



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Jean Monnet
Programme



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Острозька академія»

ЕРАЗМУС+МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ
«Саморегульоване вивчення гібридних загроз і європейської безпеки» /
Self-Regulated Studies of Hybrid Threats and European Security
Project number: 101081342 – EuroHybSec –
ERASMUS-JMO-2022-HEI-TCH-RSCH
<https://eurohybsec.oa.edu.ua>

ВСТУП ДО САМОРЕГУЛЬОВАНОГО ВИВЧЕННЯ ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ БЕЗПЕКИ

ПОСІБНИК

Острог
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2025

УДК 327.5(4)
В 84

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 3 від 25 вересня 2025 року)*

Рецензенти:

Роман Мартинюк, кандидат політичних наук, доцент кафедри національної безпеки та політології Національного університету «Острозька академія»;

Уляна Нікітчук, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Острозька академія».

В 84 Вступ до саморегульованого вивчення гібридних загроз та європейської безпеки: посібник / за ред. Едуарда Балашова, Дениса Гаврилюка. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. 248 с.

ISBN 978-617-8041-34-2
DOI 10.25264/978-617-8041-34-2

У посібнику «Вступ до саморегульованого вивчення гібридних загроз та європейської безпеки» містяться дидактичні матеріали та навчальні рекомендації, що стосуються модульних курсів, що викладаються в рамках виконання проекту Еразмус+ Модуль Жана Моне «Саморегульоване вивчення гібридних загроз і європейської безпеки» / Erasmus+ Jean Monnet Module «Self-Regulated Studies of Hybrid Threats and European Security» (101081342 – EUROHYBSEC – ERASMUS-JMO-2022-HEI-TCH-RSCH).

Загалом посібник виконуватиме пропедевтичну роль у вивченні та опрацюванні курсів проекту «Саморегульоване вивчення гібридних загроз та європейської безпеки». Відтак, його можна буде використовувати як для опанування модульних курсів, так і для інших курсів з європейських студій або ж окремо – як навчальний інструмент для самостійного навчання.

Посібник буде корисним для українських і європейських журналістів, викладачів, представників громадських організацій та органів державного управління у їхній професійній діяльності, якщо вона пов'язана з європейською проблематикою, політикою та процесом інтеграції до ЄС, а також із виявленням і протидією гібридним загрозам.

УДК 327.5(4)

ISBN 978-617-8041-34-2
DOI 10.25264/978-617-8041-34-2

© Видавництво Національного університету
«Острозька академія», 2025

ЗМІСТ

Едуард Балашов, Денис Гаврилюк

ВСТУП 5

Наталія Конопка

**ЧАСТИНА I. ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА:
ОСНОВНІ ПИТАННЯ** 8

ТЕМА 1. Європейський порядок денний безпеки та гібридні загрози 8

ТЕМА 2. Європейське співробітництво у сфері безпеки і оборони та протидія гібридним загрозам 27

ТЕМА 3. Політика безпеки європейських країнах 47

ТЕМА 4. Основні виміри безпеки та протидії гібридним загрозам 66

Анатолій Худолій

**ЧАСТИНА II. ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА
ТА ГІБРИДНІ ЗАГРОЗИ** 96

ТЕМА 6. Сучасні виклики для європейської безпеки 96

ТЕМА 7. Безпекові питання ЄС та гібридні загрози 114

ТЕМА 8. Україно-європейські відносини у сфері безпеки 125

ТЕМА 9. Українська криза як конфлікт через європейський порядок 134

ТЕМА 10. Роль України у європейській безпеці 141

Оксана Матласевич

ЧАСТИНА ІІІ. САМОРЕГУЛЬОВАНА ПОВЕДІНКА В УМОВАХ ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ	150
ТЕМА 11. Психологія саморегуляції	150
ТЕМА 12. Психологічні виміри саморегульованого опору гібридним загрозам	167
ТЕМА 13. Психологічна саморегуляція особистої поведінки в умовах гібридних загроз	177
ТЕМА 14-15. Психологічний саморегульований опір гібридним загрозам. Механізми та методи саморегульованої протидії гібридним загрозам	213

ВСТУП

Сучасна система європейської безпеки зазнає безпрецедентних викликів. Гібридні загрози, що поєднують військові, інформаційні, економічні, кібернетичні та психологічні інструменти впливу, вимагають від суспільства, державних інституцій та освітнього середовища нових підходів до розуміння безпеки, формування стійкості та розвитку саморегульованої поведінки. У цьому контексті вагому роль відіграє підготовка фахівців нового покоління, здатних критично мислити, аналізувати складні безпекові процеси та приймати рішення, засновані на європейських цінностях демократії, верховенства права та прав людини.

Саме цим завданням присвячено проєкт Європейського Союзу Жана Моне **«Саморегульоване вивчення гібридних загроз і європейської безпеки» (Self-Regulated European Security and Hybrid Threats Studies – EuroHybSec)**, який реалізується Національним університетом «Острозька академія» за співфінансування Європейського Союзу. Проєкт має на меті просування європейських принципів побудови міцного, демократичного та безпечного суспільного порядку шляхом упродовження інноваційних освітніх форм і методів, розвитку міждисциплінарного підходу до вивчення безпекових процесів, а також посилення академічної стійкості української освіти під час війни.

Розроблення навчального модуля та масового онлайн відкритого курсу **«Саморегульоване вивчення європейської безпеки та гібридних загроз»** стало одним із ключових результатів реалізації цього проєкту. До структури модуля увійшли навчальні курси, спрямовані на глибоке розуміння європейських підходів до безпеки, політики ЄС у сфері протидії гібридним загрозам, а також на формування навичок

психологічної саморегуляції, необхідних для ефективного реагування на сучасні виклики.

Цей Навчальний посібник є підсумком реалізації проєкту та водночас практичним інструментом для здобувачів освіти, викладачів, науковців і всіх зацікавлених у питаннях європейської безпеки. Він містить навчальні, дидактичні матеріали та методичні рекомендації, що допомагають глибше опанувати зміст модульних курсів і використовувати їх як основу для подальшого навчання або самостійного опрацювання тем, пов'язаних із європейськими студіями.

Посібник структуровано у три частини, що відображають міждисциплінарну логіку вивчення проблем безпеки та саморегуляції:

ЧАСТИНА I. ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА: ОСНОВНІ ПИТАННЯ зосереджується на ключових теоретичних і практичних аспектах безпекової політики Європейського Союзу, розвитку співпраці у сфері оборони, розумінні феномену гібридних загроз і механізмів реагування на них.

ЧАСТИНА II. ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА ТА ГІБРИДНІ ЗАГРОЗИ присвячена аналізу сучасних викликів для Європи, особливостям україно-європейської співпраці в галузі безпеки, а також ролі України як активного учасника формування нового безпекового порядку на континенті.

ЧАСТИНА III. САМОРЕГУЛЬОВАНА ПОВЕДІНКА В УМОВАХ ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ має міждисциплінарний характер і об'єднує психологічні, педагогічні та соціальні аспекти розвитку саморегуляції особистості, формування навичок стійкості до інформаційних і психологічних впливів, а також практичні механізми саморегульованої протидії гібридним загрозам.

Посібник розроблений з урахуванням сучасних тенденцій у європейській освіті та рекомендацій щодо формування компетентностей сталого розвитку (SDGs). Його зміст сприяє розбудові академічної та суспільної стійкості, розвитку аналітичного мислення, громадянської відповідальності та інформаційної грамотності, що є невід'ємними складовими безпечного демократичного суспільства.

Водночас видання має практичну цінність не лише для студентів і викладачів, але й для українських і європейських журналістів, громадських діячів, представників органів державного управління та неурядових організацій, діяльність яких пов'язана з європейською політикою, питаннями інтеграції до ЄС, протидією дезінформації та гібридним впливам.

Ми сподіваємося, що цей посібник стане корисним інструментом для всіх, хто прагне глибше зрозуміти складні процеси європейської безпеки, навчитися самостійно аналізувати гібридні загрози та виробляти ефективні стратегії інтелектуального, емоційного й громадянського опору. Його мета – не лише інформувати, а й формувати активного, саморегульованого та відповідального громадянина, здатного діяти в умовах складної гібридної реальності сучасного світу.

*проф. Едуард БАЛАШОВ
Денис ГАВРИЛЮК*

Національний університет «Острозька академія»

ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА: ОСНОВНІ ПИТАННЯ

Наталія КОНОПКА,

кандидат історичних наук,

доцент кафедри міжнародних відносин

Національний університет «Острозька академія»

ТЕМА 1. Європейський порядок денний безпеки та гібридні загрози

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році перевернуло Європейську архітектуру безпеки (ЄАБ). ЄАБ складається з багатьох установ і угод, які сприяють європейській безпеці після закінчення Другої світової війни. Будучи архітектурою, яка не була заздалегідь запланована або задумана, ЄАБ складається з чотирьох основних компонентів:

- 1) інституції – НАТО, ЄС та Організація безпеки та співробітництва в Європі (ОБСЄ);
- 2) угоди про контроль над озброєннями;
- 3) заходи зміцнення довіри та безпеки;
- 4) статутні зобов'язання ООН.

Після вторгнення Росії в Україну ЄАБ зазнала радикальних змін. Історично ключовим спірним питанням була роль Росії і її місце в цій архітектурі. Ідея включення Росії в ЄАБ, яка мала вірогідність особливо до анексії Криму у 2014 році (наприклад, Основоположний акт НАТО-Росія 1997 року), більше не

є реалістичною. Натомість ЄАБ зараз займається тим, як захистити Європу від Росії, утримуючи США в Європі та регулюючи відносини з Китаєм.

ОБСЄ, з іншого боку, у 2022 році фактично не існувало (14). Організація, заснована на консенсусі, була паралізована Росією, яка заблокувала більшість операцій і переговорів щодо бюджету

Щорічник європейської безпеки за 2023 містить огляд подій 2022 року, які були значущими для європейської безпеки – зокрема повномасштабне вторгнення Росії в Україну. У першому розділі досліджується відповідь ЄС на війну в Україні та далекосяжні наслідки цієї безпрецедентної події для безпеки та оборонної архітектури Європи. У другому розділі оцінюється реалізація Стратегічного компасу, керівної основи безпеки та оборони Союзу до 2030 року, а також еволюція ЄС як оборонного гравця. Третій розділ присвячений багатосторонності та містить географічні та регіональні тематичні розділи про Північну Африку та Близький Схід, Африку на південь від Сахари, Азію, Європу та Америку.

Стратегічний компас для безпеки та оборони (2022)

Роботу над «Стратегічним компасом» ЄС почав ще влітку 2020 р. Цю ініціативу активно просувала Німеччина, яка головувала у другій половині 2020 р. в Раді ЄС.

Першим кроком став підготований до листопада 2020 р. **детальний аналіз загроз та викликів ЄС.** Документ базувався на інформації спецслужб, тому є таємним, його не публікували. Але відомо, що в ньому приділили увагу найрізноманітнішим загрозам, включно з кібератаками, гібридними загрозами, дезінформацією, революційними технологіями, а також міграційним тиском.

В 2021 р. країни ЄС близько десяти місяців присвятили дискусії про «Стратегічний компас», після чого було розроблено перший проект документа. Високий представник Європейського Союзу з питань закордонних справ і політики безпеки Жозеп Боррель представив його міністрам

закордонних справ і оборони 27 країн ЄС 15 листопада. **Остаточне затвердження СК відбулося в березні 2022 р., через місяць після початку російської агресії проти України.**

Документ містить ґрунтовну оцінку міжнародних відносин і покликаний спрямовувати розвиток порядку денного ЄС у сфері безпеки і оборони на наступне десятиліття. Стратегічний компас був визнаний як основа для узгодженості і конвергенції зовнішньої політики ЄС, але його також критикували за відсутність конкретних цілей, за те, що він є «пустим звуком», а не «компасом». Тут увага зосереджена на очевидній зміні напрямку у зовнішній політиці ЄС – принаймні, якщо порівнювати з напрямком, визначеним у Глобальній стратегії (2016) та Інтегрованому підході до стратегії (2016) та Інтегрованому підході до конфліктів і криз (2018). Хоча ці документи мають власну специфічну логіку та фокус.

Перший розділ має назву «Світ, з яким ми стикаємося» («The world we face»):

1. «Повернення політики сили в суперечливому багатопольярному світі» («The return of power politics in a contested multipolar world»):

- збільшення чисельності акторів, які прагнуть розширити свій політичний простір, кинути виклик порядку безпеки, повернувшись до політики сили (РФ є довгостроковою прямою загрозою європейській безпеці).

2. «Наше стратегічне середовище» («Our strategic environment»):

- стурбованість в ЄС викликає: безпека України, Молдови, Грузії; зміна безпекового середовища в Чорноморському регіоні; суперництво за Арктичний регіон; кризи в Лівії та Сирії; напруженість у Східному Середземномор'ї; триваючі конфлікти та тероризм в Африці, регіоні Затоки та на Середньому Сході; конкуренція в Індо-Тихоокеанському регіоні.

3. «Виникаючі й транснаціональні загрози та виклики» («Emerging and transnational threats and challenges»):

- загрозами миру та безпеці всередині ЄС і за його межами є тероризм і насильницький екстремізм; розповсюдження ЗМЗ; використання акторами гібридних стратегій, кібератак, кампаній з дезінформації, економічного примусу та інструменталізації нелегальної міграції; зміна клімату та природні катаклізми; глобальні кризи у сфері охорони здоров'я.

4. «Стратегічні наслідки для Союзу» («Strategic implications for the Union»):

- СК посилить стратегічну автономію ЄС і його здатність співпрацювати з партнерами для захисту своїх цінностей та інтересів.

Другий розділ – «Діяти» («Act»):

1. «Діяти разом» («Acting together»):

- До 2025 р. буде повністю запущений **потужний потенціал швидкого розгортання до 5000 військових для різних типів криз.**

- До 2023 р. ЄС визначиться з практичними способами імплементації статті 44 Договору про ЄС, щоб **дозволити групі бажаючих і здатних держав-членів проводити місії чи операції** в рамках ЄС.

- ЄС й надалі **посилюватимемо цивільні та військові місії та операції СПБО.** Як перший крок, до 2022 р. додатково адаптує поточну модель військових місій, щоб підвищити ефективність на місцях.

- ЄС прагне бути готовим до **розгортання 200 повністю оснащених експертів місії СПБО протягом 30 днів**, у тому числі в складних умовах.

- ЄС систематично **включатиме права людини та гендерну перспективу в усі цивільні та військові дії СПБО та збільшуватиме чисельність жінок на всіх посадах**, включаючи керівні.

2 «Готуватися разом» («Prepare together»):

- ЄС продовжуватиме проводити **регулярні навчання** для подальшого посилення взаємодопомоги у випадку збройної

агресії. Це включатиме **регулярні кібернавчання**, починаючи з 2022 р.

- До 2023 р. ЄС **перегляне обсяг спільних витрат**, щоб стимулювати участь у військових місіях і операціях.
- До кінця 2022 р. ЄС візьме на себе нові зобов'язання з метою **суттєвого інвестування у військову мобільність**.
- ЄС буде реалізовувати нові заходи в таких сферах, як **цифровізація збройних сил, підвищення кіберстійкості транспортної інфраструктури**, а також **використання штучного інтелекту та повітряних і морських перевезень для покращення військової мобільності в межах ЄС і за його межами**.

Третій розділ СК стосується **безпеки Європейського Союзу**:

1. «Посилення нашого раннього попередження, розвідувальної картини та безпеки комунікацій» («Strengthening our early warning, intelligence picture and secure communications»)

- інвестування в **спільний аналіз** для покращення **стратегії передбачення**;
- посилення **ситуаційної обізнаності** на основі розвідувальних даних.

2. «Гібридні загрози, кібердипломатія та маніпулювання іноземною інформацією і втручання» («Hybrid threats, cyber diplomacy and foreign information manipulation and interference»):

- представлення широкого спектру існуючих і можливих нових інструментів ЄС у ширшому **EU Hybrid Toolbox – основі для скоординованої відповіді на гібридні кампанії**;
- посилення інструментарію кібердипломатії ЄС, зокрема превентивні заходи та санкції за зловмисну кібердіяльність проти ЄС та його держав-членів.

3. «Забезпечення нашого доступу до стратегічних доменів» («Securing our access to strategic domains»);

- важливість вдосконалення захисту кіберпростору, повітряного та морського простору ЄС.

4. «Протидія тероризму» («Countering terrorism»):

- боротьба з новими розробками, як-от використання технологій для фінансування тероризму та поширення терористичного контенту в Інтернеті;
- посилення мережі експертів з питань боротьби з тероризмом у представництвах ЄС.

5. «Сприяння роззброєнню, нерозповсюдженню та контролю над озброєннями» («Promoting disarmament, non-proliferation and arms control»):

- підтримка та просування роззброєння і нерозповсюдження ядерної зброї;
- тісна координація з партнерами ЄС, насамперед зі США та країнами-членами НАТО у сфері контролю над озброєннями.

6. «Підвищення стійкості до зміни клімату, катастроф і надзвичайних ситуацій» («Enhancing resilience to climate change, disasters and emergencies»):

- до 2050 р. в рамках Європейської зеленої угоди ЄС повинен стати кліматично нейтральним.

Четвертий розділ має назву «Інвестувати» («Invest»):

1. «Стратегічні орієнтири» («Strategic orientations»):

- суттєве збільшення видатків ЄС на оборону;
- розвиток гнучких, мобільних, технологічно передових, енергоефективних та стійких військових сил.

