості пов'язане з добробутом спільноти).

Таким чином, прикладна система формування цілісної громадянсько-особистісної діяльності має включати поєднання індивідуальної психологічної роботи (самопізнання, розвиток ресурсів, управління емоціями) та колективної громадянської активності (соціальні проекти, тренінги співпраці, громадські ініціативи). Лише завдяки такому балансу особистість здатна досягати гармонії, зберігати внутрішню стабільність і водночас активно сприяти суспільному розвитку.

### **Висновки до розділу 3**

Психологічна модель взаємозв'язку особистісної та громадянської діяльності у своїй глибинній суті виходить за межі суто прагматичного виміру і торкається фундаментальних філософських категорій – сенсу буття, свободи, відповідальності та духовного зростання людини. Особистість, зосереджуючись на власному внутрішньому розвитку, формує унікальний світ інтенцій, цінностей та смислів, що стає підґрунтям її самореалізації. Проте ця самореалізація не може бути замкненою: вона набуває повноти лише у відкритості до Іншого, у здатності виходити за межі індивідуального «Я» і включатися у простір колективного буття. Саме громадянська діяльність

відкриває перед людиною перспективу долучення до загального добра, трансцендування власних обмежень і творення майбутнього разом з іншими.

У такій взаємодії особистісне й суспільне не протиставляються, а інтегруються у цілісну систему, де внутрішня духовна наповненість особистості живить суспільство, а соціальна активність надає нових вимірів індивідуальному існуванню. Гармонія між цими двома полюсами формує не лише зрілу особистість, а й нову якість соціуму, що ґрунтується на взаємоповазі, співпереживанні та колективній відповідальності. Тут народжується відчуття справжньої свободи – свободи не від чогось, а для чогось: для творення, служіння, підтримки, любові.

Водночас дисбаланс між особистісною та громадянською діяльністю має не лише психологічні, а й екзистенційні наслідки. Людина, яка ігнорує суспільний вимір свого існування, прирікає себе на втрату смислу, бо справжнє буття розкривається лише у відносинах і діалозі з іншими. З іншого боку, повне розчинення у соціумі без уваги до власного внутрішнього світу веде до втрати автентичності, до відчуження від власної сутності, що породжує духовну порожнечу й психологічне виснаження. Тому лише рівновага між особистісним і громадянським, між внутрішнім самопізнанням і зовнішнім служінням, забезпечує цілісність людського існування та відкриває шлях до гармонійного розвитку як індивіда, так і суспільства.

Таким чином, взаємозв'язок особистісної та громадянської діяльності можна розглядати як універсальний закон людського життя: людина стає собою, коли виходить за межі себе, і водночас суспільство розкриває свій потенціал лише тоді, коли кожна особистість реалізує свою унікальність. Це не лише психологічний механізм, а й філософська істина, що вказує на глибинний смисл людського існування – у гармонійному поєднанні внутрішнього й зовнішнього, індивідуального й колективного, особистісного і громадянського.

## ВИСНОВКИ

1. Громадянська та особистісна діяльність людини перебувають у тісному взаємозв'язку, тим самим повновагомо формуючи цілісну систему життєдіяльності всебічно розвиненого індивіда. Взаємодія цих сфер – це постійне взаємне збагачення, адже саме розвиток особистісних цінностей стимулює соціальну активність, а участь у громадянських процесах підсилює самопізнання та особистісну зрілість людини. Психологічна структура цієї взаємодії поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційні компоненти, які спільно формують цілісну систему поведінки. Індивіди, які усвідомлено поєднують особистісні та соціальні цілі, демонструють більш високий рівень адаптації та соціальної компетентності, що проявляється у формуванні почуття відповідальності, здатності до саморефлексії та конструктивної взаємодії у соціумі. Інтеграція особистісної та громадянської діяльності сприяє розвитку емоційної стабільності та внутрішньої гармонії, психологічні механізми якої поєднують усвідомлене планування, ціннісне пріоритезування та активне долучення у соціальні процеси. Тож взаємозв'язок цих сфер не лише визначає поведінкові прояви особистості, але й формує її світогляд.

2. Ключовим чинником інтеграції громадянської та особистісної діяльності є мотиваційно-ціннісна сфера. Ціннісні орієнтації визначають, які соціальні дії стають значущими для особистості, а також формують психологічну готовність до активної участі у суспільному житті. Люди із високим рівнем усвідомлення власних цінностей демонструють послідовнішу поведінку та резильєнтність у складних соціальних ситуаціях. Психологічно цінності постають внутрішніми регуляторами дій, що забезпечують узгодженість особистісних і громадянських прагнень. Такі орієнтації формуються під впливом соціального довкілля, виховання, освітніх практик та власного досвіду. Водночас, їхня стабільність визначає глибину соціальної залученості та активності. Розуміння цього механізму дозволяє розробляти

цілеспрямовані програми розвитку громадянської свідомості, що підкреслює значущість ціннісної сфери як психологічної основи взаємозв'язку діяльностей.

