

# НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ: ЯК СТРЕС І СЕРЕДОВИЩЕ ЗМІНЮЮТЬ СЦЕНАРІЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ЛЮДЬМИ

## NEUROPLASTICITY OF SOCIAL BEHAVIOR: HOW STRESS AND THE ENVIRONMENT CHANGE SCENARIOS OF HUMAN INTERACTION

У статті здійснено комплексне осмислення нейропластичності соціальної поведінки як психологічного механізму, що визначає трансформацію сценаріїв міжособистісної взаємодії в умовах тривалого стресу та змінного соціального середовища. Вихідним положенням дослідження є розуміння стресу не лише як реакції на окремі події, а як стійкого контексту життєдіяльності, у межах якого відбувається поступова перебудова алгоритмів соціального реагування. За таких умов змінюється не окрема поведінкова відповідь, а загальна логіка взаємодії з соціальним оточенням, що згодом призводить до звуження спектра соціальних стратегій. У роботі показано, що тривалий стрес у поєднанні з нестабільними умовами навколишнього середовища, високим рівнем соціальної невизначеності та обмеженням підтримувальних соціальних ресурсів створює передумови для закріплення спрощених, захисних сценаріїв взаємодії. Такі сценарії первинно виконують компенсаторну функцію, спрямовану на зменшення внутрішнього напруження, однак унаслідок регулярного відтворення набувають характеру відносно стійких поведінкових патернів. У цьому контексті нейропластичність розглянуто як психологічний механізм навчання соціальним відповідям, що забезпечує стабілізацію звичних моделей поведінки та знижує їх залежність від ситуативних чинників.

Проаналізовано наслідки закріплення таких патернів для міжособистісної взаємодії, зокрема спрощення комунікації, зниження емпатії та жорсткішу фіксацію соціальних ролей і очікувань. Показано, що зазначені зміни впливають не лише на форму, а й на якість соціальних зв'язків, обмежуючи їхню гнучкість і здатність до адаптації в умовах додаткових соціальних навантажень. Водночас обґрунтовано амбівалентний характер нейропластичності соціальної поведінки, яка поєднує процеси стабілізації та потенціал змін. Окреслено умови, за яких можливе поступове перепрограмування закріплених сценаріїв взаємодії та відновлення адаптивної соціальної гнучкості. Отримані результати створюють підґрунтя для подальших досліджень трансформації міжособистісної взаємодії в умовах хронічного стресу.

**Ключові слова:** соціальна поведінка, нейропластичність, хронічний стрес, соціальне середовище, міжособистісна взаємодія, поведінкові сценарії, соціальна гнучкість.

The article provides a comprehensive examination of the neuroplasticity of social behavior as a psychological mechanism that determines the transformation of interpersonal interaction scenarios under conditions of prolonged stress and a changing social environment. The starting point of the study is the understanding of stress not only as a reaction to isolated events, but as a stable context of everyday functioning within which a gradual restructuring of social response algorithms takes place. Under such conditions, it is not an individual behavioral response that changes, but the overall logic of interaction with the social environment, which over time leads to a narrowing of the range of social strategies.

The study demonstrates that prolonged stress, in combination with unstable environmental conditions, a high level of social uncertainty, and limited access to supportive social resources, creates conditions for the consolidation of simplified, defensive interaction scenarios. Such scenarios initially perform a compensatory function aimed at reducing internal tension; however, through repeated enactment, they acquire the characteristics of relatively stable behavioral patterns. In this context, neuroplasticity is conceptualised as a psychological mechanism of learning social responses, which ensures the stabilisation of habitual behavioral models and reduces their dependence on situational factors.

The consequences of the consolidation of such patterns for interpersonal interaction are analysed, in particular the simplification of communication, a reduction in empathy, and a more rigid structuring of social roles and expectations. It is shown that these changes affect not only the form but also the quality of social ties, limiting their flexibility and capacity for adaptation under conditions of additional social strain. At the same time, the ambivalent nature of the neuroplasticity of social behavior is substantiated, as it combines processes of stabilisation with the potential for change. The conditions under which the gradual reprogramming of consolidated interaction scenarios and the restoration of adaptive social flexibility become possible are outlined. These findings provide a foundation for further research into the transformation of interpersonal interaction under conditions of chronic stress.

