

небезпекою, не мала би в собі нічого привабливого, що дає велику насолоду», — зазначає Б. М. Теплов. Аналізуючи мемуари пілотів-випробувачів і космонавтів, чітко прослідковується захопленість відомими героями, яка має свої початки в глибокому дитинстві.

Велике значення під час роботи в екстремальних умовах відіграють моральні, вольові та інші характеристики особистості, особливо розвиток почуття відповідальності. Для оцінки цієї якості останнім часом у психології використовується термін «надійність особистості».

Поведінка людини в екстремальних умовах професійної діяльності, а також наслідки, спричинені такими умовами на особистість силовика, — усе це належить до кола перспективних питань психології екстремальної діяльності. У коло питань цієї науки входить дослідження, діагностика, а також корекція психічних порушень особистості силовика, який перебував (або постійно перебуває) в екстремальних умовах існування.

Також для підготовки фахівців ризиконебезпечних видів професійної діяльності з метою оптимізації психологічного здоров'я, а також вміння адаптуватися до складних екстремальних умов діяльності, формування психологічної готовності та емоційної стійкості, стресостійкості особового складу, профілактики та корекції симптомів емоційного вигорання, зниження суїцидального ризику важливим є впровадження тренінгових форм роботи. Психотренінг — це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування й розвитку людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Завдяки численним різновидам тренінгу, арсеналу його методів, прийомів і засобів, а також вагомим позитивним результатам, що отримують люди й організації від тренінгів, останні все більше використовуються в різноманітних галузях життя суспільства та в психологічній практиці зокрема.

Д. Приходько, В. Протасеня

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ З РИЗИКОМ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

D. Prykhodko, V. Protasenia

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET COMMUNICATION AND THE RISK OF SUICIDAL BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL

У сучасному світі комунікацій *Інтернет* є одним з найважливіших аспектів буденного життя, але разом із цим він створює багато ризиків для особистості. Наприклад, люди, які активно користуються соцмережами, частіше відчувають втрату мотивації, зниження соціальних навичок, порівняння з іншими людьми, низьку самооцінку, кіберзалякування, булінг та ін. Активні користувачі інтернет-комунікацій частіше страждають на депресію, що пізніше може призвести до суїцидальної поведінки.

Суїцид — навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Ключовими чинниками, що призводять до самогубства, вважають психологічні. У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють:

- внутрішню (психічну) форму: думки, уявлення, задуми про суїцид, емоційні переживання, наміри;
- та зовнішню (дієву) форму: суїцидальні спроби і завершені суїциди.

У всесвітній мережі (*World Wide Web*) нині існує велика кількість різних сайтів, груп, форумів присвячених тематиці суїциду, що мають на меті призводити людей до суїцидальних намірів. Як стверджують психологи — самогубство є багатфакторним явищем, що нині з появою нових інформаційних технологій являє собою новий сценарій, і це є проблемою суїцидальної поведінки. У цьому контексті створюється нове поняття — кіберсуїцид.

Кіберсуїцид — це різновид самогубства, що вчиняється завдяки інтернет-комунікаціям. Нині існує кілька видів інтернет-суїциду: комунікативний; інформаційний; адиктивний; online-суїцид.

Комунікативний — це вид кіберсуїциду, який пов'язаний з різноманітними форумами, чатами. Спілкування з суїцидально налаштованою особистістю, раніше не знайомою, з метою колективного самогубства. Спілкування в чатах із суїцидально налаштованими людьми може призвести до прийняття рішення скоїти самогубство. Це може бути пов'язане з нерівністю сил між його учасниками або з романтизацією самогубства. Уважається, що в угодах про самогубство в інтернеті беруть участь соціально ізольовані люди з сильним амбівалентним ставленням до життя.

Інформаційний — суїцид унаслідок отримання відомостей про те, яким способом можна здійснити самогубство. Нині існує велика кількість інформації про те, як здійснити суїцид, які способи менш болючі, або ж людина може надихнутися іншими. Наприклад, є такий термін, як ефект Вергера — це різновид самогубств, що здійснюються після побаченого самогубства в книжці, на телебаченні, кіно тощо.

Адиктивний суїцид — аутоагресивна поведінка, що здійснюється внаслідок інтернет-залежності. Дослідники стверджують: соцмережі викликають більшу залежність, ніж куріння та алкоголь.