2. «Узгоджені та амбітні можливості» («Coherent and ambitious capabilities»):

- до 2025 р. суттєве скорочення критичних прогалів в стратегічних механізмах, зокрема пов'язаних із потенціалом швидкого розгортання ЄС, як-от стратегічні повітряні перевезення, засоби космічного зв'язку, десантні засоби, можливості кіберзахисту та розвідка;
- стимулювання спільних закупівель оборонних можливостей та оптимізація контролю за експортом зброї.

3. «Інновації, революційні технології та зменшення стратегічної залежності» («Innovation, disruptive technologies and reducing strategic dependencies»):

- створення **Центру Оборонних Інновацій** у рамках Європейського оборонного агентства;
- **інвестиції в інновації та краще використання цивільних технологій в обороні.**

П'ятий розділ СК стосується партнерства Євросоюзу:

1. «Багатосторонні та регіональні партнери» («Multilateral and regional partners»):

- багатостороннє та регіональне партнерство з **Північно-атлантичним Альянсом** є особливо актуальним у контексті російської військової агресії проти України;
- посилення співпраці з **Організацією Об'єднаних Націй** заради підтримки принципів її Статуту (акцент на операціях зі встановлення миру та врегулюванні криз);
- **Організація з безпеки та співробітництва в Європі** є важливим партнером для ЄС, особливо враховуючи такі регіони, як-от Західні Балкани, країни на східних кордонах Євросоюзу, а також Центральну Азію;
- продовження розвитку співробітництва з **Африканським Союзом, Асоціацією держав Південно-Східної Азії, Лігою арабських держав і Радою співробітництва країн Затоки.**

2. «Індивідуальне двостороннє партнерство» («Tailored bilateral partnerships»):

- **США:** тісні зв'язки в сфері НБ і оборони, оборонні ініціативи, роззброєння, нерозповсюдження, зміна клімату, гібридні загрози, захист кіберпростору;
- **Норвегія:** конструктивні відносини; Угода про Європейську економічну зону;
- **Канада і Велика Британія:** співпраця у багатьох галузях, передусім в сфері безпеки та оборони;
- **Туреччина:** складні відносини, зацікавленість ЄС у розвитку двостороннього партнерства;
- **Західні Балкани:** підтримка Союзом демократичних процесів, політичних інститутів та критичної інфраструктури; посилення кіберпростору, протидія дезінформації та підтримка контртерористичних зусиль;

- **Україна, Грузія і Молдова:** додаткова підтримка Європейським Союзом України на тлі повномасштабного вторгнення РФ; підтримка Союзом суверенітету і територіальної цілісності цих країн;

Шостий розділ Стратегічного компасу – висновки.

СК містить **стратегічну перспективу та детально описує інструменти та ініціативи, необхідні для забезпечення більш швидких, рішучих і надійних дій ЄС.**

У СК перелічено понад **80 конкретних дій**, спрямованих на реалізацію амбіцій ЄС у сфері безпеки та оборони. Дії, описані в СК, є амбітними, але досяжними за умови постійної політичної відданості. Зважаючи на поточні виклики безпеці, ЄС повинен швидко скоротити розрив між прагненнями та діями.

Високий представник, консультуючись з Комісією та Європейським оборонним агентством, надаватиме **щорічний звіт про досягнутий прогрес** як основу для засідання Європейської ради.

- **країни Середземномор'я, Середнього Сходу та Затоки:** співпраця в сферах міграції, протидії екстремізму, тероризму, кіберзагрозам тощо.

- **Африканський регіон;**
- **Індо-Тихоокеанський регіон;**
- **Латинська Америка.**

Проблеми реалізації Компасу:

По-перше, **це кіберзахист**. Один із уроків українського конфлікту полягає в тому, що ніколи не можна бути достатньо готовим до кібератак. Після вторгнення в Крим у 2014 році Україна стала свідком того, що вважається першою успішною кібератакою на критичну інфраструктуру. Ціль: електромережа. Хоча мережева активність швидко відновилася, атака викликала тривогу як в українській системі кіберзахисту, так і в Європі. У 2022 році, коли танки вкотилися на українську територію, ціллю став супутниковий зв'язок, на який не поширювалося європейське законодавство з кібербезпеки та є

важливим для сучасного конфлікту. Основна пропозиція Стратегічного компасу полягає в тому, щоб посилити інструменти, які вже існують, такі як Cyber Diplomacy Toolbox, і створити нові, наприклад, у сфері гібридних загроз. На додаток до цього Compass оголошує про створення Політики кіберзахисту ЄС. Ідея амбітна, але терниста. Те, як держави живуть у кіберпросторі, – це інформація, яку вони дуже цінують, особливо коли йдеться про такі питання, як кібершпигунство та розробка кіберзброї. Такі скандали, як шпигунство Данії за телефоном колишнього канцлера Німеччини Меркель, демонструють, що політика ризикує стати декларацією про наміри, а не дорожньою картою для необхідної інтеграції (певних) кіберможливостей. Активна позиція кіберзахисту, вищий рівень обміну інформацією для забезпечення швидшої реакції на кібератаки та просування кібернорм будуть ключовими для кіберстійкості.

Другий елемент – **простір**. Європейський Союз все ще залишається молодшим гравцем у стратегічному використанні космосу. За роки, що передували публікації «Компасу», відбулися цікаві події, такі як створення Агентства Європейського Союзу з космічної програми (EUSPA). Тим не менш, Компас майже не згадує про ризики зростання космічної перевантаженості та збільшення кількості сміття, озброєння космосу або нарощування космічного потенціалу таких гравців, як Китай.

По-третє, **нові та революційні технології**. Згадки про нові технології розкидані в тексті та завжди пов'язані з більшою ідеєю (наприклад, збільшення європейських можливостей у кіберпросторі). На додаток до цього, Compass втрачає можливість створити список стратегічних технологій, і зробити це відповідно до зусиль цифрової політики ЄС. Штучний інтелект і біотехнології названі в Compass як приклади, у дуже коротких згадках про нові технології, але на цьому все закінчується.

Такі організації, як НАТО, в якому беруть участь багато держав-членів, вже висунули подібні документи. Альянс визнає штучний інтелект, дані, автономію, квантові технології, космічні технології, гіперзвукові технології, біотехнології та

технології вдосконалення людського потенціалу, а також нові матеріали стратегічними сферами, які будуть фундаментальними для підтримки технологічної переваги НАТО. Список сам по собі заплутаний: багато областей у ньому перетинаються, і важко визначити, чому вони там. Тим не менш, це важливий внесок в оцінку поточного етапу розвитку та визначення пріоритетів інвестицій.

Як і у випадку з кібернетичними засобами, консенсус щодо того, які технології є стратегічними для європейської оборони, міг призвести до низки дій для зміцнення існуючих інструментів і створення нових, якщо це необхідно. Наприклад, якби квантові технології були внесені до списку (а не лише квантові обчислення, які згадуються тричі), Компас міг би стимулювати зусилля ЄС зі створення космічної системи зв'язку з використанням технологій квантового зв'язку та допоміг задуматися над тим, як це сузір'я може активізувати зусилля поточних космічних проєктів (наприклад, GOVSATCOM) і підвищити готовність Європи до майбутніх конфліктів.

Все ж крок вперед. Незважаючи на неоднозначність у цих трьох сферах (кібер, космос і технології, що розвиваються), Стратегічний компас слід сприймати як ознаку прогресу серед ЄС-27.

Отже,

1. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну стало **каталізатором перегляду Союзом своєї політики безпеки і оборони** та сприяло прийняттю рішучих дій з метою протидії актуальним та потенційним безпековим викликам.

2. Глобальний, регіональний та локальний характер загроз, зазначених в Стратегічному компасі, свідчить про **пряму зацікавленість ЄС в захисті як європейського безпекового середовища, так і міжнародного порядку**, заснованого на універсальних цінностях і міжнародному праві.

3. Однією з головних цілей ЄС є **здатність швидко, раціонально та ефективно реагувати на кризи** в межах ЄС та поза його межами за допомогою як і військових, так і цивільних засобів Спільної політики безпеки та оборони.

4. Серед важливих інструментів посилення політики безпеки і оборони ЄС виокремлюємо **суттєве збільшення видатків Союзу на оборону; інвестування в оборонний потенціал та інноваційні технології; спільні навчання збройних сил в режимі реального часу; дозвіл державам-членам планувати та проводити місії чи операції.**

5. Як на багатосторонньому і регіональному рівнях, так і на двосторонньому, ЄС прагне налагоджувати співпрацю з низкою міжнародних організацій та держав-партнерів для **реалізації свого прагнення стати глобальним стратегічним гравцем.**

Європейська система безпеки та оборони у контексті реалізації Стратегічного компаса:

У контексті компаса розпочато операцію «Аспіди» для захисту морської безпеки в Червоному морі, демонструючи, що Європа все більше стає відповідальною. На даному етапі стратегія включає спроможності швидкого розгортання ЄС (RCD) – сил у складі 5000 солдатів, включаючи морські, повітряні та сухопутні компоненти, які будуть повністю готові до 2025 року. Такі сили мають діяти у трьох напрямках – широкомасштабна евакуація; початкова фаза стабілізаційних операцій; та завершальна фаза – військова підтримка гуманітарної допомоги та ліквідації наслідків стихійних лих.

Посилення спроможності швидкого розгортання: збільшує кількість військ і стратегічні засоби

Порівняно з бойовою групою ЄС, RDC породила вищі очікування від держав-членів, які повинні бути більш гнучкими, оскільки їх просять розгорнути конкретний компонент, адаптований до конкретної операції. Крім того, було збільшено як кількість військ у режимі готовності (тепер до 5000 солдатів замість двох EUBG по 15000 кожна), так і тривалість їхнього розгортання (один рік замість шести місяців).

У рамках підготовки до розгортання RDC країни-члени зобов'язалися надати необхідні стратегічні механізми або розробити їх до 2025 року. Компас висвітлює такі ключові

елементи, як **стратегічний транспорт, захист сил, медичні засоби, кіберзахист, супутниковий зв'язок і розвідувальне спостереження.**

Планується проведення регулярних навчань для підвищення боєготовності RCD. Перші навчання MILEX23 відбулися 16–22 жовтня 2023 року в Кадісі. Він був зосереджений на відтворенні початкової фази стабілізаційної операції із залученням сухопутних, морських, повітряних, космічних компонентів і компонентів кібербезпеки. Брало участь близько 2800 солдатів, переважно з Іспанії (1800), Франції (600) і Португалії (200). Спільні витрати MILEX23 (5 мільйонів євро) були покриті Європейським фондом миру (EPF).

Перші морські навчання ЄС були проведені 23-28 травня 2024 р. Військово-морські сили та берегова охорона семи держав-членів ЄС разом з Європейським агентством з контролю за рибальством (EFCA), Європейським агентством морської безпеки (EMSA) та Європейським агентством прикордонної та берегової охорони (FRONTEX) взяли участь у MARSEC. Навчання EU24 з безпеки на морі, організовані Іспанією біля її військово-морської бази в Картахені. Навчання також включали успішне випробування спільного середовища обміну інформацією (CISE), яке запрацювало з 1 липня 2024 р. навчання відбувалися у контексті переглянутої Стратегії ЄС з морської безпеки від жовтня 2023 року та її Плану дій. Ця стратегія передбачала, зокрема, для ЄС розпочати навчання безпеки на морі, включаючи щорічні військово-морські навчання військово-морських сил і берегової охорони держав-членів, залучаючи військово-морські сили та органи безпеки на морі якомога більшої кількості держав-членів, щоб підвищити готовність, сприяти взаємодії та боротися з новими загрозами морській безпеці.

Тупик у процесі прийняття рішень був суттєвим фактором, який до цього часу сприяв небажанню країн-членів ЄС розгортати EUBGs. Щоб запобігти подібному глухому куту з RDC, Стратегічний компас пропонує встановити практичні заходи для імплементації статті 44 Договору про Європейський Союз. Це дозволить «групі бажаючих і спроможних» держав-членів

проводити операції. Однак імплементація статті 44 вимагає одностайної згоди Ради ЄС.

Тим не менш, варіант утримання від участі в операції і, таким чином, уникнення пов'язаних з нею витрат, усунув би глухий кут прийняття рішень. Тим не менш, цей підхід суперечить концепції посиленої солідарності, яку підтримує Стратегічний компас. Значною перешкодою, яка заважає державам-членам використовувати свої сили для RDC, є присутність Сил реагування НАТО (NRF) і їх запропонованих наступників, Союзних сил реагування (ARF). Багато держав-членів надають пріоритет участі в НАТО через його роль у колективній обороні, що робить технічно складним надання ЄС додаткових можливостей. Отже, пропозиція дозволити тим самим силам бути виділеними як для NRF/ARF, так і для RDC виглядає політично ризикованою, потенційно призводячи до конфліктів, що виникають через необхідність розгортати обидві сили одночасно на різних театрах дій.

Європейські установи запропонували використовувати RDC в таких регіонах, як Вірменія, Молдова, Грузія чи Україна. Однак ці пропозиції наразі не переконливі для східних і північних країн ЄС. Важко уявити, щоб країни-члени ЄС розгортали RDC проти Росії, ядерної держави, без участі НАТО, або проти Туреччини, члена НАТО. Крім того, виникає занепокоєння щодо розширення командувань ЄС не лише через ризик дублювання командних структур на національному рівні та рівнях НАТО, але й через брак належно підготовлених офіцерів, необхідних на обох рівнях.

Альтернативний підхід до самостійного впровадження ЄС RDC передбачав би тісну співпрацю з НАТО для включення європейського потенціалу швидкого реагування в нові сили ARF. Ця стратегія зменшить занепокоєння щодо дублюючих структур і дилем розподілу ресурсів. RDC, по суті, складова внеску Європи в ARF, узгоджується із заявами, зробленими по обидва боки Атлантики щодо розвитку європейської опори НАТО.

Європейський оборонний фонд (EDF) відіграв вирішальну роль у сприянні дослідженням та інноваціям, а PESCO сприяло

тіснішій військовій співпраці між країнами-учасницями. Європейський фонд миру (ЕРФ), який діє з середини 2021 року, тим часом фінансує військову діяльність і підтримує армію країн-партнерів і держав-членів ЄС інфраструктурою, навчанням та обладнанням. ЕРФ використовувався у відповідь на російське вторгнення в Україну для постачання військової техніки.

У наступному, 2025 році, більшість зобов'язань Стратегічного компасу мають бути виконані, і необхідно провести дискусії щодо можливого перегляду документа та необхідності зробити крок вперед. Ключове питання – створення Сил Швидкого Реагування ЄС яке повинні зробити до початку 2025.

Безпекові виклики, що стоять перед Європейською комісією:

ЄК має бути проактивною в європейській безпеці, щоб переконати своїх громадян та світ, що ЄС відповідально ставиться до своїх геополітичних зобов'язань.

У листопаді 2024 року – розпочала роботу нова Європейська комісія (3 рік війна в Україні, зростання популізму тощо). Завдання:

- виробити стратегію щодо США (важливо, щоб ЄС продемонстрував єдиний підхід до Вашингтону. Створення Ради з торгівлі та технологій ЄС-США вже продемонструвало потенціал для країн-членів ЄС досягти значного прогресу в просуванні інтересів блоку шляхом співпраці);

- нова Європейська Комісія повинна застосувати цей підхід блокової єдності в інших критично важливих сферах безпеки, таких як НАТО та конфлікт в Україні, з метою забезпечення надійної участі США. Завдання полягає в тому, щоб забезпечити, щоб усі країни-члени залишалися на одній хвилі щодо підтримки нинішнього рівня американської підтримки України. Якщо це станеться, блок буде незамінним, коли йдеться про гарантії безпеки та забезпечення потенційного майбутнього членства Києва в НАТО; Заходу необхідно переглянути свій підхід до підтримки Києва, щоб запобігти подальшій катастрофічній шкоді, оскільки для ЄС і України залишається

відкритим кілька варіантів рішучої боротьби з російською агресією в короткостроковій перспективі. У довгостроковій перспективі Захід повинен розглянути, як їхнє втручання може створити умови для угоди про припинення вогню, яка надає пріоритет політичній стабільності України, економічній реконструкції та гарантіям безпеки для стримування подальшої агресії з боку Росії. Завдяки сильнішій трансатлантичній інтеграції (а саме членству в НАТО) і партнерству в галузі безпеки західні союзники могли б запропонувати Україні більш надійні гарантії суверенітету та процвітання, а також створити можливість для Києва домовитися про припинення конфлікту за умов, які захищають його інтереси та майбутню стабільність.

– Європейська комісія також має підтвердити масштаби європейської оборони. Це і визначення чіткого бюджету, і розробка нового напрямку співпраці, і створення реальних і досяжних цілей. Країни-члени ЄС ще не погодилися прийняти обіцянку президента Урсули фон дер Ляєн виділити 500 мільярдів євро на оборону протягом наступного п'ятирічного терміну, причому більшість «економних держав» переходять на збільшення внутрішніх витрат на оборону через страх перед Росією. Але це не нове. ЄС довго намагався створити єдину оборонну політику, при цьому країни-члени часто віддавали перевагу власним національним інтересам над колективною безпекою.

– прихід до влади в окремих країнах ультраправих та популістських політичних сил, що фокусуються на внутрішніх проблемах. Тому країнам ЄС стає все важче підтримувати єдність у ключових питаннях зовнішньої політики, включно з Україною: тепер блок має вирішити зовнішньополітичні проблеми не лише для покращення глобального становища Європи, але й для того, щоб спробувати перемогти наративи євроскептиків і продемонструвати силу більш єдиний ЄС.