3. Аналіз когнітивної сфери особистості демонструє, що усвідомлення власної ролі у суспільстві та розуміння соціальних норм сприяє гармонійнішій взаємоінтеграції громадянської та особистісної діяльності. Люди, які мають високу здатність до рефлексії, виявляють більшу активність у суспільних ініціативах та відповідальніше ставляться до власних дій. Когнітивні процеси постають посередниками між внутрішньою мотивацією та зовнішньою поведінкою, тим самим забезпечуючи усвідомлене прийняття рішень. Психологічно це означає, що розвиток критичного мислення та соціальної компетентності – ключовий чинник формування цілісної особистості. Усвідомлення наслідків власних дій підвищує здатність до прогнозування та планування, що зрештою зміцнює громадянську відповідальність.

4. Рівень самосвідомості індивіда безпосередньо впливає на ефективність взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності. Усвідомлення власних цінностей, потреб та життєвих цілей дозволяє людині адекватно визначати пріоритети та брати відповідальність за власні дії. Психологічно самосвідомість є фундаментом для формування активної громадянської позиції та моральної зрілості. Висока самосвідомість сприяє здатності до рефлексії та критичного аналізу власної поведінки, що підвищує адаптивність у соціальному середовищі. Вона також забезпечує психологічну готовність до прийняття колективних рішень і конструктивної участі у соціальних процесах. Розвиток самосвідомості сприяє формуванню цілісної ідентичності та внутрішньої гармонії. Така інтеграція особистісних та громадянських аспектів діяльності є основою психологічного благополуччя та соціальної ефективності індивіда.

5. Психологічні механізми соціальної відповідальності та альтруїзму критично важливі для поєднання особистісної та громадянської діяльності. Люди, що усвідомлюють вплив власних дій на інших, частіше беруть активну участь у суспільному житті та дотримуються етичних норм. Формування

соціальної відповідальності базується на ціннісно-мотиваційних та емоційних компонентах особистості. Альтруїстичні установки забезпечують психологічну стабільність та сприяють розвитку емпатії. Соціальна відповідальність стимулює активне включення у волонтерські, громадські та просвітницькі ініціативи. Психологічно це проявляється у здатності поєднувати особистісні прагнення з потребами суспільства.

6. Внутрішня мотивація є провідним регулятором інтеграції громадянської та особистісної діяльності. Осмислені цілі та внутрішні стимули визначають те, наскільки активно індивід повновагомо зреалізовує соціальні та особистісні завдання. Психологічно мотивація забезпечує узгодженість між особистими цінностями та соціальними вимогами. Вона сприяє стійкості за умов стресових ситуацій та стимулює розвиток відповідальної поведінки. Високий рівень внутрішньої мотивації формує активну громадянську позицію та гнучкість у прийнятті рішень. Мотиваційна сфера постає основою формування психологічної зрілості та соціальної компетентності. Мотивація визначає ефективність взаємодії особистісних та громадянських аспектів діяльності.

7. Рефлексія є ключовим механізмом інтеграції громадянської та особистісної діяльності. Усвідомлення власних цінностей, мотивів і дій дозволяє коригувати поведінку та приймати відповідальні рішення. Рефлексія підвищує здатність до критичного аналізу соціальних ситуацій та власного внеску у суспільні процеси. Психологічно вона забезпечує розвиток внутрішньої автономії та саморегуляції. Високий рівень рефлексивності сприяє активній громадянській участі та відповідальності. Рефлексія також сприяє розвитку емпатії та толерантності. Тож рефлексивна здатність постає важливим чинником психологічної інтеграції особистісної та громадянської діяльності.

8. Соціальні контакти та мережі взаємодії підсилюють ефект інтеграції громадянської та особистісної діяльності. Взаємодія із однолітками, колегами та наставниками формує соціальні норми, підсилює мотивацію та ціннісні

орієнтації. Психологічно соціальні контакти постають підтримуючим ресурсом для активного долучення у громадянське життя. Люди, які активно взаємодіють у соціальних групах, демонструють більшу відповідальність, емпатію та готовність до співпраці. Особистісна зрілість – базовий ресурс для розвитку громадянської активності. Зріла особистість здатна адекватно оцінювати соціальні потреби та визначати власні дії у контексті суспільних завдань. Психологічно зрілість проявляється у здатності до самоконтролю, емпатії, критичного мислення та моральної відповідальності. Вона також забезпечує узгодженість між внутрішніми цінностями та соціальними діями.