**Key words:** social behavior, neuroplasticity, chronic stress, social environment, interpersonal interaction, behavioral patterns, behavioral flexibility.

УДК 159.9:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.80.49>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Петрик К.Ю.**

к.пед.н., доцент,  
завідувач кафедри педагогіки  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
ORCID ID: 0000-0003-0615-5217

**Скляр І.А.**

здобувач другого (магістерського) рівня  
вищої освіти  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
ORCID ID: 0009-0003-1129-2205

**Постановка проблеми.** Сучасні соціальні реакції характеризуються зростанням інтенсивності та тривалості стресових впливів, зумовлених глобальними кризами, соціальною нестабільністю, інформаційним перенасиченням і трансформацією традиційних форм міжособистісної взаємодії. У цих умовах соціальна поведінка людини дедалі

частіше виявляє ознаки переорієнтації на спрощені або захисні сценарії. Подібні зрушення не обмежуються ситуативними реакціями на окремі стресові події, а поступово набувають характеру відносно стійких поведінкових моделей, які відтворюються в різних соціальних контекстах і впливають на якість і стабільність соціальних зв'язків.

Важливу роль у цьому процесі відіграють соціум і середовище, які не лише впливають на інтенсивність стресових чинників, а й формують межі допустимих норм соціальної поведінки. Соціальні норми, рівень невизначеності та тривалість стресового стану спричиняють специфічні умови середовища, за яких нейропластичні зміни можуть сприяти як формуванню адаптивних стратегій взаємодії, так і закріпленню дезадаптивних сценаріїв. За відсутності сприятливих умов повторювані поведінкові реакції поступово втрачають гнучкість і перетворюються на стійкі патерни, що ускладнює міжособистісну комунікацію та посилює соціальну напругу.

Нейропластичність переважно розглядається в межах індивідуального функціонування, тоді як її роль у трансформації соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії залишається недостатньо концептуалізованою. Відсутність цілісного інтегрованого підходу, який поєднував би аналіз стресових чинників, умов навколишнього середовища і механізмів закріплення поведінкових сценаріїв, обмежує можливості пояснення причин зниження соціальної гнучкості та зростання міжособистісних труднощів у тривалих стресових контекстах.

Таким чином, наукова проблема статті полягає в недостатній розробленості питання, що стосується психологічної інтерпретації нейропластичності соціальної поведінки як динамічного процесу, що формується під впливом стресу та соціального середовища й визначає трансформацію сценаріїв міжособистісної взаємодії. Актуальною є потреба в комплексному дослідженні, спрямованому на виявлення взаємозв'язків між стресовими впливами, соціальним контекстом і механізмами стабілізації поведінкових моделей. Це створює підґрунтя для глибшого розуміння змін соціальної поведінки та окреслення умов збереження або відновлення її адаптивної гнучкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нейропластичність традиційно розглядається як здатність нервової системи змінювати свою функціональну організацію у відповідь на досвід і впливи середовища [3; 4]. Водночас у психологічних дослідженнях соціальної поведінки цей концепт часто використовується фрагментарно, без системного зв'язку з аналізом соціальних сценаріїв, комунікативних патернів і міжособистісних стратегій. Попри активний розвиток досліджень стресу в психологічній науці, значна частина робіт зосереджена на емоційних, когнітивних або клінічних наслідках стресових станів, тоді як механізми трансформації соціальної поведінки залишаються не досить концептуалізованими [2].

Насамперед уваги потребує проблема з'ясування механізмів, за допомогою яких повторювані стресові впливи в поєднанні з умовами соціального середовища сприяють закріпленню певних сценаріїв міжособистісної взаємодії, що згодом втрачають гнучкість і адаптивність. У цьому кон-

тексті поняття нейропластичності відкриває додаткові аналітичні можливості для осмислення не лише індивідуальних змін психічного функціонування, а й соціально зумовлених перебудов поведінки. Тож актуалізується питання про те, яким чином нейропластичні процеси опосередковують перехід від ситуативних реакцій на стрес до стійких моделей соціальної взаємодії, що відтворюються незалежно від конкретної ситуації.