Пріоритети Єврокомісії 2024-2029:

Європа має серйозний дефіцит військового потенціалу та виробництва, а також є прогалини у спільній заступівлі та

постачанні боєприпасів. Крім того, ЄС досі мав лише обмежений вплив на напруженість між Косово та Сербією, конфлікт у Нагірному Карабасі та війну Ізраїлю та ХАМАС.

1. Реалізація (загальної) стратегії: Європейський Союз повинен розрізняти, коли і як він може і повинен вживати військових дій за межами ЄС у разі воєн або насильницьких конфліктів.

2. «Сигналізація»: ЄС повинен дедалі частіше – і публічно – сигналізувати партнерам і опонентам, що він має усі інструменти для вирішення конфлікту.

3. Зміцнення європейської оборонної промисловості: якщо Європейський Союз хоче відігравати амбітну роль як учасник міжнародної безпеки, він повинен зміцнювати свою оборонну промисловість.

ЄС повинен дотримуватися стратегії захисту кібердомену, яка зосереджена на наступному:

- Зменшення розповсюдження зловмисного програмного забезпечення між компаніями, міністерствами та окремими особами. Це можна зробити, наприклад, шляхом покращеного обміну інформацією.

- Зменшення руйнівних наслідків кібероперацій через резервування.

- Обмеження глибини вторгнень за допомогою таких інструментів, як багатфакторна автентифікація.

Перспективи: Для підвищення спроможностей ефективного реагування сектору безпеки та оборони ЄС обговорюється пропозиція створення Європейської Безпекової Ради на тлі радикальної риторики новоформованої адміністрації Д. Трампа. ЄС більш економічно однорідний, однак це не стосується сфери безпеки і оборони, яка є слабкою. Відтак, у цьому контексті має сенс ідея, спочатку запропонована президентом Франції Еммануелем Макроном, а потім канцлером Німеччини Ангелою Меркель після рішення Великої Британії про вихід з ЄС: створення Ради європейської безпеки. а допомогою такої Ради безпеки ЄС зможе швидше і ефективніше реагувати на глобальні події, ніж за допомогою бюрократичних дискусій

між двадцятьма сімома країнами-членами. Новий орган заохочував би великі країни ЄС активізувати свою участь у формуванні спільної зовнішньої та безпекової політики ЄС і посилити координацію між собою у більш інклюзивний і прозорий спосіб, ніж це відбувається в рамках різних існуючих неформальних консультаційних груп. Сильніше лідерство внутрішнього кола членів також ускладнить для зовнішніх сил підрич єдності ЄС. Нарешті, Рада безпеки ЄС стала б форумом для узгодження зовнішньої політики ЄС і Великої Британії, що принесло б користь обом сторонам, оскільки вони гіпотетично зіткнуться зі схожими викликами під час другої адміністрації Трампа.

До складу нового органу могли б увійти найбільш густонаселені країни – Франція, Німеччина, Італія, Іспанія, Польща та Франція – як постійні члени, а також три-п'ять інших країн-членів ЄС на ротаційній основі, що мало б на меті забезпечення постійного географічного балансу. Європейська Комісія також матиме місце, а Великобританія може брати участь як спостерігач.

Коли Рада рекомендуватиме дії ЄС, такі як фінансова допомога, військові чи цивільні операції або санкції, будуть застосовуватися звичайні процедури прийняття рішень ЄС. Таким чином, Рада безпеки не зазіхатиме на існуючі повноваження інституцій ЄС. Це має зробити її більш прийнятною для малих країн-членів, а також полегшити її створення на початковому етапі на неформальній основі, без необхідності внесення поправок до договорів.

Ідею Ради Безпеки ЄС не слід розглядати як панацею, яка раптово усуне численні недоліки зовнішньої та безпекової політики ЄС. Це лише один з декількох варіантів підвищення ефективності ЄС як міжнародного гравця. Є й інші пропозиції, такі як розширення використання голосування більшістю голосів або прохання до окремих міністрів закордонних справ країн-членів взяти на себе ініціативу з конкретних зовнішньополітичних питань від імені ЄС. Однак один факт є незаперечним: Без значних зусиль, спрямованих на зміцнення інститутів і процесів зовнішньої та безпекової політики ЄС, існуючі нині

крихкі структури не витримають геополітичних штормів наступних років.

ЄС може або підвищити свою спроможність впливати на міжнародні події, або змиритися зі зростаючою неактуальністю. Якщо йому не вдасться бути за столом, де приймаються рішення, то незабаром він може опинитися в меню.

У 2024 р. на посаду єврокомісара з оборони й космосу в новому складі Єврокомісії, яка буде діяти в наступні п'ять років, було призначено Андрюса Кубілюса. Введення такої посади дозволить скоординувати та посилити оборонні спроможності ЄС. Зосередження портфолію комісара з питань оборони і космосу на питаннях, пов'язаних з обороною, поза межами оборонного планування, яке є чіткою компетенцією НАТО, також є розумним. ЄС, своєю чергою, має належні регуляторні і бюджетні повноваження для вирішення загальноєвропейських проблем, таких як військова мобільність і гібридні загрози. Включення космосу є необхідним, оскільки це сфера, яка особливо потребує співпраці між європейськими країнами. Сенс створення цього портфеля полягає не в тому, щоб перетворити його на конкуренцію між ЄС і НАТО, а радше в тому, щоб покращити і впорядкувати співпрацю і розподіл праці між організаціями.

Література:

1. Andersson Jan Joel and Cramer Clara Sophie. Yearbook of European Security 2023. EUISS. 2023. 115 p. URL: https://www.iss.europa.eu/sites/default/files/EUISSFiles/YES_2023.pdf
2. A Strategic Compass for Security and Defence. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/strategic-compass-security-and-defence-1_en
3. Bargués Pol. The EU Strategic Compass: A Blueprint for a European Defensive and Securitisation Policy. JOINT Brief No. 16. URL: https://www.iai.it/sites/default/files/joint_b_16.pdf
4. Rodríguez Andrea G. EU Strategic Compass: The Right Direction for Europe? URL: <https://www.ispionline.it/en/publication/eu-strategic-compass-right-direction-europe-35453>
5. Filomeno Francesca. European security and defence: what is the current stage of strategic compass implementation? IARI – Istituto Analisi Relazioni Internazionali. 2024. URL: <https://iari.site/2024/06/03/european->

- security-and-defence-what-is-the-current-stage-of-strategic-compass-implementation/
6. Євросоюз розпочав військові навчання MILEX 23 у Іспанії. АрміяІнформ. 2023. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/10/17/yevrosoyuz-rozпочav-vijskovi-navchannya-milex-23-u-ispaniyi/>
 7. MARSEC EU 24: Live Maritime Security Exercise Boosts EU-wide Cooperation at Sea. The Diplomatic Service of the European Union. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/marsec-eu-24-live-maritime-security-exercise-boosts-eu-wide-cooperation-sea_en
 8. Filomeno Francesca. European security and defence: what is the current stage of strategic compass implementation? IARI – Istituto Analisi Relazioni Internazionali. 2024. URL: <https://iari.site/2024/06/03/european-security-and-defence-what-is-the-current-stage-of-strategic-compass-implementation/>
 9. Reflecting on the EU Strategic Compass: a two-year assessment! EUROMIL. 2024. URL: <https://euromil.org/reflecting-on-the-eu-strategic-compass-a-two-year-assessment/>; ANNUAL PROGRESS REPORT on the Implementation of the Strategic Compass for Security and Defence MARCH 2024. 30 p. URL: https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/documents/2024/StrategicCompass_2ndYear_Report_0.pdf
 10. Tcherneva Vessela. Quick off the bloc: Security challenges for the next European Commission. European Council on Foreign Relations. 2024. URL: <https://ecfr.eu/article/quick-off-the-bloc-security-challenges-for-the-next-european-commission/>
 11. Schmucker Claudia, Weber Valentin, Campbell Loyle and others. Priorities for the Next EU Commission (2024–2029). German Council on Foreign Relations. URL: <https://dgap.org/en/research/publications/priorities-next-eu-commission-2024-2029>.
 12. Lehne Stefan. Time for an EU Security Council? Carnegie Europe. 2024. URL: <https://carnegieendowment.org/europe/strategic-europe/2024/11/time-for-an-eu-security-council?lang=en>
 13. Momtaz Rym. Taking the Pulse: Is Having a European Commissioner for Defense a Mistake? Carnegie Europe. 2024. URL: <https://carnegieendowment.org/europe/strategic-europe/2024/09/taking-the-pulse-is-having-a-european-commissioner-for-defense-a-mistake?lang=en¢er=europe>

ТЕМА 2. Європейське співробітництво у сфері безпеки і оборони та протидія гібридним загрозам

Безпекові інституції:

Спільна політика безпеки та оборони (СПБО) є невід'ємною частиною Спільної зовнішньої політики та політики безпеки (СЗППБ), яка встановлює рамки для дій ЄС у сфері безпеки, оборони та управління кризами. Це дозволяє Союзу брати участь у зміцненні міжнародної безпеки через місії та операції за кордоном, військові та цивільні. CSDP є частиною комплексного підходу ЄС, який використовує всі наявні ресурси для запобігання конфліктам, підтримання миру та врегулювання криз. Оскільки міжнародне середовище безпеки є динамічним і постійно змінюється, CSDP зазнала важливих стратегічних змін, щоб протистояти викликам.

Правова основа:

Формально Спільна політика безпеки та оборони підпорядковується Європейській раді, яка є інститутом ЄС. Проте, Верховний представник Європейського Союзу з питань закордонних справ і політики безпеки, також відіграє значну роль. Він готує рішення, які потім виносять на розгляд Ради.

СПБО встановлюється Договором про Європейський Союз (THE TREATY ON EUROPEAN UNION) у розділі 2, статті 42–46, де окреслюються риси, цілі, а також ролі та зобов'язання держав-членів ЄС. Крім того, визначено особливості процесу прийняття рішень в рамках СПБО та їх реалізації. Рішення з питань безпеки приймають у Європейській Раді та Раді Європейського Союзу, а рекомендації щодо дотичних сфер оборонної політики, наприклад, коли йдеться про розвиток оборонної промисловості, готує Єврокомісія, якій допомагає Європейське оборонне агентство (ЄОА). Також винятком є рішення щодо Постійного структурного співробітництва (PESCO) та Європейського оборонного агентства (EDA). Договір встановлює концепцію європейського потенціалу та

озброєнь і створює зв'язок між СПБО та іншими політиками ЄС, що вимагає в окремих випадках оскільки спільної роботи Комісії та ЄОА.

Інструменти СПБО:

Комплексний підхід, який окреслений в Глобальній стратегії зовнішньої політики та політики безпеки Європейського Союзу (2016), аналізує виклики сучасного безпекового середовища та є невід'ємною частиною СПБО, яка включає як цивільний так і військовий інструментарій.

Цивільні інструменти: В основі кожної місії СПБО лежить цивільний потенціал. Процес створення необхідного цивільного потенціалу для місій СПБО тривалий час є стратегічним пріоритетом ЄС. На шляху збільшення ефективності цивільного інструментарію, ЄС прийняв План розвитку цивільних можливостей (Civilian Capability Development Plan). Це багаторічний план мав на меті допомогти вирішити проблему дефіциту цивільного потенціалу за допомогою конкретних дій, при ефективному використанні наявних ресурсів шляхом узгодженого та економічно ефективного розвитку.

CSDP визначає можливості, необхідні для досягнення нових цілей, поставлених у Концептуальному документі від квітня 2018 року. На засідання Європейської Ради у Фейрі (2000) були визначені основні напрями цивільної CSDP. Вони були зосереджені на зміцненні поліції, верховенства права та цивільної адміністрації в нестабільних державах. Крім того, через зміни в європейському стратегічному середовищі протягом останніх десятиліть план також доповнюється реформами сектору безпеки, зокрема щодо нових викликів, таких як: гібридні загрози, радикалізм, організована злочинність та тощо. З цією метою в додатку CSDP пропонує конкретні, детальні заходи та їх реалізацію на національному та інституційному рівнях ЄС, щоб допомогти державам-членам розвинути ці можливості та тісніше співпрацювати з установами ЄС у середньостроковій та довгостроковій перспективі. Необхідні системи, структури та вимоги до персоналу (як щодо кількості, так і щодо навичок) мають бути визначені під час

щорічного огляду, щоб остаточно досягти розгортання цивільних експертів протягом усього терміну дії місії. Встановлено, що збільшення використання персоналу за контрактом замість кращих кваліфікованих найманих експертів є однією з проблем цивільної CSDP, оскільки правові рамки обмежують найм. Навчання у нових пріоритетних сферах розглядається CSDP як один із найважливіших інструментів підвищення спроможності персоналу, який працює на цивільних CSDP.

Військові інструменти:

У 1999 році Європейська рада погодилася, що ЄС потребує спроможності діяти автономно, за підтримки надійних військових сил. Ці сили мають бути готові розгортатися щоразу, коли Союз вирішить їх використовувати. Загальною метою цього є здатність реагувати на міжнародні кризи, не завдаючи шкоди діям НАТО. Сьогодні ЄС здатний проводити повний спектр військових операцій у межах СПБО у рамках стратегічного планування. Однак різноманітні операційні ризики виникають через різні недоліки. Деякі недоліки є критично важливими, зокрема, ті що стосуються здатності транспортувати сили до театрів військових дій, їх розгортання, захист та досягнення інформаційної переваги. Більші ризики виникають тоді, коли одночасні операції здійснюються EDA.

Цивільні та військові місії ЄС.

З метою оптимізації зусиль ЄС в дипломатичній та гуманітарній сферах по всьому світу, протягом кількох останніх років в ЄС було запроваджено кілька нових інструментів. Уся діяльність ЄС та країн-членів у цих сферах координується Європейською службою зовнішніх відносин у Брюсселі. Одним з головних таких інструментів для вирішення питань, пов'язаних із забезпеченням миру та безпеки в світі, є цивільні і військові місії та операції ЄС (24 загалом).

Починаючи з 1999 року, в рамках Спільної політики безпеки та оборони (СПБО), ЄС реалізовує місії та операції на суші та в морі, мета яких – створення безпечного середовища, протидія піратству та незаконній торгівлі, взаємодія з органами правосуддя. КМЕС Україна, зокрема, допомагає українським

відомствам сектору цивільної безпеки реформувати правоохоронну систему та інституції верховенства права. Директорат планування і проведення цивільних операцій є своєрідним операційним штабом для 13 цивільних місій СПБО ЄС.

Цивільні: Ірак, ЦАР, Україна, Лівія, Палестина, Малі, Сомалі, Косово, Вірменія, Грузія, Молдова.

Військові: Мозамбік, ЦАР, Сомалі, Україна.

Військові операції: EUFOR Althea (Боснія-Герцеговина), EUNAVFOR ASPIDES (військова операція ЄС, яка сприяє захисту свободи судноплавства, забезпеченню морської безпеки, особливо для торговельних і комерційних суден у Червоному морі, Індійському океані та регіоні Затоки), військово-морська операція EUNAVFOR MED IRINI у Лівії, операція військово-морських сил ATALANTA (операція з безпеки на морі, спрямована на боротьбу з піратством і захист Всесвітньої продовольчої програми та суден біля Африканського Рогу та в західній частині Індійського океану).

Інституції, що відповідають за реалізацію СПБО:

Основні інституції ЄС відповідальні за рішення, дії, політику ЄС тощо передбачає відповідальність за СПБО, оскільки це невід'ємна частина підходу Союзу у сфері безпеки та оборони. Проте з усіх інституцій ЄС лише деякі мають визначальну, особливу роль у СПБО. Зокрема:

- ◆ Європейська рада,
- ◆ Рада ЄС,
- ◆ Європейська комісія та
- ◆ Європейський парламент.

Інституції та органи, що мають повноваження та відповідальні за СПБО:

◆ Комітет з політики та безпеки (The Political and Security Committee, PSC)

Функції та склад Комітету з політики та безпеки (PSC) пояснюється в статті 38 Договору про Європейський Союз. Комітет з питань політики та безпеки відповідає за Спільну зовнішню політику та політику безпеки ЄС (CFSP) і Спільну політику безпеки та оборони (CSDP). Зокрема:

- стежить за міжнародною ситуацією;
- рекомендує Раді стратегічні підходи та сценарії політики;
- надає вказівки Військовому комітету, Військово-політичній групі та Комітету з цивільних аспектів управління кризою
- забезпечує політичний контроль і стратегічне керівництво операціями з врегулювання криз.

Комітет складається з послів держав-членів, що базуються в Брюсселі, і очолюється представниками Європейської служби зовнішніх дій. Засідає двічі на тиждень, а за потреби – частіше.

♦ **Військовий комітет Європейського Союзу (The European Union Military Committee, EUMC)** є вищим військовим органом, створеним у рамках Ради (рішення Ради від 22 січня 2001 р.).

Склад: начальники штабів оборони держав-членів, а також їхні військові представники, які працюють на регулярній основі. Це форум для військових консультацій і співпраці між державами-членами ЄС у сфері запобігання конфліктам і врегулювання криз. Він керує всією військовою діяльністю в рамках ЄС, зокрема плануванням і виконанням військових місій і операцій в рамках Спільної політики безпеки і оборони (СПБО) і розвитком військового потенціалу.

На основі консенсусу він надає військові поради та рекомендації Комітету з політики та безпеки та здійснює керівництво Військового штабу ЄС (EUMS), зокрема для:

- розробка військової частини концепції кризового менеджменту;
- військові аспекти політичного контролю/стратегічне керівництво операціями та ситуаціями з врегулювання криз;
- оцінка ризиків потенційних криз;
- військовий вимір кризи та її наслідки, зокрема під час її подальшого управління;
- розробка, оцінка та перегляд цілей можливостей;
- військові відносини ЄС з європейськими членами НАТО, які не входять до ЄС, кандидатами на вступ до ЄС, іншими державами та іншими організаціями, включаючи НАТО;
- фінансовий кошторис операцій і навчань.