9. Етичні орієнтації визначають готовність індивіда дотримуватися соціальних норм та брати на себе відповідальність за суспільно значущі дії. Психологічно моральна свідомість забезпечує внутрішній контроль та послідовність поведінки у різних соціальних ситуаціях. Розвиток моральної свідомості сприяє формуванню цілісної особистості та стабільної соціальної адаптації. Інтеграція громадянської та особистісної діяльності сприяє формуванню психологічного благополуччя. Люди, які усвідомлено поєднують особистісні цілі з соціально значущими завданнями, демонструють високий рівень самоповаги, емоційної стабільності та внутрішньої гармонії. Психологічно це проявляється у здатності до конструктивного вирішення конфліктів, управління емоціями та ефективної взаємодії у соціальному довіллі. Інтегрована діяльність сприяє розвитку стресостійкості та підвищує соціальну адаптивність.

10. Загалом проведене дослідження підтвердило, що психологічне обґрунтування взаємозв'язку громадянської та особистісної діяльності є ключовим для формування цілісної особистості, здатної до самореалізації та активної соціальної участі. Взаємодія цих сфер визначає не лише поведінкові прояви, але й внутрішній світ, ціннісні орієнтації та моральні установки. Психологічна інтеграція забезпечує гармонійний розвиток особистості, підвищує її адаптивність та здатність конструктивно взаємодіяти із соціальним

довкіллям. Емпірично встановлено, що ефективна інтеграція базується на розвитку ціннісної сфери, когнітивних здібностей, емоційної стабільності та моральної свідомості. Психологічні механізми взаємодії громадянської та особистісної діяльності є фундаментом для формування зрілого та активного громадянина. Таким чином, інтеграція громадянської та особистісної діяльності постає ключовим чинником гармонійного розвитку людини у сучасному суспільстві.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабкіна М. І. Формування громадянської активності молоді у процесі соціальної взаємодії. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 3. С. 110-116.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №3. С. 24-29.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
5. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72.
6. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.
7. Задорожна-Княгницька Л. В. Формування громадянської позиції школярів: регіональний аспект. *Наукові записки. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. Вип. 62.
8. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
9. Карлова В.В. Національна самосвідомість як духовна основа державотворчих процесів в Україні: управлінський аспект : автореф. дис. ... д-ра наук з держ. упр.: 25.00.01. Київ, 2013. 36 с.
10. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

11. Марушкевич А. Формування громадянської позиції сучасної молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка»*. 2015. № 1(1). С. 48-51.
12. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2019. Т. 9. Ч. 5. С. 66-69.
13. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2010. Т. 11. Вип. 3. С. 223-229.
14. Націоналізм: Антологія / Упоряд. О. Проценко, В. Лісовий. Львів: Смолоскип, 2000. 872 с.
15. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.12-19.
16. Пірен М. І. Основи етнопсихології: підручник. Київ: Парламентське видавництво, 1996. 385 с.
17. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 117-123.
18. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.
19. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
20. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.
21. Фурман О.Є., Шафранський В.В., Гірняк Г.С. Феномен спілкування як осереддя соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 85-96.

22. Шафранський В.В. Креативність як психологічне явище і його понятійна інтерпретація. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 99-101
23. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163-174.
24. Argyle M. The Psychology of Happiness. *American Psychologist*. 1987. 288 p.
25. Berger P. L. The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion. Garden City, NY : Anchor Books, 1967. 240 p.
26. Berger P. L., Luckmann T. The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge. New York : Anchor Books, 1966. 219 p.
27. Davidson, W.Z., Andrews, J. W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. *Journal of Experimental Psychology*. 2002. P. 13-17.
28. Diener E. The science of well-being: the collected works. *Series: Social Indicators Research Series*. Vol. 37. 2009. 274 p.
29. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3(1). P. 1-43.
30. Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional Processing Theory: An Update. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment*. pp. 3-24.
31. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009. P. 75-176.
32. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006. № 10. P. 339-341.

33. Horney K. *The Neurotic Personality of our Time*. Philosophical arkiv, Nykoping (Sweden), 2016. 186 c.
34. Luckmann T. *The Invisible Religion: The Problem of Religion in Modern Society*. New York : Macmillan, 1970. 191 p.
35. Lundgren D.C., Schwab M.R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. *Journal of Psychology*. 1977. Vol. 97. P. 205-213.
36. May R. *The Problem of Anxiety*. 2001. 432 p.
37. M. Iskakova, A. Junissova, S. Kaldygozova, V. Shafranskyi, and M. Shakenova, «Psychology of personality consciousness in the context of information and communication technologies and education system reform: Experience of EU countries», *Amazonia Investiga*, vol. 12, no. 66, pp. 355-364, Jul. 2023.
38. Rogers K. *Client-centered therapy*. New York : Wackier, 1997. 320 p.
39. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 - 727.
40. Spielberger C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55
41. Stossel S. *The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind*. New York, 2013. 464 p.