

Всеволод Любасюк

здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Соціальна робота»,
Західноукраїнський національний університет
м.Тернопіль, Україна
petrolub0@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ БРЕХНІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

В умовах зростаючої соціальної напруги, інформаційної перенасиченості та невизначеності майбутнього особливого значення набувають психологічні механізми адаптації особистості до зовнішніх змін. У цьому контексті соціальна брехня розглядається як одна з форм поведінкової стратегії, що може виконувати адаптаційну функцію, спрямовану на збереження психоемоційного балансу та гармонійних стосунків з соціальним довкіллям. Водночас резильєнтність, як здатність особистості протистояти стресу й швидко відновлювати власний психоемоційний стан, виступає важливим фактором її внутрішньої стійкості. Тому поглиблене розуміння того, яким чином соціальна брехня і резильєнтність взаємодіють у процесі психологічної адаптації, є актуальним і необхідним.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження (О. Баришполець [1], Ф. Гюстон [2], П. Екман [3], І. Зубач [4], Н. Калька [4], Т. Карась [5], С. Карнісєро [2], С. Карсканова [6], О. Кокун [7], Н. Майорчак [8], Т. Мельничук [7], Д. Теннант [2], М. Флорйд [2], О. Філенко [9], М. Цивінська [4] та ін.) показує важливу роль і значення соціальної брехні для належної адаптації особистості. Проте обґрунтування взаємозв'язку соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті її психологічної адаптації не проводилося.

Мета статті – обґрунтування взаємозв'язку соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті психологічної адаптації.

У сучасному соціумі, де міжособистісна взаємодія часто ускладнюється інформаційними перевантаженнями, соціальними викликами та необхідністю

збереження зовнішньої стабільності, зростає актуальність вивчення таких феноменів, як соціальна брехня та резильєнтність особистості. Соціальна брехня, як форма умовно прийнятної неправди, часто виступає інструментом регуляції соціальних стосунків та засобом уникнення конфліктів [9]. У свою чергу, резильєнтність виявляється у здатності особистості зберігати психічну рівновагу та ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій [7]. Дослідження взаємозв'язку аналізованих явищ дасть змогу зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості, її гнучкість у взаємодії з соціальним середовищем.

Так, в умовах сьогодення особливо виділимо адаптаційну функцію соціальної брехні. У процесі соціальної взаємодії особистість постійно стикається з ситуаціями, що потребують гнучкої поведінкової стратегії. Одним із таких адаптивних механізмів є соціальна брехня – форма умовно прийнятної неправди, яка виконує функцію пом'якшення напруги, уникнення конфлікту або збереження соціальної гармонії [1]. Соціальна брехня не завжди має на меті ввести в оману у власних інтересах; вона часто слугує способом підтримки позитивних відносин або запобігання емоційній травматизації співрозмовника. У цьому сенсі вона набуває адаптаційного значення, оскільки допомагає індивіду уникати відкритих конфронтацій або складних соціальних реакцій. Наприклад, коли людина приховує своє негативне ставлення до певної ситуації, щоб не погіршити стосунки з колегами, вона використовує соціальну брехню як форму регуляції взаємин. Людина, яка усвідомлено вдається до соціальної брехні, часто керується бажанням зменшити ризики негативного зворотного зв'язку.

Соціальна брехня як адаптивна поведінка тісно пов'язана з розвитком соціального інтелекту [6]. Людина має розуміти емоційні стани інших, прогнозувати реакції та оцінювати потенційні наслідки правди чи неправди в тій чи іншій ситуації. Це передбачає наявність розвинених когнітивних і емоційно-етичних ресурсів, що дозволяють балансувати між власними цінностями та соціальними вимогами. Таке балансування і є суттю адаптації. У результаті, соціальна брехня постає не просто як форма девіантної поведінки, а як складний психологічний феномен, що виконує важливу функцію в механізмах адаптації

особистості до змінного, часто непередбачуваного соціального середовища. Вона є своєрідною «буферною зоною» між внутрішнім світом індивіда та соціумом. Її використання може бути як конструктивним, так і деструктивним – усе залежить від рівня усвідомленості, мети, частоти та контексту застосування.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, також є одним із ключових чинників ефективної адаптації особистості в умовах соціальних змін, стресових впливів та міжособистісних конфліктів [7]. Людина з високим рівнем резильєнтності здатна не тільки зберігати емоційну рівновагу в критичних ситуаціях, а й демонструвати поведінкову гнучкість, необхідну для підтримки здорової соціальної взаємодії. У цьому контексті важливо звернути увагу на те, як саме така гнучкість виявляється в мовленні, поведінці та, зокрема, в застосуванні соціальної брехні. У резильєнтної особи її використання зазвичай є усвідомленим, ситуативним, спрямованим не на обман як самоціль, а на збереження конструктивної комунікації. Наприклад, у конфліктній ситуації така людина може вдатися до делікатної брехні, аби не загострювати ситуацію, зберегти доброзичливий тон спілкування чи не образити співрозмовника. Тут соціальна брехня виступає як інструмент своєрідної «комунікативної дипломатії» – не жорсткої маніпуляції, а саме адаптації, пристосування. На відміну від багатьох осіб, які можуть переживати почуття провини, сорому, тривоги через невідповідність правди, резильєнтні індивіди переважно усвідомлюють контекстуальну необхідність певних форм нещирості й не ототожнюють її з моральною деградацією, що свідчить про цілісну Я-концепцію.