Під час врегулювання кризових ситуацій і на запит Комітету з політики та безпеки Військовий комітет видає початкову директиву Генеральному директору EUMS (DGEUMS), щоб представити стратегічні військові плани, які оцінюються та передаються до Комітету разом із військовими рекомендаціями.

На основі військового плану, обраного Радою, Військовий комітет схвалює початкову директиву планування для командувача операції. Під час операції він стежить за правильним виконанням бойових дій.

Військовий комітет регулярно збирається на рівні головних відділів. У поточній роботі головні комісії представлені військовими представниками відповідних країн. Військовий комітет також представлений на всіх засіданнях Ради, коли мають прийматися рішення, що стосуються оборони.

EUMC підтримується військовою робочою групою (EUMCWG), EUMS та іншими департаментами та службами.

♦ **Політично-військова група (The Politico-Military Group, PMG)**

Орган Спільної політики безпеки та оборони (CSDP) Європейського Союзу (ЄС), який проводить підготовчу роботу для Комітету з питань політики та безпеки (PSC). Він охоплює політичні аспекти військових і цивільно-військових питань ЄС, включаючи концепції, можливості, операції та місії.

♦ **Комітет з цивільних аспектів кризового менеджменту (The Committee for Civilian Aspects of Crisis Management, CivCom)**

Комітет було створено рішенням Ради 2000/354/CFSP від 22 травня 2000 року. CivCom консультує комітет з політики та безпеки щодо цивільних аспектів врегулювання криз. Зокрема:

- готує документи щодо планування нових місій
- дає рекомендації комітету з питань політики та безпеки
- займається розробкою стратегій цивільного управління кризою та цивільного потенціалу.

Він складається з представників держав-членів ЄС.

♦ **Директорат політики безпеки та оборони (Security and Defence Directorate, SECDEFPOL)** є Директоратом Європейської служби зовнішніх справ, відповідальним за координацію та управління загальним внеском служби у боротьбу із зовнішніми безпековими загрозами та підтримку зусиль із впровадження Глобальної стратегії ЄС у сфері безпеки та оборони.

Це включає роботу над стратегічними питаннями та сферами політики, включаючи кібербезпеку, ЗМУ, гібридну безпеку, морську безпеку, боротьбу з тероризмом, роззброєння, нерозповсюдження та контроль за експортом зброї, а також оборонну політику та ініціативи (наприклад, Стратегічний компас), спрямовані на поглиблення оборонного співробітництва та розвиток цивільного та військового потенціалу для підвищення ролі ЄС. Він також відповідає за сприяння партнерству у сфері безпеки та оборони з третіми країнами та міжнародними та регіональними організаціями (наприклад, ООН, НАТО, Африканський союз) і веде переговори щодо угод з третіми країнами щодо участі в місіях та операціях СПБО ЄС. Склад: 6 відділів, що займаються такими питаннями як: стратегії, координація та політика, гібридні загрози та кіберзагрози, боротьба з тероризмом, роззброєння, нерозповсюдження та контроль за експортом зброї, космос і безпека на морі.

♦ **Директорат з питань миру, партнерства та врегулювання кризових ситуацій (Peace, Partnerships and Crisis Management Directorate, PCM)**

Директорат відіграє важливу роль у координації дій ЄС протягом усього циклу конфлікту, від раннього попередження та сканування горизонту до мирного посередництва, політико-стратегічного планування для врегулювання кризових ситуацій та стабілізації. Директорат складається з чотирьох відділів: Інтегрованого підходу до миру та безпеки з Секретаріатом партнерства для безпеки та стабільності для Сахеля; Партнерство у сфері миру, безпеки та оборони, Стратегічне планування для врегулювання кризових ситуацій, та Європейський фонд миру.

♦ **Військовий штаб Європейського Союзу (The European Union Military Staff, EUMS)**

Військовий штаб Європейського Союзу підпорядкований Військовому комітету ЄС (EUMC) і Високому представнику ЄС, є джерелом колективного (мультидисциплінарного) військового аналізу в рамках Європейської служби зовнішніх дій (EEAS). EUMS координує військову сферу інструмент, приділяючи особливу увагу операціям/місіям (як військовим, так і тим, що потребують військової підтримки) та формуванню військових спроможностей.

♦ **Відділ цивільного планування та проведення (The Civilian Planning and Conduct Capability, CPCC)**

Відділ цивільного планування та проведення є частиною EEAS, є постійно діючою структурою, відповідальною за автономне оперативне проведення цивільних операцій CSDP.

♦ **Спроможність військового планування та проведення (The Military Planning and Conduct Capability, MPCC)**

Спроможність військового планування та проведення була створена 8 червня 2017 року з метою надання ЄС можливості реагувати швидше, ефективніше та результативніше за межами своїх кордонів. MPCC відповідає за оперативне планування та проведення позаштатних військових місій ЄС.

♦ **Європейське оборонне агентство (European Defence Agency, EDA)**

Агентство Ради Європейського Союзу підтримує розвиток обороноздатності та військового співробітництва між державами-членами (усі країни-члени ЄС, крім Данії). Створено в липні 2004 року, її Керівна рада збирається на рівні міністрів оборони. Агентство очолює Верховний представник ЄС із закордонних справ і політики безпеки, який також є віцепрезидентом Європейської комісії. Розташована в Брюсселі, EDA забезпечує та сприяє оборонному співробітництву між державами-членами протягом усього життєвого циклу потенціалу, включаючи співпрацю в дослідженнях і технологіях, а також у закупівлях або навчанні.

Європейське оборонне агентство було створено згідно зі Спільним рішенням Ради міністрів від 12 липня 2004 року (2004/551/CFSP) «для підтримки Ради та держав-членів у їхніх зусиллях покращити обороноздатність ЄС у сфері кризового управління та підтримки Європейську політику безпеки та оборони (ЄПБО) у тому вигляді, в якому вона є зараз і розвиватиметься в майбутньому». Для виконання положень Лісабонського договору цю спільну дію було вперше замінено рішенням Ради від 12 липня 2011 року, яке пізніше було переглянуто рішенням Ради (CFSP) 2015/1835 від 12 жовтня 2015 року щодо статуту, місця розташування та операційних правил EDA.

Початковими основними завданнями Європейського оборонного агентства є розвиток оборонних можливостей; сприяти оборонним дослідженням і технологіям, сприяти співпраці у сфері озброєнь; і створити конкурентоспроможний європейський ринок оборонного обладнання, а також зміцнити європейську оборонну, технологічну та промислову базу.

У травні 2017 року після довгострокового огляду (LTR), ініційованого головою Агентства, міністри оборони погодилися зміцнити місію EDA шляхом зміцнення її ролі як основного інструменту міжурядового планування спроможності та визначення пріоритетів у Європі; як основний форум і координатор усього життєвого циклу розвитку можливостей; і як центральний інтерфейс держав-членів і ворота до інституцій та зацікавлених сторін ЄС.

Агентство підписало адміністративні угоди з Норвегією (2006), Швейцарією (2012), Республікою Сербія (2013) та Україною (2015), що дозволяє їм брати участь у проектах і програмах EDA.

♦ **Європейський коледж безпеки та оборони (European Security and Defence College, ESDC)**

Європейський коледж безпеки та оборони (ESDC) був заснований у 2005 році з метою надання освіти стратегічного рівня з європейської політики безпеки та оборони, нині Спільної політики безпеки та оборони (CSDP).

♦ **Інститут досліджень безпеки Європейського Союзу (European Union Institute for Security Studies)**

Інститут досліджень безпеки Європейського Союзу (EUISS) є агенцією ЄС, яка займається аналізом питань зовнішньої політики, політики безпеки та оборони. EUISS було створено в січні 2002 року як автономне агентство в рамках Спільної зовнішньої політики та політики безпеки.

♦ **Супутниковий центр ЄС (European Union Satellite Centre, EU SatCen)**

Центр був заснований у 1992 році та зареєстрований як агентство Європейського Союзу в січні 2002 року для надання продуктів і послуг геопросторової розвідки в контексті Спільної зовнішньої політики та політики безпеки та, зокрема, Спільної політики безпеки та оборони, головним чином через аналіз даних із супутників спостереження Землі.

Безпекові агенції ЄС:

♦ **Розвідувально-ситуаційний центр ЄС (The EU Intelligence and Situation Centre, INTCEN)**

Служба цивільної розвідки Європейського Союзу (ЄС) структурно є директороматом Європейської служби зовнішніх справ і підпорядковується безпосередньо Верховному представнику ЄС із закордонних справ і політики безпеки. Аналітичні продукти EU INTCEN базуються на розвідувальних даних служб розвідки та безпеки держав-членів ЄС.

♦ **Європейське поліцейне управління (European Police Office, EUROPOL)**

Управління стало офіційною агенцією ЄС 1 січня 2010 року. Працює більше 1400 співробітників. Місія Європолу зі штаб-квартирою в Гаазі, Нідерланди, полягає в підтримці держав-членів у запобіганні та боротьбі з усіма формами міжнародної та організованої злочинності, кіберзлочинності та тероризму. Європол також співпрацює з багатьма країнами-партнерами, що не входять до ЄС, і міжнародними організаціями. Широкомасштабні злочинні та терористичні мережі становлять значну загрозу внутрішній безпеці ЄС,

а також безпеці та засобам існування його людей. Найбільші загрози безпеці походять від: тероризму, міжнародного обігу наркотиків і відмивання грошей, організованої злочинності, фальшування грошей, торгівлі людьми. Оперативна діяльність організації: нелегальні наркотики, торгівля людьми, нелегальна міграція, кіберзлочинність, фальшування євро, шахрайство з ПДВ, відмивання грошей і відстеження активів, мобільні організовані злочинні групи, злочини проти інтелектуальної власності, контрабанда тютюнових виробів, діяльність мотобанд, тероризм. На рівні ЄС Європол підзвітний Раді міністрів юстиції та внутрішніх справ.

FRONTEX

Європейське агентство прикордонної та берегової охорони, підтримує країни-члени ЄС і асоційовані країни шенгенської зони в управлінні зовнішніми кордонами ЄС і боротьбі з транскордонною злочинністю.

Frontex є передовим центром діяльності з прикордонного контролю на зовнішніх кордонах ЄС, обміну розвідувальними даними та обміну досвідом з усіма державами-членами та сусідніми країнами, що не входять до ЄС, які постраждали від тенденцій міграції та транскордонної злочинності.

Завдяки постійному корпусу, першій в Європейському Союзі правоохоронній службі у формі, Frontex перетворився на оперативний підрозділ ЄС.

Операції:

TERRA

Операція «Терра» спрямована на боротьбу з нелегальною міграцією та контрабандою на східних кордонах ЄС, охоплюючи 11 країн ЄС, від Фінляндії до Греції. Окрім особового складу, Frontex також використовує патрульні та тепловізійні машини.

Poseidon

Операція «Посейдон» охоплює грецькі морські кордони з Туреччиною та грецькими островами. Операція охоплює низку аспектів транскордонної злочинності, а також кілька функцій

берегової охорони, таких як пошук і порятунок, виявлення незаконного рибальства та забруднення моря. У контексті операції також відбувається збір розвідувальної інформації про контрабандні мережі, що діють у Туреччині та країнах походження мігрантів. Агентство співпрацює з владою Греції та Європолом.

Themis

Операція «Феміда» охоплює територію Центрального Середземного моря з вод, що охоплюють міграційні потоки з Алжиру, Тунісу, Лівії, Єгипту, Туреччини та Албанії. Frontex підтримує Італію у здійсненні прикордонного контролю, спостереженні, пошуково-рятувальних роботах, реєстрації мігрантів. Операція має посилену правоохоронну спрямованість, включаючи збір розвідданих та інші заходи, спрямовані на виявлення іноземних бойовиків та інших терористичних загроз на зовнішніх кордонах. Агентство співпрацює з владою Італії та Європолом.

Indalo, Minerva

Операція охоплює територію, що простягається між Іспанією та Марокко, відому як Західний Середземноморський шлях. Frontex підтримує національну владу Іспанії з прикордонного контролю та спостереження, ідентифікації та реєстрації, а її кораблі та літаки беруть участь у пошуково-рятувальних операціях. Кораблі та літаки Frontex також допомагають іспанській владі боротися з наркотрафіком. У літній період, коли міграційний тиск вищий, Frontex надсилає до Іспанії додаткову підтримку в рамках спільної операції Minerva.

Західні Балкани

Кілька наземних і морських операцій Frontex проводяться в районі Західних Балкан (в Албанії, Сербії, Чорногорії та Північній Македонії). Frontex допомагає ЄС і країнам, що не входять до ЄС, у подоланні високого міграційного тиску та сприяє виявленню транскордонної злочинності.

Молдова

Спільна операція в Молдові зосереджена на підтримці влади Молдови в контролі потоків нелегальної імміграції та боротьбі з транскордонною злочинністю.

Кіпр, Канарські острови та Ла-Манш

Кіпр: постійного корпусу Frontex підтримують владу Кіпру в ідентифікації та перевірці мігрантів, які прибувають на острів, збирають інформацію про мережі нелегального перевезення людей та зони повернення в країни походження.

Канарські острови: Frontex надає допомогу Іспанії в регіоні Канарських островів, підтримуючи управління міграцією, збір інформації та розвідувальних даних і боротьбу з транскордонною злочинністю.

Канал: Frontex контролює повітряний простір над Ла-Маншем та прибережним регіоном Північного моря у відповідь на збільшення міграційного тиску в цьому районі. Мета операції на узбережжі – запобігти зростанню кількості морських переходів.

Multipurpose support

На морі Frontex також бере участь у європейському співробітництві щодо функцій берегової охорони в тісній співпраці з Європейським агентством з контролю за рибальством (EFCA) і Європейським агентством з безпеки на морі (EMSA). Їхня мета полягає в тому, щоб розширити співпрацю берегової охорони, включаючи пошук і порятунок, прикордонний контроль, морську безпеку та охорону, контроль за рибальством та захист навколишнього середовища. Співпраця вже добре налагоджена в рамках спільних морських операцій Frontex.

Шенгенська інформаційна система

Шенгенська інформаційна система (SIS) є найбільш широко використовуваною та найбільшою системою обміну інформацією для безпеки та управління кордонами в Європі. Оскільки в Європі немає внутрішніх кордонів між країнами Шенгенської угоди, SIS компенсує прикордонний контроль і є найуспішнішим інструментом співпраці між прикордонними,

імміграційними, поліцейськими, митними та судовими органами в ЄС і країнах, асоційованих з Шенгеном.

Національні органи, такі як поліція та прикордонна служба, створюють та використовують у роботі бази даних, що охоплюють суб'єкти та об'єкти на всіх території ЄС та Шенгенської зони під час прикордонних, поліцейських або інших законних перевірок. Вперше система запрацювала з 1995 року, у 2013 – було запущено друге покоління SIS (SIS II) з додатковими функціями, такими як можливість додавання відбитків пальців і фотографій. У березні 2023 року SIS було оновлено втретє.

Європейська інформаційна система судимостей

ECRIS створена в квітні 2012 року з метою покращення обміну інформацією про судимості громадян в ЄС. Зараз до ECRIS підключені всі країни ЄС. Система забезпечує єдиний, швидкий і взаємосумісний обмін інформацією про вироки між країнами ЄС, надає суддям і прокурорам легкий доступ до повної інформації про кримінальне минуле відповідних осіб, у тому числі в яких країнах ЄС ця особа була раніше засуджена, позбавляє правопорушників можливості уникнути наслідків своїх попередніх судимостей в іншій державі-члені ЄС. 28 червня 2017 року Європейська комісія опублікувала свій перший звіт про використання ECRIS країнами ЄС за 2012-2016 роки. Другий такий звіт разом із супровідним робочим документом персоналу було прийнято 21 грудня 2020 року. У ньому подано огляд використання ECRIS у 2017–2019 роках.

Агентство Європейського Союзу з кібербезпеки (ENISA)

Агентство ЄС Союзу сприяє ефективному загальному рівню кібербезпеки в ЄСі. Засноване ув 2004 році та посилене Актом про кібербезпеку ЄС, сприяє кіберполітиці ЄС, підвищує надійність продуктів, послуг і процесів ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) за допомогою схем сертифікації кібербезпеки, співпрацює з державами-членами та органами ЄС і допомагає Європі підготуватися до майбутніх кібервикликів. Завдяки обміну знаннями, розбудові потенціалу та

підвищенню обізнаності Агентство співпрацює зі своїми ключовими зацікавленими сторонами, щоб зміцнити довіру до пов'язаної економіки, підвищити стійкість інфраструктури Союзу, збільшити ефективність цифрової безпеки для громадян ЄС.