Online-суїцид — самогубство, виконане в реальному часі на відеокамеру.

Самогубство — це будь-який випадок смерті, який прямо чи опосередковано є результатом будь-якої дії, яка вчиняється самою жертвою, знаючи, що вона повинна це виконати. Самогубство було ідентифіковано не лише як індивідуальне явище, а як те, що впливає на соціальні та економічні фактори. На жаль, використання інтернету популяризувало і сам акт самогубства. Сьогодні психологічні проблеми є популярними завдяки різним інтернет-мережам, таким як *TikTok*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter* тощо.

Велика кількість людей у соцмережах публікує тільки найкращу сторону свого життя, що може турбувати інших осіб, оскільки вони намагаються бути схожими на них. Це все може призводити до почуття неповноцінності, наслідування інших, фальшивої зовнішності, заздрості та ревнощів. Через це і з'являється нелюбов до себе, яку можна виділити як негативні почуття до свого тіла, зовнішності, негативне ставлення до самого себе. Невдоволення власним тілом, зовнішністю призводить до депресій, поганій самооцінки, невпевненості в собі та розладів харчової поведінки.

Соціальна когнітивна теорія також відіграє важливу роль у спробах суїциду під впливом соціальних мереж. Прикладом цієї теорії є, що на людей впливає те, що вони бачать, відчувають через різні процеси, які формують поведінку, яка моделюється. Члени таких соціальних мереж також можуть здійснювати тиск на людей, і це спонукає інших до самогубства, поклонятися суїцидальним особам або пропагувати угоди про самогубство.

Таким чином, у зв'язку з постійним розширенням різновидів кіберсуїциду була розширена і класифікація самогубств, до них увійшли асистований та маніпулятивний.

Асистований кіберсуїцид — це форма психологічного насильства над людиною іншою особою, яка змушує жертву вчинити самогубство за допомогою психологічних маніпуляцій через Інтернет.

Маніпулятивний кіберсуїцид — самогубство, вчинене особою під психологічним впливом злочинця, який маніпулює свідомістю жертви з метою схилити жертву до самогубства.

У сучасних умовах Інтернету часто стає легко маніпулювати людиною, що призводить до виникнення таких спільнот, як: «Розбуди мене о 4:20», «Море китів», «F57», «Червона сова», «Момо» та ін. У їхній основі — ігри, які складаються з 50 завдань, де останнім є вчинення суїциду. З початку куратори дізнаються про особисті дані гравця: ім'я, прізвище, номер телефону, адресу проживання й інші дані, усе, що може підійти для шантажу та маніпуляцій. Самі завдання висилаються в ранній час, щоб людина не могла контролювати себе, оскільки буде знаходитися в стані стресу. Також маніпулятори надсилають гравцям жорстке відео або ж психоделічну музику, фото самогубства та інше. Такий матеріал чинить негативний вплив на психіку людини. Методом маніпулювання свідомістю, за допомогою шантажу і погроз, наприкінці гри куратори змушують людину вчинити суїцид.

У соціальних мережах людина може діяти імпульсивно і публікувати щось те, що може відображати її почуття і думки в цей момент, але це може призвести до цькування зі сторони людей. У такому випадку особа може відчувати сором чи жаль за те, що опублікувала щось імпульсивно. Не варто забувати ще і про залякування в соціальних мережах, знущання, домагання до людини — це все також може призводити до суїцидальної поведінки особистості.

При кіберзалякуванні злочинець переслідує жертву, розміщуючи негативні, шкідливі та фейкові повідомлення, коментарі та контент про людину. Жертви кіберзалякування схильні до високого ризику самоушкодження та суїцидальної поведінки. У випадках цькування, включаючи кібербулінг, жертви схильні до ризику занепокоєння, позбавлення сну, поганої успішності та депресії.

О. Радько

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

О. Radko

FEATURES OF PERSONAL SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE CONDITIONS OF WAR

Останній рік для України та її громадян виявився дуже складним. Важким випробуванням на міцність загальнолюдських цінностей, дружніх стосунків. Показав ціну людського життя. Велика кількість жертв серед мирного населення, зруйновані міста та села, вимушена втеча зі своїх домівок, відсутність тепла та світла, постійна загроза життю, руйнування надій на майбутнє.