**Мета статті** – комплексне осмислення нейропластичності соціальної поведінки як психологічного механізму трансформації сценаріїв міжособистісної взаємодії під впливом стресових чинників і соціального середовища, а також виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю та тривалістю стресу, умовами навколишнього середовища і процесами закріплення адаптивних та дезадаптивних поведінкових моделей.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічному вимірі стрес доцільно розглядати не лише як реакцію на окремі події, а як стан, що може зберігатися впродовж тривалого часу та впливати на характер соціальної поведінки. За таких умов змінюється не тільки інтенсивність окремих емоційних реакцій, а й спосіб організації міжособистісної взаємодії загалом [5]. Соціальна поведінка поступово адаптується до постійної напруженості, що відбивається на виборі та відтворенні певних моделей міжособистісної взаємодії.

Тривалий стрес сприяє зміні алгоритму соціального реагування тоді, коли поведінкові рішення дедалі частіше ґрунтуються на вже засвоєних і перевірених стратегіях. Це зменшує потребу в постійному аналізі соціальної ситуації, водночас звужуючи вибір можливих форм взаємодії. У результаті поведінка стає менш варіативною та більш передбачуваною, незалежно від специфіки конкретного соціального контексту. За таких умов спостерігається зсув у бік спрощених і захисних сценаріїв соціальної взаємодії. Вони дозволяють знизити суб'єктивне відчуття напруження та невизначеності, проте за умов регулярного повторення поступово закріплюються як відносно стійкі поведінкові патерни. Такі поведінкові стратегії визначають характер міжособистісної взаємодії, впливаючи на її гнучкість і якість.

Вплив стресу на соціальну поведінку є неоднорідним і значною мірою визначається умовами, в яких він реалізується [7]. Соціальне та навколишнє середовище задає рамки, в межах яких формуються й відтворюються поведінкові сценарії, посилюючи або, навпаки, пом'якшуючи перебудову соціальних патернів. При цьому нестабільність середовища, зростання соціальної невизначеності та обмеження доступу до підтримувальних соціальних ресурсів створюють умови, за яких адаптація дедалі частіше набуває компенсаторного характеру.

В умовах нестабільного середовища соціальна поведінка орієнтується передусім на зменшення ризиків і підтримку мінімального рівня передбачува-

ності. Невизначеність соціальних ролей, правил і очікувань знижує можливості для варіативної взаємодії та сприяє вибору знайомих, простіших стратегій поведінки [6]. За таких обставин соціальні рішення ухвалюються з опорою на минулий досвід, навіть якщо він не повною мірою відповідає актуальній ситуації, що зменшує гнучкість міжособистісної взаємодії.

Особливу роль у цьому процесі відіграє рівень соціальної підтримки. Її обмеженість або нестача знижує здатність до відновлення після напружених соціальних контактів і посилює схильність до захисних сценаріїв взаємодії. Натомість за наявності стійких поведінкових патернів навіть за умов підвищеного стресу зберігається можливість корекції поведінки та повернення до більш адаптивних стратегій [8]. У цьому сенсі соціальне середовище виступає проміжною ланкою між індивідуальним переживанням стресу та формуванням стійких моделей поведінки.

Саме у взаємодії стресового впливу та навколишнього середовища актуалізуються нейропластичні механізми закріплення соціальних моделей поведінки. Нейропластичність у цьому контексті доцільно розглядати не як суто біологічний процес, а як психологічний механізм навчання соціальним відповідям, що ґрунтується на повторюваності поведінкових реакцій [2]. Коли певні сценарії взаємодії систематично відтворюються в подібних соціальних умовах, вони поступово стають звичними та менш залежними від ситуативних чинників.

Регулярне використання обмеженого набору поведінкових стратегій сприяє їх стабілізації та зниженню потреби в активному аналізі соціальної ситуації. Тимчасові реакції, які спочатку виконують адаптивну функцію, поступово трансформуються у стійкі стилі поведінки [4]. Цей процес супроводжується зменшенням поведінкової варіативності та підвищенням інерційності соціального реагування, що ускладнює зміну вже сформованих стилів взаємодії.