Основні дати безпекової співпраці у ЄС:

1991 – Маастрихтська угода заклала основи СЗБП: <https://www.consilium.europa.eu/en/maastricht-treaty/>

1999 – Започаткування СЗБП: https://www.europarl.europa.eu/summits/kol1_en.htm#V

12.07.2004 – Створення Європейського оборонного агентства

2013 – Вперше Європейська Рада провела засідання з питань оборони. (Питання України 48 із 50-ти) <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-217-2013-INIT/en/pdf>

Референдум про Брекзиту

2016 – Презентація глобальної стратегії ЄС <https://www.consilium.europa.eu/en/meetings/european-council/2016/06/28-29/>

2016 – Спільна декларація ЄС-НАТО <https://www.consilium.europa.eu/en/meetings/international-summit/2016/07/08-09/>

2017 – Рада Європи затвердила створення PESCO <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2017/11/13/defence-cooperation-23-member-states-sign-joint-notification-on-pesco/>

2018 – Нова декларація ЄС-НАТО <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2018/07/10/eu-nato-joint-declaration/>

2021 – European Peace Facility: <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/european-peace-facility/>

28.02.2022 – ЄС вперше профінансував надання летальної зброї <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2022/02/28/eu-adopts-new-set-of-measures-to-respond-to-russia-s-military-aggression-against-ukraine/>

03.11.2022 – Версальська декларація ЄС <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2022/03/11/the-versailles-declaration-10-11032022/>

25.03.2022 – Єворада затвердила Стратегічний Компас
<https://www.consilium.europa.eu/en/meetings/european-council/2022/03/24-25/>

21.06.2022 – Рамковий документ про спільне протистояння гібридним загрозам: <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2022/06/21/council-conclusions-on-a-framework-for-a-coordinated-eu-response-to-hybrid-campaigns/>

10.01.2023 – Актуальна спільна декларація ЄС-НАТО. Зокрема, зазначається, що співробітництво між НАТО та ЄС досягло значного прогресу в протидії гібридним і кіберзагрозам, військовій мобільності, морських операціях і розбудові військового потенціалу. Майбутні пріоритети включають боротьбу з геостратегічною конкуренцією, захист критично важливої інфраструктури, розвиток новітніх технологій і боротьбу з кліматичними ризиками безпеки та дезінформацією. <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2023/01/10/eu-nato-joint-declaration-10-january-2023/>

07.07.2023 – ЄС створив інструмент для фінансування виробництва ракет і снарядів на власній території. Фінанси надаватимуться у формі грантів промисловості <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2023/07/07/asap-council-and-european-parliament-strike-a-deal-on-boosting-the-production-of-ammunition-and-missiles-in-the-eu/>

11.12.2023 – Безпекова і оборонна ініціатива ЄС для держав Західної Африки і Гвінейської затоки (Кот Д'івуар, Гани, Того і Беніну) <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2023/12/11/gulf-of-guinea-council-launches-an-eu-security-and-defence-initiative/>

18.03.2024 – Створення Фонду Допомоги Україні <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/03/18/ukraine-assistance-fund-council-allocates-5-billion-under-the-european-peace-facility-to-support-ukraine-militarily/>

28.05.2024 – П'ять ключових пріоритетів визначила Єворада для ЄС: підтримка України, посилення технологічної бази і оборонної промисловості, збільшення європейської можливості діяти через створення сил швидкого реагування та посилення місії СЗБП, посилення ЄС та гарантія доступу до

ключових доменів (космос, відкритий океан, кібер), посилення партнерства з ООН та НАТО <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/05/28/eu-security-and-defence-council-sets-out-five-main-priorities/>

Стефанія Рутігліано: Вплив російсько-української війни на PESCO. Глобальна Стратегія ЄС (2016) не зважаючи на її необов'язковість, відіграла важливу роль у безпековій політиці ЄС. Стратегію прийняли у відповідь на численні шоки та кризи, які на той час переживав ЄС і PESCO є серед її найбільш успішних продуктів. Автор детально описує правила участі в PESCO для держав-членів.

1. Повномасштабна війна призвела до росту витрат на оборону і, як наслідок, на проекти PESCO.

2. Протягом 2022-2024 три проекти було закрито і додано 11 нових.

3. PESCO сприяє скоординованому підходу до європейської безпеки через можливість налагодження співпраці між державами. Однак, суттєвим недоліком є відсутність «покарання» для держав, які не виконали проекти, окрім як виключення із PESCO.

Міхель Нонес: починаючи із 90-х років, європейці надавали перевагу невеликій кількості високотехнологічної точної зброї над масовим застосуванням середньо- чи низькотехнологічної зброї. Війна показала, що ЄС і США не мають достатньо виробничих потужностей для артилерії і це змусило ЄС створити нові механізми для гарантії надання снарядів Україні і поповнення державами-членами власних запасів.

Томасо Луїсарі: Європейська оборонна промислова база не може постачати продукцію вчасно і у потрібних державам кількостях оскільки багато компаній зав'язані на потреби держав, де вони розташовані і з яким у них контракти. Саме тому, багато європейських держав і Україна у тому числі звертається до третіх сторін для придбання певних видів озброєння і боєприпасів. Разом із тим, США намагаються зберегти доступ власних компаній до європейських ринків, чому сприяють особливо східноєвропейські держави, які хочуть якомога більше залучити Америку у свою безпеку.

Європейська комісія у Стратегії оборонної промисловості адресує три ключові завдання: визначення спільних вимог до об'ємів оборонного сектору, створення спільних стандартів та взаємного визнання сертифікацій. Вона закликає до того, щоб спільно було закуплено до 40% усього озброєння до 2030 проти сучасних 18%. А також до того, щоб 50% усіх витрат на озброєння до 2030 ішли європейським компаніям. Автор називає ці цілі вкрай амбітними і сумнівається, що вони досяжні, як і ціль у мільйон снарядів на рік для України.

Всередині ЄС існують дебати щодо того, чи ЄС взагалі необхідно брати участь у безпекових проектах. Франція, яка є лідером табору прихильників безпекової інтеграції, протистоїть державам Східної Європи, які виступають за активну участь США в європейській безпеці.

Європейський оборонний фонд (EFD) є інструментом Комісії для підтримки досліджень і розробок у сфері оборони. Її основні цілі:

- Сприяти співробітництву між компаніями, включно з малими та середніми підприємствами, та дослідниками в усьому Союзі.
- Стимулювати розвиток обороноздатності шляхом інвестицій.

Щоб допомогти компаніям ЄС розробити передові та сумісні оборонні технології та обладнання. Бюджет Фонду на 2021-2027 роки становить майже 8 млрд євро, з яких 2,7 млрд євро виділено на спільні оборонні дослідження та 5,3 млрд євро на проекти розвитку спільних можливостей, які доповнюють національні внески. Фінансова підтримка пропонується в основному у вигляді грантів у розмірі до 100% прийнятних витрат залежно від залучених заходів та системи бонусів, яка враховує МСП, підприємства середньої капіталізації та підключення до проекту PESCO.

ЄС підтримує фінансування оборонних досліджень і розробок через **EDF** з чотирьох основних причин: 1) щоб пом'якшити залежність ЄС від НАТО та США; 2) зменшити дублювання зусиль у справах оборони в усьому ЄС; 3) усунути відсутність

оперативної сумісності між системами озброєнь; 4) зберегти лідерство Європи в передових технологіях за межами сфери оборони.

Між Європейським парламентом і державами-членами виникли основні суперечки щодо цілей ЄФР, критеріїв прийнятності для проектів і загального управління фондом. Хоча з більшості питань було досягнуто домовленостей, було мало пояснень щодо того, звідки братимуться гроші, як вони витратимуться, що буде скорочено для фінансування Фонду та які системи стримувань і противаг будуть запроваджені. Щоб уникнути ризику пріоритетності інтересів оборонної промисловості над правилами прозорості ЄС.

European Defence Industrial Reinforcement through Common Procurement Act (EDIRPA) підтримує держави-члени у спільному придбанні боєприпасів.

Act in Support of Ammunition Production (ASAP – гра слів із *As Soon as possible*) надає додаткові 500 млн євро для посилення виробничих потужностей.

ЄС у першу чергу намагається знизити вартість допомоги Україні державами-членами і на це спрямовані його програми. Важливою проблемою є трансфери зброї та нематеріальних речей усередині ЄС, які вкрай зарегульовані і перешкоджають розвитку інтегрованої оборонної промисловості. Держави всередині ЄС також суперечать одну одному щодо короткострокового і довгострокового підходів до європейської стратегії.

Література:

1. A Global Strategy for the European Union's Foreign and Security Policy. 2016. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/global-strategy-european-unions-foreign-and-security-policy_en and Permanent Structured Cooperation (PESCO). European Papers. Vol. 8, 2023, No 2, (European Forum, 21 November 2023), pp. 765-777.
2. Civilian Capabilities Development Plan. URL: <https://www.coe-civ.eu/kh/civilian-capabilities-development-plan>
3. Civilian missions and operations. The Diplomatic Service of the European Union. EUEA. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/missions-and-operations_en#9620

4. Committee for Civilian Aspects of Crisis Management (CivCom). Council of the EU. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/council-eu/preparatory-bodies/committee-civilian-aspects-crisis-management/> CSDP structure, instruments and agencies. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/csdp-structure-instruments-and-agencies_en
5. Csernatoni Raluca, Oliveira Martins Bruno. The European Defence Fund: Key Issues and Controversies. Peace Research Institute Oslo (PRIO) Policy Brief. 03.2019. EDF | Developing tomorrow's defence capabilities. URL: https://defence-industry-space.ec.europa.eu/eu-defence-industry/european-defence-fund-edf-official-webpage-european-commission_en EUMC. European Union Military Committee. The Diplomatic Service of the European Union. EUEA. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/eumc_en
6. European Criminal Records Information System (ECRIS). URL: https://commission.europa.eu/law/cross-border-cases/judicial-cooperation/tools-judicial-cooperation/european-criminal-records-information-system_ecri_en#exchangeofinformationonnonneunationals
7. EUROPOL. URL: <https://www.europol.europa.eu/>
8. Luisari Tommaso. The New European Defence Industrial Strategy: A Political Matter. IAI COMMENTARIES 24-19 APRIL. 2024. P.1-7.
9. Military missions. The Diplomatic Service of the European Union. EUEA. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/missions-and-operations_en#9620
10. Nones Michele. The Russia-Ukraine War and Implications for the European Defence Industry. IAI COMMENTARIES. 24.08 – FEBRUARY 2024. P.1-7.
11. Operations. FRONTEX. URL: <https://www.frontex.europa.eu/what-we-do/operations/operations/>
12. Operations. The Diplomatic Service of the European Union. EUEA. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/missions-and-operations_en#9620
13. Paladini S. European Security in a Post-Brexit World. Part 3: THE EU AGENCIES AND OTHER EUROPEAN SECURITY-RELATED INSTITUTIONS AND ARRANGEMENTS. 2019. P.59-94.
14. Peace, Partnerships and Crisis Management Directorate. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/csdp-structure-instruments-and-agencies_en
15. Political and Security Committee (PSC). The Council of the EU. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/council-eu/preparatory-bodies/political-security-committee/>
16. Rutigliano Stefania. Ukraine Conflict's Impact on European Defence
17. Schengen Information System. URL: https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/schengen-borders-and-visa/schengen-information-system_en
18. Security and Defence Directorate. URL: https://www.eeas.europa.eu/eeas/csdp-structure-instruments-and-agencies_en
19. Timeline: EU cooperation on security and defence. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/defence-security/defence-security-timeline/>

ТЕМА 3. Політика безпеки європейських країнах

ФРАНЦІЯ

Французька візія Європи.

2021: Все впливає з ідеї, що Франція, як і всі інші європейські держави, має все більш обмежені важелі впливу у світі конкуренції великих держав, і що французькі національні інтереси найкраще захищати та просувати на європейському рівні. У цьому контексті європейська стратегічна автономія – яка розуміється як здатність діяти самостійно, коли це необхідно, згідно з рішенням, прийнятим на основі власних правил – стає необхідністю, а не вибором. Європа просто не може дозволити собі бути простим спостерігачем – або, що ще гірше, об'єктом – глобальної конкуренції між США та Китаєм, а також не може залишатися стратегічно безсилою перед ворожими діями інших гравців, таких як Росія та Іран. Оскільки європейський проект був частково розроблений для подолання політики сили, це вимагатиме складного, але необхідного культурного зрушення.

Зосередження США на Індо-Тихоокеанському регіоні також означає, що трансатлантичні та європейські пріоритети можуть дедалі більше розходитися. З точки зору Франції, неможливо переоцінити історичну важливість рішення Барака Обами не завдавати удару по сирійському режиму в 2013 році. Епізод «червоної лінії» втілює той факт, що сирійський конфлікт і його стратегічні наслідки не оцінювалися як життєво важливі для інтереси США. Це залишило Францію – та європейців – безпорадними, тоді як інші держави здобули вплив у регіоні.

Водночас, є і недоліки. По-перше, не зрозуміло, що французи саме хочуть посилити – ЄС, створити інше об'єднання, чи щоб держави-члени ЄС діяли активніше у сфері безпеки. Французи самі як підтримували інституції, так і будували коаліції і не-членами ЄС/НАТО, коли потрібно. По-друге, французький президент постійно наголошує що зміни треба втілювати якомога швидше і при цьому описує «стратегічну

автономію», як проект довжиною у генерацію. Насамкінець, проект сприймається як французька національна амбіція, а не виважений крок з користю для всіх учасників.

Французька оборонна політика (Останнє оновлення інформації на сайті липень 2019!):

Франція виступає за значно сильнішу оборонну Європу, що відображено в різних рамках (двостороння та «багатостороння» співпраця між європейськими державами, Європейським Союзом та НАТО). У Стратегічному огляді оборони та національної безпеки 2017 року зазначено, що Франція «має запропонувати своїм партнерам амбітні оборонні партнерства на основі диференційованого підходу, при цьому найвищий пріоритет надається європейським державам, які мають більшу готовність і здатність».

Оновлений підхід до оборонної співпраці

– тісніше співпрацювати з Німеччиною та іншими європейськими країнами, які мають потенціал і волю рухатися вперед, і підтримувати міцні двосторонні зв'язки зі Сполученим Королівством, щоб досягти значного прогресу. Як зазначено в Стратегічному огляді, Німеччина є ключовим партнером у просуванні оборонних і безпекових амбіцій Європи. Двостороннє співробітництво було активізовано в усіх сферах, у тому числі через проекти розвитку спроможностей, які відіграватимуть ключову роль у майбутньому європейської оборони. Одним із прикладів є проект безпілотників MALE з Іспанією та Італією. Аахенський договір, підписаний президентом Франції та федеральним канцлером Німеччини 22 січня 2019 року, відображає цю ініціативу, приділяючи особливу увагу питанням безпеки та оборони.

– Франко-британські оборонні відносини були ще більше зміцнені Ланкастерськими угодами (2010 р.), які охоплюють оперативні, технічні, промислові та ядерні сфери. Мета Франції полягає в тому, щоб підтримувати структурну оборонну співпрацю зі Сполученим Королівством у всіх сферах, незважаючи на Brexit, зміцнюючи особливі оборонні відносини двох країн.

– Водночас більше уваги приділено іншим європейським партнерам Франції, повною мірою враховуючи їхні очікування та внесок у європейську безпеку. Наприклад, Франція розгорнула сили у 2017 та 2019 роках у рамках посиленої передової присутності НАТО (eFP) в Естонії. У 2018 році еквівалентна підтримка була надана Литві. У той же час Естонія зміцнила свої зв'язки з Францією, приєднавшись до Європейської ініціативи втручання (EI2) і розгорнувши близько 50 естонських солдатів у рамках операції «Бархан» в Малі.

– Європейська ініціатива втручання, яка була оголошена президентом Франції 26 вересня 2017 року та розпочата 25 червня 2018 року після того, як міністри оборони країн-учасниць підписали відповідний лист про наміри, спрямована на розвиток спільної європейської стратегічної культури. Десять європейських країн, які мають військовий потенціал і політичну волю відігравати роль на міжнародній арені, приєдналися до цієї ініціативи (Бельгія, Данія, Естонія, Фінляндія, Франція, Німеччина, Нідерланди, Португалія, Іспанія та Велика Британія). Мета полягає в розбудові європейського потенціалу для спільного проведення військових операцій і місій у спеціальних або багатосторонніх рамках (ЄС, НАТО, ООН) для всіх криз, які можуть вплинути на європейську безпеку. На міністерській зустрічі 7 листопада 2018 року було розпочато роботу з підкреслення доданої цінності співпраці між збройними силами країн-учасниць.

Значний прогрес щодо ініціатив ЄС

Ініціативи та роль Франції у формуванні спільної політики безпеки та оборони; Маастрихтський договір, британський саміт у Сен-Мало заклав основи для європейської політики оборони та безпеки у 1998 р., 2003 – операція «Артемід» (EUFOR) у ДР Конго, Лісабонський договір – створення Спільної політики безпеки та оборони (СПБО) та положеннях про розширення цієї політики шляхом призначення Високого представника із закордонних справ і політики безпеки, а також віце-президента Європейської комісії.

Допомога у вирішенні міжнародних криз і захист європейських інтересів.

Операції: EUNAVFOR Atalanta щодо боротьби з піратством біля узбережжя Сомалі (операція, розгорнута в 2008 р.); Операція EUNAVFOR MED Sophia щодо боротьби з контрабандою мігрантів у Середземному морі (розпочата в 2015 р.); операція EUFOR Althea, розпочата в 2004 р. у Боснії та Герцеговині; три військові навчальні місії: у Сомалі (EUTM Somalia, розгорнуто з 2010 р.), Малі (EUTM Mali, розгорнуто з 2013 р.) та Центральноафриканській Республіці (EUTM RCA, розгорнуто з 2016 р.). Крім того, Європейський Союз розгорнув 10 цивільних місій з врегулювання кризових ситуацій, зокрема для забезпечення навчання та надання консультацій у сферах внутрішньої безпеки та управління кордонами, у Сахель, Північну Африку, Близький Схід, Балкани, Україну, Грузію та Сомалі.