Один із ключових аспектів взаємозв'язку між соціальною брехнею та резильєнтністю полягає у моральній оцінці цієї поведінки [5]. У кожній конкретній ситуації особистість стикається з моральною дилемою – чи припустимо сказати неправду заради збереження гармонії, уникнення конфлікту або емоційного захисту інших? Цей вибір завжди пов'язаний із внутрішнім етичним кодексом людини, який формується під впливом життєвого досвіду, виховання, соціального оточення і рівня психологічної стійкості. Резильєнтна особистість відзначається не лише здатністю відновлюватися після труднощів, а

й гнучкістю морального судження. Вона здатна оцінювати ситуацію не в категоріях «добре – погано» чи «правда – брехня», а в контексті людських відносин, емоційної безпеки, соціальної доцільності. Для неї мораль – не догма, а система координат, де важливо зважити мотиви, наслідки, контекст і ступінь потенційної шкоди або користі від нещирості. Власне, соціальна брехня у багатьох випадках вважається такою, що не має на меті обман заради особистої вигоди чи маніпуляції, а є інструментом збереження позитивного соціального клімату. Прикладом може бути ситуація, коли людина не висловлює негативну думку про зовнішній вигляд іншого, аби не образити його, або не повідомляє всю правду в момент стресу співрозмовника, щоб не погіршити його стан. У таких випадках моральна дилема полягає в пошуку балансу між чесністю і емпатією.

Вважаємо, що високий рівень резильєнтності дозволяє особистості ефективно розв'язувати подібні дилеми. Вона здатна приймати рішення, спираючись не на страх перед осудом чи потребу догодити, а на усвідомлення ціннісних орієнтацій. Резильєнтна людина здатна брати на себе відповідальність за наслідки вибору, не перекладаючи її на інших і не уникаючи внутрішньої саморефлексії. Така етична зрілість дає змогу приймати навіть суперечливі рішення з почуттям внутрішньої цілісності. Особливо актуальним цей аспект стає в умовах професійної діяльності, де соціальний працівник часто перебуває між обов'язком правдиво інформувати і потребою зберігати довіру клієнта. У соціальній роботі доводиться постійно стикатися з ситуаціями, коли повна правда може зашкодити, а делікатна або часткова інформація – допомогти. Резильєнтний фахівець не лише вміє розпізнавати ці межі, а й діє відповідно до професійної етики, що ґрунтується на глибокій внутрішній рефлексії.

Отже, взаємозв'язок соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті психологічної адаптації є складним і багатогранним процесом, який включає не лише зовнішні соціальні впливи, а й внутрішні механізми емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Здатність адаптуватися до змінюваних умов, зберігаючи психологічну стійкість, пов'язана з умінням управляти власними емоціями, використовувати соціальні стратегії та відповідати на соціальні

виклики, навіть коли це вимагає певної ступені нещирості чи соціальної брехні. Резильєнтні особи, котрі мають високу здатність до саморегуляції та здатні пристосовуватися до соціуму, знаходять шляхи для збереження внутрішньої рівноваги, що сприяє адаптації до різноманітних психосоціальних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришполець О. Т. Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 648 с.
2. Гюстон Ф., Карнісеро С., Флойд М., Теннант Д. Анатомія брехні. Харків : Віват, 2019. 208 с.
3. Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Ю. Гордієнко. Київ : КМ-БУКС, 2019. 320 с.
4. Калька Н. М., Цивінська М. В., Зубач І. М. Детекція брехні у спілкуванні: соціально-психологічний аспект. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 120 с.
5. Карась Т. В. Етика неправди. Київ : Ніка-Центр, 2007. 188 с.
6. Карсканова С.В. Розвиток соціального інтелекту майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. Вип. 1 (45). С. 59-63.
7. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
8. Майорчак Н.М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті : монографія. Львів : ЛДУВС, 2018. 193 с.
9. Філенко О.І. Феномен брехні у світлі ціннісних вимірів особистості та соціально-психологічна адаптація. *Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 11. С. 215-229.