Нейропластичні механізми забезпечують закріплення соціальних моделей поведінки шляхом повторюваної адаптації до певних умов середовища, а не внаслідок свідомого вибору. Саме тому соціальна поведінка згодом може втрачати гнучкість навіть за відсутності безпосереднього стресового впливу. У цьому контексті нейропластичність виступає ключовим чинником переходу від ситуативних реакцій до стабільних сценаріїв міжособистісної взаємодії, що визначають характер соціальних контактів у довготривалій перспективі.

Тривале функціонування соціальної поведінки в умовах стресу та обмежень неминує позначатися на характері міжособистісної взаємодії. Закріплення спрощених і захисних сценаріїв поступово переходить з рівня індивідуальних реакцій на рівень соціальної динаміки, де зміни стають помітними у структурі комунікації, розподілі ролей та якості соціальних зв'язків [8]. За умов хронічного стресу міжособистісна взаємодія дедалі частіше втрачає властивості відкритого, регульованого процесу та набуває формалізованого характеру.

Одним із найбільш виразних наслідків таких змін є спрощення комунікації. Зменшується обсяг обміну емоційно значущою інформацією, зростає частка коротких, функціонально орієнтованих повідомлень, спрямованих на розв'язання безпосередніх завдань. Комунікативна взаємодія дедалі рідше виконує підтримувальну або регулятивну функцію, зосереджуючись на мінімально необхідному обміні. Це обмежує можливості для уточнення намірів, знижує чутливість до контексту та підвищує ймовірність непорозуміння у міжособистісних контактах.

Спостерігається й зниження емпатії, що проявляється в зменшенні здатності розпізнавати та враховувати емоційні стани інших учасників міжособистісної взаємодії. В умовах постійного напруження ресурси уваги та емоційної регуляції переорієнтовуються на підтримку власної стабільності, унаслідок чого емпатія поступово втрачає центральне місце у структурі соціального реагування [1]. Це не означає повної втрати здібності до емпатії, проте змінює їх доступність і частоту залучення в повсякденній взаємодії.

Зміни стосуються також соціальних ролей і очікувань, що регулюють міжособистісні відносини. У ситуаціях хронічного стресу рольові позиції стають менш гнучкими, а очікування – більш жорсткими та спрощеними. Взаємодія дедалі частіше вибудовується за принципом функціональної доцільності, а не взаємного узгодження, що призводить до звуження простору для переговорів, компромісів і спільного переосмислення ситуації [2]. У підсумку трансформації зазнає не лише форма взаємодії, а й якість соціальних зв'язків, які стають менш насиченими і стійкими до додаткових навантажень. Описані процеси доцільно узагальнити у вигляді схеми, що відображає послідовність переходу від стресового впливу до змін міжособистісної взаємодії (рис. 1).



Рис. 1. Логіка трансформації соціальної поведінки під впливом стресу, навколишнього середовища та нейропластичних механізмів (сформовано авторами)

Трансформація соціальних зв'язків є не лише наслідком окремих ситуативних чинників, а й результатом кумулятивної дії стресу, обмежень навколишнього середовища і нейропластичного закріплення поведінкових патернів. Водночас нейропластичність соціальної поведінки не обмежується процесами фіксації та стабілізації вже сформованих моделей. Її фундаментальна властивість полягає у збереженні потенціалу змін за умови трансформації контексту, в якому ці моделі відтворюються [3]. Це означає, що навіть стійкі сценарії міжособистісної взаємодії не є незворотними та можуть зазнавати перегляду в разі зміни умов навколишнього середовища і соціальних параметрів.

Потенціал відновлення соціальної гнучкості пов'язаний насамперед із порушенням циклу автоматизованого відтворення звичних поведінкових реакцій. Зменшення рівня хронічного стресу, підвищення передбачуваності соціального середовища та розширення доступу до підтримувальних взаємодій створюють умови, за яких поведінкові сценарії знову стають об'єктом рефлексії та корекції. У таких умовах нейропластичні механізми можуть забезпечувати не лише стабілізацію, а й поступове перепрограмування соціальних відповідей.