Зміцнення європейської оборони

– Політична основа: Постійне структуроване співробітництво. Ця структура була запущена в грудні 2017 року 25 державами-членами. Він включає 20 зобов'язань щодо посилення співпраці в низці сфер, зокрема: інвестиції в оборону, оперативну сумісність європейських армій та розвиток європейської промислової бази. На сьогоднішній день постійне структуроване співробітництво (PESCO) призвело до 34 операційних, промислових і оборонних проектів. Франція бере участь у 25 із цих 34 проектів.

– Фінансова підтримка: Європейський оборонний фонд. Цей фонд створено для фінансової підтримки розвитку обороноздатності Європи. Її попередниця, Європейська програма розвитку оборонної промисловості (EDIDP), отримала 500 мільйонів євро на період 2019-2020 років. У квітні 2019 року Європейський парламент досяг часткової згоди щодо регламенту створення Європейського оборонного фонду (EDF) після 2020 року.

Інші важливі ініціативи До них входять Координований щорічний огляд оборони та спроможність Європейського Союзу керувати та планувати місії та військові операції. Компонент

цивільного врегулювання кризових ситуацій CSDP також зазнав значних змін після ухвалення цивільного договору CSDP та плану розвитку цивільних можливостей у 2018 році.

Атлантичний альянс: основа євроатлантичної безпеки

- Як зазначено в Стратегічному огляді, повертаючись до Об'єданого військового командування НАТО у 2009 році, Франція повністю визнала роль НАТО в європейській обороні, зберігаючи при цьому свій особливий статус у ядерній сфері.

- Франція рішуче підтримала відновлення інвестицій НАТО в колективну оборону (стаття 5 Договору), що відображено в рішеннях, прийнятих на самітах в Уельсі (2014) і Варшаві (2016).. По-друге, НАТО зміцнює безпеку на південних підступах до Європи та бере участь (зокрема, надаючи військово-морські ресурси) у боротьбі з тероризмом та іншими ризиками в Середземноморському регіоні.

- Після спільних декларацій Європейського Союзу та НАТО у 2016 році (Варшавська декларація) та у 2018 році (Брюссельська декларація) співпраця між ЄС та НАТО досягла стабільного та значного прогресу.

У зв'язку з російсько-українською війною Франція оновила свою безпекову стратегію.

9 листопада 2022 р. президент Франції Е. Макрон представив нову стратегію національної безпеки (“revue nationale stratégique”). Останні стратегії датуються 2017 та 2021 роками відповідно, але через російську війну в Україні терміново потрібне було оновлення.

Це перший крок до парламентських дебатів щодо наступного закону про військове планування на період 2024-2030 років. Своєю новою стратегією уряд зрештою готує французів до можливості війни. Тому це не лише простий документ, призначений для чиновників найвищого рівня. Документ служить дорожньою картою для всього французького суспільства шляхом «адаптації публічної комунікації до викликів стійкості».

Він опублікований безпосередньо перед майбутньою стратегією національної безпеки Німеччини, першою для Німеччини, яка має бути опублікована на початку 2023 року та

через кілька місяців після нової стратегічної концепції НАТО, а також Стратегічного компасу Європейського Союзу. У французькій стратегії прямо зазначено, що вона узгоджується з цими двома документами та доповнює їх. Він містить бачення безпеки Франції до 2030 року та містить десять стратегічних завдань. Національна оборона та оборона альянсу в рамках НАТО висувуються на перший план, зосереджуючись більше на східному фланзі, тоді як тероризм і розгортання військ за кордоном стоять нижче в списку пріоритетів.

Стратегія національної безпеки Франції має 10 пріоритетних завдань:

1. Надійне та надійне ядерне стримування
2. Об'єднана та стійка Франція
3. Оборонна економіка
4. Стійкість до кіберзагроз
5. Євроатлантичні відносини
6. Європейська стратегічна автономія
7. Надійний суверенітет
8. Гарантована автономія оцінки та суверенітет прийняття

рішень

9. Здатність захищатися та діяти в гібридних сферах
10. Свобода дій для ведення військових дій операції

В стратегії та загалом в безпеці Франції акцентується увага на: боротьбі з гібридними загрозами, кіберзагрозами, дезінформації та іноземним втручанням з боку ворожих сил у всьому світі. Наголошується також на трансатлантичній співпраці, не зважаючи на попередні розбіжності. Франція має намір взяти на себе роль «рамкової нації» в НАТО, забезпечуючи «унікальне становище в альянсі», враховуючи її ядерний і загальний оборонний потенціал. До 2030 року французька армія повинна мати «міцну трансатлантичну опору», а Франція – роль «зразкового союзника» відповідно до «прагматичного підходу». Розширення європейського оборонного потенціалу зміцнює НАТО, але метою Франції залишається стратегічна автономія для Європи.

Геополітичні пріоритети Франції:

Як зазначено в новій стратегії безпеки, інші регіони світу, де Франція має стратегічні інтереси, продовжують бути важливими для французької зовнішньої політики та політики безпеки, незважаючи на зосередженість на війні в Україні. Це в першу чергу стосується африканського континенту, який буде охоплений належною окремою стратегією, яка буде представлена протягом наступних 6 місяців після узгодження з африканськими партнерами. Презентація нової французької стратегії безпеки також ознаменувала остаточне завершення військової операції Barkhane в Малі, розпочатої в січні 2013 року з до 3000 солдатів, яка, як правило, сприймалася як така, що дала погані результати на місцях. Таким чином Макрон оголосив про новий підхід, згідно з яким французька військова підтримка та співпраця в регіоні надаватимуться лише за запитом африканських лідерів.

Нагадуючи про важливість франко-німецької співпраці в оборонній політиці Е. Макрон нагадав про бажання Франції зміцнити зв'язки з оборонною політикою Німеччини, сподіваючись на «вирішальний прогрес у найближчі тижні».

Напруга між Францією та Німеччиною зростала через спільні оборонні ініціативи, зокрема **Європейську ініціативу «Небесний щит»**, висунуту Олафом Шольцем разом із 15 європейськими державами-членами, за винятком Франції, яка нібито вже має належну систему протиракетної оборони. Макрон запропонував розширити парасольку французької протиповітряної оборони на зацікавлені країни в середньостроковій перспективі, щоб сформувати фронт проти російських атак, пропозицію, яку Шольц відхилив на підставі оперативної сумісності в рамках НАТО та негайної доступності систем озброєння. **Ця перешкода навіть призвела до скасування франко-німецької ради міністрів.**

Президент Франції та Олаф Шольц вирішили створити **відповідну франко-німецьку робочу групу з оборони на найвищому рівні**, але малоімовірно, що розбіжності в цих високотехнічних промислових питаннях будуть вирішені

найближчим часом. У цьому контексті заява Макрона про подальшу співпрацю зі Сполученим Королівством не є несподіванкою, оскільки Франція відчуває, що її найбільший союзник не сприймає достатньо серйозно. Нова зустріч із Сполученим Королівством був організовано на початку 2023 року, де сторони домовилися працювати над розробкою високоточної ударної зброї та тренуванням українських військових.

Насправді, як щойно показало новий звіт Європейського оборонного агентства, лише 18% оборонних інвестицій здійснюються спільно державами-членами. Окрім риторичної угоди, ЄС, зокрема Франція та Німеччина, мають налагодити зрілість своїх відносин, щоб серйозно та спільно інвестувати у військовий потенціал замість того, щоб втрачати гроші та здатність діяти через окремі дії. В ідеалі Німеччина розглядає Францію під час підготовки своєї першої Стратегії національної безпеки.

Важливими є Афінська (біля Акрополя Е. Макрон говорив грецькою) та Сорбоннська (2017 р.) промови Е. Макрона. У 2022 р. він і запропонував термін «стратегічна автономія» для Європи. У 2022 після Версальського саміту Євроради він сказав «Європейський суверенітет – хоча кілька років тому хтось, можливо, сприймав це як гасло, а хтось як французьку фантазію – тепер усі розуміють, що це необхідність». Європа, за Е. Макроном, повинна захищати свободу, громадян і саму себе. Шість «ключів до суверенітету»: безпека, міграція, зовнішня політика, зелений перехід, цифрова, економічна, промислова та монетарна політика.

Сталися дві ключові зміни у зовнішній політиці Франції. По-перше, Париж підтримує членство України в НАТО і ЄС, хоча раніше відмовлявся від геополітизації ЄС та НАТО щодо Східної Європи, адже вважав, що це лише шкодить справі Європи. Франція концептуалізує розширення ЄС на Україну та Молдову як геополітичний інструмент. Нещодавно Париж також підписав угоду про безпеку з Україною, оборонне партнерство з Україною та угоду про постачання озброєнь з Вірменією.

По-друге, Франція відмовляється від співпраці з РФ у побудові безпекової архітектури Європи і викладає сили

у протистояння Росії. Французьке керівництво було шоковане початком повномасштабної війни і бажанням РФ вести війну на виснаження до повного кінця. Зміна риторики французького президента фактично простежується з кінця 2022 – початку 2023 року. Таким чином, прийняття України до НАТО мало стати запобіжником від конфліктів і гарантією безпеки для України. Крім цього, російсько-українська війна є можливістю посилити ЄС, НАТО, стратегічну автономію Європи і при цьому показати французьке лідерство. Все це було повною мірою продемонстровано на Паризькій конференції щодо України 26 лютого 2024 р., де Е. Макрон знову спробував випередити криву з гучними заявами, покликаними продемонструвати рішучість Європи. Зокрема, Проте найрезонанснішою стала заява Е. Макрона про гіпотетичну можливість відрядження військ країн НАТО в Україну. Але він підкреслив, що це питання “поки не має широкої підтримки, однак не є виключеним з порядку денного”. Це різко контрастує з більш обережною позицією Німеччини.

Східна Європа була атлантичною навіть тоді, коли Д. Трамп відкрито критикував НАТО. Зараз на фоні війни і приходу Д. Трампа, Східна Європа все більше підтримує позицію Франції щодо більшої автономії Європи без виходу з НАТО та розриву із США Д. Гадієр, цитуючи одного з чиновників, писав: «подобається вам це чи ні, але Макрон – один з небагатьох європейських лідерів, який мислить геополітичними категоріями». Водночас, Франція не хоче делегувати американцям безпеку назавжди.

В квітні 2024 р. Е. Макрон запропонував поєднати програму будівництва європейського ППО, яке очолює Німеччина із французькими ядерними ракетами, щоб посилити «європейський стовп НАТО».

Проблеми та специфіка французької позиції:

Важливий момент: у 2021 р. Францію було вирішено не брати в AUKUS, хоча це єдина держава-член ЄС, яка має бази у Індо-Тихоокеанському регіоні. Це вилилося у відкриття послів та серйозний дипломатичний скандал між Францією

і західними партнерами. Крім того, що Франція є єдиною ядерною державою ЄС після Брекситу, збройні сили Франції є найбільш активними та боездатними з усього Союзу. З поверненням до політики великих держав ця особлива позиція надає **Франції особливо легітимний голос у захисті Європи.**

Випадок Туреччини ілюструє обмеження та недоліки НАТО в тому, щоб ефективно впоратися з інтересами європейської безпеки. Розмивання турецької демократії під керівництвом президента Ердогана, а також його агресивна зовнішня політика в Середземномор'ї, на Близькому Сході та на Кавказі викликають серйозне занепокоєння, особливо тому, що ми говоримо про країну-члена НАТО. У серпні 2020 року давній конфлікт між Туреччиною та Грецією майже загострився, поставивши питання: наскільки НАТО може бути доречним у випадку, якщо держава-член як НАТО, так і ЄС зіткнеться з (військовою) агресією з боку союзника по НАТО, який не є частиною ЄС? З точки зору Франції, стало зрозуміло, що наміри Туреччини щодо Європи не є дружніми, що посилює аргументи на користь **створення європейської системи колективної оборони, незалежної від НАТО.**

Глобальна стратегія ЄС уже представила концепцію європейської стратегічної автономії ще в 2016 році, вказуючи на зростаючу актуальність бачення «Європейської Європи», яке традиційно просуває Франція. Сьогодні головним завданням є трансформація цієї концепції з теорії в реальність і створення фактичної структури для колективної оборони Європи.

Але існує багато практичних перешкод: європейські можливості планування, командування й управління все ще перебувають на зародковій стадії і значною мірою покладаються на командування НАТО чи країни. Особливо це стосується можливостей повітряного транспортування, розвідки, спостереження та розпізнавання (ISR), протиракетної оборони або кіберзахисту. Більше того, після десятиліть скорочення оборонних бюджетів європейським збройним силам не вистачає ключових можливостей для проектування потужності та підтримки її протягом тривалого часу.

Політично та юридично ЄС має хороші можливості взяти на себе лідерство у розбудові європейської колективної оборони. Лісабонський договір (підписаний у 2007 р.) включив окремий пункт про взаємну оборону: **стаття 42.7 Договору про Європейський Союз (ТЕУ)**. Ця стаття може створити правову основу для міцної європейської структури колективної оборони. Але поріг для застосування цієї статті, а також процедури, яких слід дотримуватися, залишаються невизначеними.

У результаті Париж зараз прийняв європейський проєкт як єдиний реалістичний і стійкий варіант захисту своїх національних інтересів у світі, який визначається швидкими змінами балансу сил, що шкодить Заходу.

З точки зору інтересів Франції, побоювання лідерів деяких європейських країн (зокрема Німеччини), що Трамп повернеться (що вже і сталося) і підірве гарантії безпеки НАТО, дало Франції можливість посилити свою роль у політиці європейської безпеки та наблизити до реальності перспективу стратегічної автономії ЄС у цій сфері. Щоб ще більше підкреслити свою недовіру до США, Макрон прирівняв політику США до політики Китаю (у торговельному вимірі) і сказав, що список пріоритетів Вашингтона як і раніше очолюватимуть Сполучені Штати, за якими слідуватимуть виклики, пов'язані з їх суперництвом з Китаєм. Щоб продемонструвати свою відкритість до оборонних потреб держав, які не володіють ядерною зброєю, президент Франції пом'якшив свої попередні заперечення проти ESSI (див. «Франція проти німецької ініціативи «Європейський небесний щит»). Приймаючи цей проактивний підхід, Макрон також хоче відповісти на занепокоєння (яке було висловлено, зокрема, інституціями ЄС) щодо ризиків для європейської інтеграції, які можуть виникнути через очікуване зростання важливості двосторонніх угод між деякими країнами ЄС і США в разі перемоги Трампа.

НІМЕЧЧИНА

Центральне питання, яке ставить О. Шольц «Як європейці та ЄС повинні зберегтися у якості незалежних акторів у цьому мультиполярному світі?».

Німеччина та G7 активно допомагали Україні усі ці 8 років починаючи з 2014 і анексії Криму та вторгнення Росії на Донбас. З початку повномасштабної війни, імперіалізм повернувся до Європи і зруйнував усю архітектуру безпеки, яку вибудовували протягом років. У відповідь, Німеччина **створила 100-мільярдний фонд для фінансування Бундесверу** (для цього довелося змінити конституцію) та обіцяє виділяти **2% ВВП на збройні сили**. Німеччина вперше в новітній історії постачає обладнання воюючій державі, надає фінансову та гуманітарну підтримку і тренує солдат. Для того, щоб закінчити війну, Росія повинна вивести війська з України.

Німеччина зменшує свою залежність від викопного палива і від Росії. Таким чином, усі цілі, поставлені раніше щодо частки «зеленої» енергетики.

Європа також має продовжувати брати на себе більшу відповідальність за власну безпеку та потребує скоординованого та інтегрованого підходу до розбудови **своєї оборонної спроможності**. Наприклад, армія держав-членів ЄС використовує занадто багато різних систем зброї, що створює практичну та економічну неефективність. Однією зі сфер, у якій Європі терміново необхідно досягти прогресу, є **оборона в повітряно-космічній сфері**. Саме тому Німеччина протягом наступних років посилюватиме свою протиповітряну оборону в рамках НАТО, набуваючи додаткових можливостей. Німеччина та її партнери в ЄС, Сполучених Штатах, G-7 і НАТО повинні захищати наші відкриті суспільства, відстоювати наші демократичні цінності та зміцнювати наші союзи та партнерства.

Що означає перша в історії безпекова стратегія Німеччини для Європи?

Влітку 2023 р. Німеччина представила першу в історії безпекову стратегію Німеччини. Німеччина бачить власну безпеку в об'єднаній Європі із міцними трансатлантичними зв'язками.

Німецьке керівництво підтримує збільшення мобільності всередині ЄС/НАТО, спільні закупівлі в межах ЄС та визнає РФ як основну загрозу для європейської безпеки. Основні безпекові пріоритети – підтримка держав східного партнерства і Балкан.

Стратегія поєднує безпеку держави із економічним ростом. Зокрема, це відноситься до критично важливих матеріалів, іноземних інвестицій у важливі сектори економіки та торгові угоди з третіми державами. Насамкінець, вкрай важливою темою для Німеччини є клімат і його зміни.

Повномасштабна війна зруйнувала два ключові твердження які керували німецькою зовнішню політикою. По-перше, німці вважали що європейська безпека можлива лише за участі Росії. Це змушувало німців активно взаємодіяти із росіянами протягом усього попереднього періоду. По-друге, німецьке керівництво вважало, що те, що добре для німецької економіки є добрим для німецької безпеки. Економічні взаємодії з РФ і їх розрив показали, що це не так.

Протягом року німці швидко стали незалежними від російського природного газу без катастрофічних наслідків для власної економіки. Німеччина, також, суттєво збільшила витрати на армію у 2022. Водночас, існує декілька проблем. Перше, німецький уряд коаліційний і кожен учасник коаліції має власне уявлення про розвиток збройних сил. Процес реформування Бундесверу проходить надто повільно, оскільки немає належної кількості людей, а кошти витрачаються надто повільно. Немає далекоглядного бачення німецької армії та оборони.