Важливим є те, що реверсія нейропластичних змін не передбачає повернення до попереднього стану соціальної поведінки. Натомість відбувається вибудовування нової конфігурації взаємодії, у межах якої досвід пережитого стресу інтегрується, а здатність до гнучкого та варіативного реагування поступово відновлюється. Саме ця здатність виступає показником адаптивної соціальної гнучкості, що дозволяє людині ефективно функціонувати в умовах змінного соціального середовища. Таким чином, аналіз трансформації міжособистісної взаємодії та потенціалу відновлення соціальної гнучкості дозволяє розглядати нейропластичність соціальної поведінки як процес, в якому фіксація й зміна стратегій виступають взаємопов'язаними аспектами.

**Висновки.** Отже, нейропластичність соціальної поведінки постає як ключовий механізм, що пояснює динаміку змін міжособистісної взаємодії суб'єктів під впливом тривалого стресу та соціального середовища. Стрес у цьому контексті постає як системний фон, що поступово перебудовує способи соціального реагування та сприяє закріпленню спрощених та захисних сценаріїв взаємодії. Визначальним фактором наряду цих трансформацій є соціальне середовище, яке залежно від своїх характеристик або підсилює ригідність поведінкових патернів, або, навпаки, створює умови для їх переосмислення та оновлення. Водночас нейропластичність не обмежується функцією стабілізації набутих моделей, а зберігає потенціал адаптивних змін за умови зниження хронічного стресового навантаження та розширення підтримувальних

соціальних практик. Такий підхід дозволяє розглядати соціальну поведінку як динамічну систему, здатну до перебудови, що відкриває перспективи для розроблення психологічних і соціальних стратегій, спрямованих на відновлення соціальної гнучкості та якості міжособистісної взаємодії в умовах тривалих стресових впливів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Петрик К. Діяльнісна домінанта практико-орієнтованої підготовки майбутніх учителів початкової школи до організації інтерактивної навчальної взаємодії учнів. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 132–141. <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2021-1-3-132-141> (дата звернення: 10.12.2025).
2. Drigas A., Sideraki A. Brain neuroplasticity leveraging virtual reality and brain-computer interface technologies. *Sensors*. 2024. Vol. 24, no. 17. P. 5725. <https://doi.org/10.3390/s24175725> (дата звернення: 10.12.2025).
3. Honarvar R.L., Prince D.M., Romaniuk J.R. Neuroplasticity in the Biopsychosocial Framework: A Foundational Theory for Intervention. *Social Work Research*. 2025. Vol. 49, no. 1. P. 59–68. <https://doi.org/10.1093/swr/svae029> (дата звернення: 10.12.2025).
4. Ivanchenko A. et al. How do psychosocial problems affect subjective wellbeing and mental health of Ukrainian youth? Alternative ways of coping. *Journal of Psychology and Neuroscience*. 2023. Vol. 5, no. 4. <https://doi.org/10.47485/2693-2490.1082> (дата звернення: 10.12.2025).
5. Palamar B., Mykhailichenko M. O. Implementation of socio-emotional learning in the modern university: going beyond an academic education. *Clinical and preventive medicine*. 2024. Vol. 7, no. 37. P. 95–102. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2024.12> (дата звернення: 10.12.2025).
6. Singer T. A neuroscience perspective on the plasticity of the social and relational brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2025. Vol. 1547, no. 1. P. 52–74. <https://doi.org/10.1111/nyas.15319> (дата звернення: 10.12.2025).
7. Snoubar Y., Piontkivska O., Stulnikova L. Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *The British Journal of Social Work*. 2025. Vol. 55. P. 2894–2916. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaf079> (дата звернення: 10.12.2025).
8. Vaidya N. et al. The impact of psychosocial adversity on brain and behaviour: an overview of existing knowledge and directions for future research. *Molecular psychiatry*. 2024. Vol. 29, no. 10. P. 3245–3267. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02556-y> (дата звернення: 10.12.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 13.12.2025

Стаття прийнята: 26.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025