Завдання німецького уряду визначається, як «тримати публіку зацікавленою, Європу об'єднаною, американців у Європі, а росіян поза Європою». Німеччина купує американські F-35 активно залучаючи США до європейської безпеки і ізраїльські ППО, що критикується з боку Парижу.

Німці вперше з «Холодної війни» виділили **2% ВВП на оборону**.

Німецька оборона більш залежна від інших держав, зокрема союзників, ніж в інших членів ЄС. Конституція Німеччини (або, точніше, тлумачення конституційного суду 1994 року)

передбачає, що Бундесвер може діяти на міжнародному рівні лише в рамках «системи колективної безпеки», а саме ООН, НАТО чи Європейського Союзу. Франція є єдиною країною, з якою Німеччина має угоду про взаємну оборону, Аахенський договір, на додаток до статті 5 НАТО та статті 42.7 ЄС. Тим часом США гарантують безпеку Німеччини та Європи через НАТО та його ядерну парасольку. Рік тому Німеччина опублікувала свою першу стратегію національної безпеки. На 76 сторінках єдиними партнерами, згаданими поіменно, є Франція та США (плюс Ізраїль, за чим «право на існування Німеччина продовжує нести відповідальність»). Франція є найважливішим партнером Німеччини в Європі, і дослідження показують, що без діючого франко-німецького двигуна навряд чи можна досягти прогресу на європейському рівні.

Зараз Німеччина переживає не найкращі часи, бо майже половина французів скептично ставляться до Німеччини і зокрема Марін ле Пен та її партія. У свою чергу, Трамп і Венс теж активно критикували німецьку політику.

Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року стало загальноприйнятною мудрістю говорити, що німецька модель більше не працює: дешевий газ з Росії, експорт до Китаю, безпека з боку США.

Окреме питання це франко-німецькі економічні розбіжності, зокрема щодо протекціонізму і протистояння КНР.

На фоні перемоги Трампа, О. Шольц закликав до більшої співпраці у сфері безпеки. Німеччина закликає ЄС зміцнити обороноздатність на тлі стурбованості щодо зовнішньої політики Трампа.

Канцлер Шольц каже, що європейські країни повинні взяти на себе більше відповідальності, збільшити витрати на оборону перед обличчям зростаючих викликів.

Зі своєю військово-стратегічною культурою Франція не змушена діяти так, як це зробила Німеччина зі своїм «Zeitenwende» (кардинальна зміна або «поворот епох» у своїй зовнішній політиці та політиці безпеки).

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Роль Британії у європейській безпеці до 2016 р. Після закінчення «Холодної війни», США звернулися у бік Близького Сходу і Азії, оскільки велика небезпека з Європи була знищена. Але як показала війна у Югославії, Європа не може впоратися з безпековими викликами без США. Таким чином, у кінці 1990-х всередині Британії і держав ЄС було розуміння того, що варто об'єднатися у сфері безпеки, що і призвело до саміту в Сен Мало, який по суті створив СЗБП ЄС. США підтримували дії уряду Т. Блера.

Після вступу в дію Лісабонської угоди, Британія виступала проти створення Операційного командування. В ті часи держави відновлювалися від кризи і не бажали витратити гроші на речі, які здавалися обтяжливими. Крім цього, британці не хотіли дублювати роль НАТО у структурі ЄС.

В кризі в Лівії, ЄС показав себе не набагато краще ніж під час Балканської кризи. Основну роль у перемозі коаліції відіграли США, а ЄС не зміг домовитися усередині щодо організації операції. Хоча СЗБП наче як і створювалася для ситуацій, подібних Лівійському конфлікту.

Після брекзиту, нова угода про співпрацю уникала безпекових і зовнішньополітичних питань. Але із початком повномасштабної війни, виникла потреба тісно співпрацювати. ЄС і Лондон активно підтримують Україну і координують власні дії у сферах санкцій, економіки, політики. Найбільш продуктивною є наразі співпраця у введенні нових санкцій – створення санкційних списків, обміні інформацією та взаємодопомогою із імплементацією. Для інших сфер використовується формат НАТО і Рамштайну.

Зараз обговорюється можливість безпекового пакту **між ЄС і Британією**. Це допоможе заповнити прогалину в основному договорі між сторонами і краще співпрацювати у безпекових і політичних питаннях. Пакт може виглядати як Угода про Стратегічне партнерство між ЄС і Канадою, а може і бути двосторонньою декларацією.

Основні завдання: По-перше, вони могли б домовитися про систему відрядження персоналу між Міністерством

закордонних справ, Співдружності та розвитку Великої Британії (FCDO) та EEAS. ЄС уже має домовленості щодо цього з такими країнами, як Норвегія, Швейцарія, Канада та США. По-друге, ЄС і Велика Британія можуть укласти меморандум про співпрацю щодо санкцій, як запропоновано в нещодавній доповіді Комітету Палати лордів у європейських справах. По-третє, Велика Британія та ЄС можуть погодитися на так звану «рамкову угоду про участь», стандартну угоду, яка встановлює правила внесків партнерів у місії ЄС. Великобританії буде важко вийти за рамки загальних положень подібних угод, які ЄС має з такими партнерами, як Австралія, Канада, Нова Зеландія та США. Але у випадках, коли Велика Британія готова зробити значний внесок, як це може бути у випадку з Боснією, вартість цього внеску дасть Британії вплив на те, як на практиці працює місія ЄС. І якщо ЄС хотів б розпочати нову операцію, а Велика Британія дала знак, що бажає зробити значний внесок, то це також має дати їй неформальний вплив на визначення мандату операції. Тим часом відсутність впливу буде незначною проблемою в інших випадках, коли Велика Британія може захотіти відрядити кількох спеціалістів до місії ЄС просто для того, щоб продемонструвати політичну підтримку. Нарешті, Велика Британія може укласти адміністративну угоду з Європейським оборонним агентством (EDA), подібну до тих, які вже мають США, Україна чи Швейцарія. Це дозволило б розширити контакти між офіційними особами та прокласти шлях для певної участі Великобританії в окремих проєктах EDA.

Готовність членів ЄС залучити Великобританію до оборонно-промислових ініціатив залежатиме від стану двосторонніх відносин, особливо від англо-французьких відносин. Але аргументи Великої Британії на участь також будуть посилені, якби вона виявила інтерес до офіційної асоціації з набором інструментів оборонної промисловості ЄС. Наразі Норвегія має асоційоване членство через членство в ЄЕЗ, і пропозиція щодо оборонно-промислової програми передбачає, що Україна буде дуже тісно асоційована. Сполучене Королівство не є ані членом ЄЕЗ, ані кандидатом на членство, але воно може стверджувати,

що перебуває в унікальному становищі третьої країни та хоче зробити свій внесок у зміцнення оборонної бази Європи. Повна участь у таких програмах, як Фонд оборони та Оборонно-промислова програма, також вимагатиме фінансового внеску Великобританії, і потрібно буде обговорити, як забезпечити справедливий механізм, як у випадку британської асоціації з дослідницькою програмою Horizon Europe.

У листопаді 2024 р. Варшаві відбулася зустріч міністрів закордонних справ країн «Великої п'ятірки» Євросоюзу (Польщі, Німеччини, Франції, Італії, Іспанії), а також Великої Британії. Під час зустрічі міністрів, до яких приєдналася майбутній верховний представник ЄС із закордонних справ та політики безпеки Кая Каллас, обговорюється геополітична ситуація в Європі, допомога Україні, а також питання обороноздатності й трансатлантична співпраця. «Тобто, по-перше, чи готові найбільші країни ЄС знайти кошти, щоб купити більше боєприпасів, інвестувати в український оборонний сектор, надіслати Україні більше бойових засобів, щоб вона зміцнила свої переговорні позиції в наступному році, коли російська економіка почне розпадатися», - підкреслив Р. Сікорський.

Література:

1. Bouemar Victor. EU Collective Defence: What Does France Want? The Clingendael Spectator. 2021. URL: <https://spectator.clingendael.org/en/publication/eu-collective-defence-what-does-france-want>
2. Cadier David. France and Central Europe Are Converging on Security. February, 2024. URL: <https://carnegieendowment.org/europe/strategic-europe/2024/02/france-and-central-europe-are-converging-on-security?lang=en>
3. Cinciripini Luca. If London Is Calling, Is Brussels Answering? The Future of EU-UK Foreign and Security Cooperation. IAI COMMENTARIES 24 | 33 – JUNE 2024. URL: <https://www.iai.it/sites/default/files/iaicom2433.pdf>
4. Erturk Nur Asena. Europe won't 'delegate security to Americans forever,' says France's Macron. Anadolu Agency. 7.11.2024. URL: <https://www.aa.com.tr/en/europe/europe-wont-delegate-security-to-americans-forever-says-frances-macron/3387360#>
5. European Defence. URL: <https://www.diplomatie.gouv.fr/en/french-foreign-policy/security-disarmament-and-non-proliferation/european-defence-63008/>

6. Franke U., Puglierin J. Home alone: Germany's security and defence policy when its closest allies are gone. ECFR. 23.07.2024. URL: <https://ecfr.eu/article/home-alone-germanys-security-and-defence-policy-when-its-closest-allies-are-gone/>
7. Fuentes Gonzalo. France's New Security Strategy. More Leadership in the EU? Friedrich Naumann Foundation for Freedom.2022. URL: <https://www.freiheit.org/european-union/frances-new-security-strategy>
8. Fuhrhop Pia. Germany's Zeitenwende and the Future of European Security. IAI COMMENTARIES 23 | 08 – MARCH 2023. URL: <https://www.iai.it/sites/default/files/iaicom2308.pdf>
9. Germany urges EU to bolster defense capabilities amid concerns over Trump's foreign policy. Chancellor Scholz says European countries should take more responsibility, increase their defense spending in face of growing challenges. Anadolu. 08.11.2024. URL: <https://www.aa.com.tr/en/europe/germany-urges-eu-to-bolster-defense-capabilities-amid-concerns-over-trump-s-foreign-policy/3388158>
10. Lampe Filipe Ataíde. Germany's national security strategy: What does it mean for Europe? 2023. URL: <https://www.epc.eu/en/publications/Germanys-national-security-strategy-What-does-it-mean-for-Europe~51f860>
11. Maślanka Łukasz. President Macron proposes a European defence initiative. OSW. 29.04.2024. URL: <https://www.osw.waw.pl/en/publikacje/analyses/2024-04-29/president-macron-proposes-a-european-defence-initiative>
12. Pestel Éric. What Remains of Macron's Sorbonne Speech Five Years Later? Friedrich Naumann Foundation for Freedom.2022. URL: <https://www.freiheit.org/european-union/what-remains-macrons-sorbonne-speech-five-years-later>
13. Quencez Martin. Europe as a Power: A French Vision for Europe in the World. Heinrich-Böll-Stiftung. 2021. URL:<https://www.boell.de/en/2021/01/08/europe-power-french-vision-europe-world>
14. Ratz Alexander. Germany hits 2% NATO spending target for first time since end of Cold War. February 14. 2024. Reuters. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/germany-hits-2-nato-target-first-time-since-1992-reports-dpa-2024-02-14/>
15. Scazzieri Luigi. Towards a UK-EU Security Pact. 06 August 2024. Centre for European Reform. <https://www.cer.eu/insights/towards-uk-eu-security-pact>
16. Scholz O. The Global Zeitenwende. How to Avoid a New Cold War in a Multipolar Era. Foreign Affairs.2023. 38 p.
17. You could kill the EU, says France. No, you could, Germany replies Macron and Scholz clash again over how to counter protectionist America and Chinese power. Politico. 4.10.2024. URL: <https://www.politico.eu/article/france->

emmanuel-macron-germany-olaf-scholz-europe-global-threats-economy-china-american-protectionism/

18. Албул С. Британія та Франція планують разом створити високоточну ударну зброю для боротьби проти російської агресії. LB.ua. URL: https://lb.ua/news/2023/03/10/548479_britaniya_frantsiya_planuyut_razom.html
19. Ліскович М. Паризька зустріч союзників: Україна нарешті отримає необхідну допомогу? УКРІНФОРМ. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/3833387-parizka-zustric-souznikiv-ukraina-naresti-otrimae-neobhidnu-dopomogu.html>
20. У Варшаві проходить зустріч глав МЗС країн «Великої п'ятірки» ЄС та Британії. УКРІНФОРМ. 19.11.2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/3928735-u-varsavi-prohodit-zustric-glav-mzs-krain-velikoi-patirki-es-ta-britanii.html>

ТЕМА 4. Основні виміри безпеки та протидії гібридним загрозам

Категорія «національна безпека» виникла як явище зовнішньополітичне і є цілком американським винаходом. Вперше на державному рівні це поняття було використано в 1904 р. в посланні тодішнього президента США Теодора Рузвельта конгресу США, в якому він обґрунтував приєднання зони Панамського каналу інтересами національної безпеки.

Національна безпека – здатність країни своєчасно виявляти, запобігати і нейтралізувати реальні та потенційні загрози національним інтересам. Забезпечення національної безпеки здійснюється за умови пріоритетності національних інтересів, необхідності своєчасного вжиття заходів, адекватних характеру і масштабам загроз цим інтересам, і ґрунтується на засадах правової демократичної держави.

Забезпечення національної безпеки ґрунтується на таких основних принципах:

- пріоритет прав і свобод людини та громадянина;
- верховенство права;
- пріоритет договірних (мирних) засобів у розв'язанні конфліктів;
- чітке розмежування повноважень і взаємодія органів державної влади;
- демократичний цивільний контроль над військовою організацією держави та іншими структурами **в системі національної безпеки**;
- використання в інтересах країни міждержавних систем і механізмів міжнародної колективної безпеки.
- **Національні інтереси** – це “інтегральний вираз інтересів усіх членів суспільства, що реалізуються через політичну систему відповідної держави, як компроміс у поєднанні запитів кожної людини і суспільства в цілому”.

Варто виділяти наступні національні інтереси:

- постійні або фундаментальні (захист території, населення і державних інститутів від зовнішньої небезпеки; розвиток зовнішньої торгівлі та зростання інвестицій, захист інтересів національного капіталу за рубежем; взаємовідносини із союзниками і вибір зовнішньополітичного курсу);
- минуці або проміжні (перемога у збройному конфлікті, створення альянсу для досягнення конкретної мети на даному етапі розвитку міжнародних відносин, вступ до міжнародної організації);
- інтереси виживання (усунення загрози самому існуванню держави);
- життєві інтереси (захист безпеки і добробуту нації від серйозних потрясінь);
- периферійні або дрібні інтереси (інтереси локального характеру).

Державна безпека – стан захищеності базових потреб та інтересів держави як політичного інституту, її громадян від негативних зовнішніх та внутрішніх чинників, насамперед від загроз втрати суверенітету, незалежності демократичного ладу й територіальної цілісності країни.

Під життєво важливими інтересами особи, суспільства та держави варто розуміти сукупність потреб, задоволення яких надійно забезпечує існування та можливість прогресивного розвитку особи, суспільства та держави.

Безпека держави є складником більш широкого поняття «національна безпека», під якою розуміють безпеку її народу як носія суверенітету та єдиного джерела влади в державі.

Державна безпека – це захищеність державного суверенітету, конституційного ладу, територіальної цілісності України, її економічного, науково-технічного й оборонного потенціалу, державної таємниці, правопорядку, державного кордону, життєво важливої інфраструктури та населення».

До державної безпеки належать питання безпеки інформаційної, екологічної, енергетичної, гуманітарної, соціальної сфер тощо.

Принципами державної безпеки є:

- пріоритет прав та свобод людини і громадянина;
- верховенство права;
- захист державного суверенітету й територіальної цілісності країни;
- пріоритет мирних засобів у вирішенні внутрішньодержавних і міждержавних конфліктів;
- своєчасність та адекватність заходів захисту державних інтересів;
- чітке розмежування повноважень;
- взаємодія органів державної влади;
- демократичний контроль над воєнною організацією держави та іншими структурами **в системі державної безпеки**;
- використання в інтересах країни міждержавних систем і механізмів міжнародної колективної безпеки.

Внутрішні загрози безпеці держави:

- спроби насильницького повалення конституційного ладу;
- планування, підготовка та здійснення низки дій, спрямованих на дезорганізацію функціонування органів державної влади;
- протиправна діяльність екстремістських, націоналістичних, релігійних, сепаратистських та терористичних рухів, організацій та структур, спрямованих на дестабілізацію внутрішньополітичної ситуації в країні;
- створення, оснащення, підготовка та функціонування незаконних збройних формувань;
- незаконне розповсюдження біля кордонів держави зброї, боєприпасів, вибухових речовин для реалізації диверсій, терористичних актів, інших протиправних дій;
- організована злочинність, тероризм, контрабанда та інша протизаконна діяльність у масштабах, що загрожують безпеці держави.

Зовнішні загрози безпеці держави:

- збройна військова агресія; територіальні претензії до державним та втручання у її внутрішні справи; наявність вогнищ збройних конфліктів поблизу кордонів;

- створення, оснащення та підготовка на територіях інших держав збройних формувань та груп із метою їх перекидання для дій на території іншої країни;
- розширення військових блоків та спілок на шкоду безпеці держави; напади або збройні провокації на військові, цивільні об'єкти, а також об'єкти та споруди на державному кордоні;
- дії, спрямовані на підри夫 глобальної та регіональної стабільності, зокрема шляхом перешкоджання роботі систем державного та військового управління;
- ворожі інформаційні дії, що завдають шкоди безпеці держави;
- дискримінація, придушення прав, свобод та законних інтересів громадян країни в іноземних державах; посягання на честь, гідність та життя їхніх громадян;
- незаконне вивезення громадян;
- міжнародний тероризм.

У сучасних умовах основними напрямками **забезпечення державної безпеки України** є:

- розвідувальна;
- контррозвідувальна та прикордонна діяльність;
- боротьба з тероризмом і злочинністю, що посягає на основи державного та громадського устрою;
- забезпечення інформаційної безпеки, державної охорони, мобілізаційної підготовки та мобілізації органів державної влади.

Отже, «безпека держави» – це вужче поняття, а термін «національна безпека» є ширшим, ніж «державна безпека», адже охоплює, окрім державної, економічну, суспільну та інші види безпеки. **Державна безпека – частина національної** і зводиться переважно до політичного аспекту.

Отже, «національна безпека» – це найважливіший складник правопорядку та гарантія національного суверенітету держави, гарантія захисту національних інтересів. Як поняття національна безпека має певну універсальність, що виражає ідею єдності станів безпеки, незважаючи на її поліпредметність. Така суперечність може бути усунена шляхом правового

закріплення загроз безпеці, їх масштабів, законодавчого визначення способів реагування на загрози, компетенції органів влади щодо їх усунення. Поняття «національна безпека», «державна безпека» і «безпека держави» є семантично схожими, але нетотожними, категорія «національна безпека» є ширшою за категорію «державна безпека» і співвідносяться як ціле і складник. Треба погодитися з тезою, що під час формування сучасної концепції безпеки повинен бути здійснений принциповий вибір між концепціями, орієнтованими тільки на захист інтересів осіб, нації чи окремих держав, і концепціями цілеспрямованого впливу в інтересах нації, осіб і держави для найбільш повного задоволення їх потреб як цілісного організму.

Узарубіжній історіографії, розглядаючи історію формування національної безпеки визначалося, що національна безпека у XX столітті була в основному зосереджена на військових безпекових концепціях. З часом поняття «національної безпеки» включило в себе і невійськові компоненти безпеки, зокрема: політична безпека, економічна безпека, енергетична безпека, внутрішня безпека, екологічна безпека, кібербезпека, безпека людини, тощо.

Концепція «Європейська стратегічна автономія» – амбітна ідея окремих лідерів ЄС про необхідність підвищувати рівень незалежності та самостійності Євросоюзу в галузях безпеки, оборони та зовнішньої політики. Ця концепція підкреслює бажання ЄС мати здатність та потужність діяти автономно на світовій арені, а не сильно покладатися на зовнішніх акторів, як, скажімо, на Сполучені Штати. Ідея стратегічної автономії часто сприймається як французький винахід, адже саме у Білій книзі з питань безпеки виданій у Франції у 1994 році цей термін згадується вперше. Щоправда ставлення до такого підходу виявилось неоднозначним. Франція, Німеччина та Італія здебільшого ставились до нього прихильно, натомість Данія, Польща, Люксембург, Нідерланди та Швеція висловлювали скепсис. Позиція шведського уряду, скажімо, полягала в тому, що ЄС має діяти з партнерами завжди, коли це можливо і самостійно тільки тоді, коли це необхідно. А Данія, ще вступаючи

до ЄС відмовилась від оборонної співпраці, тож навіть формально не може долучатися до нових ініціатив.

Європейська стратегічна автономія охоплює різні аспекти, включаючи наступні:

– Оборонні спроможності: ЄС прагне покращити свої оборонні спроможності, інвестуючи в дослідження, розробку та закупівлю оборонних систем. Це включає розробку передових технологій, покращення взаємодії між військами держав-членів та зменшення залежності від неєвропейських оборонних озброєнь та амуніції.

– Безпека та кризове управління: ЄС прагне зміцнити свою здатність автономно реагувати на безпекові виклики та кризи. Це включає розвиток можливостей швидкого реагування, покращення обміну розвідувальною інформацією та координацію безпекових операцій в межах ЄС.

– Зовнішня політика та дипломатія: Європейська стратегічна автономія також передбачає формування незалежної та єдиної зовнішньої політики, яка ґрунтувалась би на європейських інтересах та цінностях і відображала готовність та спроможність ЄС грати лідерську роль у таких питаннях, як зміна клімату, права людини та торгівля.

– Економічна стійкість: Іншим аспектом європейської стратегічної автономії є підсилення економічної стійкості, зменшення залежності від зовнішніх акторів (приміром, Китаю) та захист критичних секторів. Це включає диверсифікацію ланцюжків постачання, просування європейських технологічних інновацій та забезпечення безпеки стратегічних галузей промисловості.

Європейський Союз підкреслює необхідність співробітництва та партнерства, але одночасно прагне досягнення більшої автономії в процесі ухвалення рішень, та інституційній спроможності діяти на виконання цих рішень. Питання стратегічної автономії у питанні оборонної промисловості, натомість, залишається таким, щодо якого в Європі дотепер важко знайти спільні знаменники. Правовою базою оформлення концепції стали: Лісабонський договір (2009), Європейський план дій щодо оборони – European Defence Action Plan (2016),

Глобальна стратегія ЄС (2016), Постійна структурована співпраця – PESCO (2017), Європейська ініціатива з інтервенції – European Intervention Initiative (2018) Європейський оборонний фонд – EDF (2021, бюджет Фонду на період 2021 – 2027 роки становить 8 мільярдів євро, Європейський механізм підтримки миру – European Peace Facility (2021). Бюджет механізму на період 2021 – 2023 роки також становить близько 8 мільярдів євро, Стратегічний Компас (2022). Ключова підтримка ініціативи здійснюється Францією. Однак на сьогоднішні здійснені кроки не є достатніми.

Європейська стратегічна автономія так і не досягла успіху, незважаючи на всі ці зусилля. Причини полягають, насамперед, у тому, що концепцію навмисно залишили неоднозначною, щоб спробувати врахувати широкий спектр пріоритетів і проблем держав-членів ЄС. Інституції ЄС і Франція як найсильніший захисник *l'Europe de la défense* (Європа оборони) наполегливо працювали над досягненням широкого консенсусу на рівні ЄС. Однак вони не врахували інтереси та недовіру тих країн-членів ЄС, які залишалися скептичними. Розбіжності, що виникли в результаті, вийшли за межі розколу між Сходом і Заходом. Це ширша проблема політики безпеки та оборони ЄС: політики та аналітики надто мало займаються тим, що є прийнятним у державах-членах. Мають значення ширші переконання та контекстно-специфічні уявлення на національному рівні. ЄС не став серйозним суверенним суб'єктом безпеки через постійні недоліки можливостей національної безпеки та оборони держав-членів. У цьому контексті європейцям потрібно позбутися двозначності, щоб розробити практичну концепцію, на основі якої можна посилити аспекти можливостей і дій. Так, це означає ще раз переглянути концепцію, але цього разу серйозно, визначивши необхідні кроки та зобов'язання. Європейцям не потрібна нова термінологія, але їм потрібна прозорість, стратегічне примирення та розбудова довіри. Учасники ЄС повинні слухати та розуміти, що прийнятно в країнах-членах ЄС і третіх країнах, таких як Великобританія, які можуть приєднатися до них. По суті, влада в Європі перемістилася на схід і повинна переміститися ще більше: особливо

важливо зрозуміти, як країни-члени ЄС із Центральної, Східної та Південної Європи сприймають європейську безпеку та відповіді ЄС або їх відсутність.

Важливо, що європейська стратегічна автономія не може бути антиатлантичною. Зміцнення європейської опори в НАТО буде розумним кроком вперед, маючи достатньо спільних позицій між європейцями та атлантиками. Таким чином Європа може мати більший стратегічний вплив, що має бути кінцевою метою.

Але ЄС також має уникати надмірної залежності від інших як у передбаченні криз міжнародної безпеки, так і у відповідь на них. Це вимагає глибокого вивчення криз, зокрема агресії Росії проти України з 2014 року, падіння Кабула у 2021 році, ескалації в Сахелі та нещодавньої кризи в Росії, які застали багатьох європейців зненацька. Якщо європейці хочуть бути належним чином підготовленими та діяти ефективно, їм потрібно краще спільно оцінювати ризики та загрози європейській безпеці та об'єднувати ресурси реагування на кризи. Їм також потрібно знайти способи сприяти лідерству, в тому числі з Південної та Східної Європи, щоб отримати більше політичних м'язів. Найважливіше те, що європейці повинні бути реалістичними та розумними, визначаючи пріоритети своїх зобов'язань, особливо щодо прогнозування військової сили.

Іспанія використовує своє головування в Раді ЄС, щоб конкретизувати концепцію «відкритої стратегічної автономії» за допомогою нового детального плану досягнення економічної та геополітичної безпеки. Хоча документ далекий від досконалості, він обіцяє просування дискусії, яка вкрай потрібна Європі. Якщо це вдасться, Європа зробить значний крок до глибшої інтеграції.

Концепція стратегічної автономії вже значно еволюціонувала. Виникнувши у сфері оборони, він вперше з'явився в офіційному документі ЄС у 2013 році. Потім він став зовнішньополітичним принципом у Глобальній стратегії ЄС 2016 року, перш ніж нарешті поширитися на економічну сферу з новим зобов'язанням блоку «відкритої стратегічної автономії» у 2020 році.

Основна ідея полягає в тому, що європейці повинні мати можливість жити за власними законами та захищати свої інтереси без іноземного втручання (чи допомоги). У період між пандемією COVID-19, вторгненням Росії в Україну, загостренням китайсько-американського суперництва та поверненням промислової політики ЄС має достатньо причин переглянути свої відносини з рештою світу та запровадити відкриту стратегічну автономію в рамках нової парадигми економіки та безпеки.

Щоб намітити курс вперед, Іспанія, яка головує в Раді ЄС, розробила «Стійкий ЄС-2030: орієнтований на майбутнє підхід до зміцнення відкритої стратегічної автономії та глобального лідерства ЄС», дорожню карту, яка робить п'ять позитивних внесків у ці дебати.

По-перше, процес, який створив дорожню карту, заслуговує уваги, оскільки він спирався на точки зору всіх 27 держав-членів (плюс Європейська комісія), навіть щодо суперечливих питань, таких як принцип, згідно з яким промислова політика ЄС повинна слідувати переважно європейській логіці.

По-друге, Resilient EU2030 пропонує бажану порцію реалізму та оптимізму. Він містить не просто відверту оцінку вразливостей ЄС, а й конструктивні пропозиції щодо їх подолання.

По-третє, дорожня карта справедливо підкреслює важливість відкритості та міжнародної співпраці. ЄС повинен залишатися твердим у своїй рішучості не закриватися від світу. Відокремлення від Китаю, зокрема, є нездійсненним і виявилось б дуже дорогим, якщо б його спробували.

По-четверте, документ може похвалитися великою кількістю змісту з детальними розділами про те, як реалізувати конкретні, оригінальні політичні рекомендації у сферах охорони здоров'я, продовольства, цифрових технологій та енергетики..

Нарешті, Resilient EU2030 визнає, що міжнародний порядок потрібно реформувати, а не просто захищати чи зберігати, і що Європа може відігравати провідну роль у цьому процесі, включаючи також Глобальний Південь.

Однак, як і будь-який амбітний стратегічний документ, цей має деякі недоліки. По-перше, у будь-якій спробі скласти план

майбутніх сценаріїв визначальна роль повинна припадати на волатильність, невизначеність і ризик.

По-друге, незважаючи на те, що Resilient EU2030 включає детальний огляд залежностей товарів (з посиланням на 323 конкретні продукти), він приділяє набагато менше уваги послугам. І все ж саме послуги (і платформи) формуватимуть еволюцію глобальної економіки.

По-третє, у тексті занадто багато віри в альянси ЄС з країнами-однорумцями. Уподобання окремих держав-членів завжди підлягають політичним змінам, і багато потенційних партнерів, таких як Бразилія та Індія, вже не погоджуються з ЄС у життєво важливих питаннях, таких як війна в Україні. Замість того, щоб зосереджуватися на явному одностумстві, ЄС повинен розвивати різні види відносин в інтересах диверсифікації.

По-четверте, хоча синергія та компроміси, пов'язані зі стратегічною автономією, коротко згадані, вони вимагають більш детального розгляду. ЄС має забезпечити адекватну підтримку громадянами неминучих болісних змін, які необхідні.

Нарешті, ЄС має розглянути, як він може більш активно підтримувати економічну безпеку шляхом посилення економічних показників. Це означає вивчення того, як спільні ресурси можна використовувати для підтримки інвестицій у великі переходи – від декарбонізації до цифровізації – та для управління демографічними змінами та новими загрозами безпеці.

Загалом, Resilient EU2030 пропонує тонке та збалансоване бачення того, як зміцнити стратегічну автономію Європи. Він уникає підводного каменя розгляду реіндустріалізації ЄС як срібної кулі, і він представляє більш цілеспрямовані заходи, ніж попередні стратегічні документи ЄС. У ньому визнається, що не існує універсального рішення, оскільки різні вразливості вимагають різних реакцій, і правильно підкреслюється роль циркулярності в підвищенні стійкості ЄС.

Іспанія, яка головує в Раді ЄС, підкреслила відкриту стратегічну автономію та запропонувала схему втілення цієї концепції в конкретну політику. Завдяки Resilient EU2030 і політики, і громадськість мають шанс залучитися до цієї

важливої проблеми напередодні виборів до Європейського парламенту наступного року.

В контексті ЄС та реалізації стратегічної автономії варто говорити і про **супранаціональну безпеку**, оскільки супранаціональні актори діють поза державними кордонами. Незважаючи на те, що питання безпеки є структурними елементами правового порядку ЄС з певного часу, не викликає сумнівів, що ЄС переорієнтовує свої підходи до більш чіткої позиції у відстоюванні своїх цінностей та інтересів у сфері безпеки між ЄС і державами-членами. Виходячи з того, що на сьогодні Союз стикається з еволюціонуючими загрозами, які вимагають сильнішої спроможності захищати наднаціональні інтереси і цінності, посилення взаємозв'язку у сфері безпеки між ЄС і державами-членами, призвела до створення буферної зони, де прерогативи ЄС і держав-членів щодо захисту як (наднаціональної) безпеки, так і суверенітету значно розмиті. Варто також зазначити, що гібридизація співробітництва між ЄС і країнами-членами в питаннях безпеки також передбачає гібридизацію як наднаціональних повноважень, так і відповідних правових інструментів.

Важливо посилювати наднаціональну політику в сфері безпеки та оборони адже стан і розвиток оборони ЄС вимагає радикальної ревізії.

Полікриза – комбінація криз в другому десятилітті 21 ст., такі як єв록риза, криза біженців, криза брекситу і тд. Мали величезний вплив на стан безпеки та оборони ЄС. Боргова криза у ЄС призвела до значних скорочень витрат на сферу оборони, які підривали багато прийнятих до того програм (є перелік програм по типу авіабудування, розвідка) і, крім всього зазначеного, були ще й нескоординованими між державами. Крім цього, після відновлення економік, європейські держави не спішили повертати кошти у сектор оборони. Вторгнення у Крим та на Донбас в 2014 прийшлося на час активної боргової кризи. Саме тому ЄС не відреагував належним чином і не посилив безпекової інтеграції.

У результаті Брекситу, найбільша військова потуга залишила ЄС – Британія була відповідальна за четверть витрат на

оборону ЄС, постійним членом РадБезу, особливим союзником США і мала найсильнішу армію в організації. Водночас, Британія активно блокувала розширення повноважень СЗБП, побоюючись їх конкуренції з НАТО, блокувала збільшення бюджету Європейської Оборонної Агенції (EDA) та ветоувала створення європейської військової штаб-квартири. Термін «стратегічна автономія» був червоним прапором для Великобританії. Майже одразу після референдуму 2016, Ф. Могеріні опублікувала «Глобальну стратегію ЄС». Також, активувалася PESCO, Coordinated Annual Review on Defence (CARD), EU defence Fund.

У березні 2022 у Версалі було опубліковано декларацію Ради ЄС про посилення оборонної співпраці у рамках ЄС. Ж. Боррель називав війну проти України екзистенційною загрозою для ЄС. Однією з інституційних інновацій та збільшення компетенції стала швидка та масштабна військова допомога ЄС Україні через EPF. Використання та розширення масштабів цього інструменту є чіткою зміною в порівнянні з минулим, подолавши розбіжності між державами-членами щодо України та переорієнтувавши передбачуване використання інструменту. EPF – це міжурядовий бюджетний інструмент, який працює поза рамками бюджету ЄС. Її метою було фінансувати місії та операції CSDP, а також допомагати партнерам з ЄС (через різні засоби, серед яких передача зброї), оскільки Договір забороняє використання бюджету ЄС для підтримки операцій, які мають військові чи оборонні наслідки. Досі він використовувався для невеликих ініціатив, таких як Грузія, Молдова та Мозамбік, але ніколи для доставки летального обладнання, і ніколи в такому масштабі. У нинішньому контексті EPF частково фінансує національні поставки зброї в Україну.

ЄС створив інституцію, куди щодня отримує оновлений перелік обладнання, необхідного українським силам. На цій основі ЄС організував щоденні зустрічі з державами-членами та союзниками ЄС, щоб узгодити, хто що надсилає. До союзників належать США, Канада, Велика Британія (це перше співробітництво між ЄС і Великою Британією після Brexit), Австралія, Нова Зеландія, Південна Корея та Норвегія. 17 жовтня 2022 року Рада ЄС прийняла рішення про започаткування Місії

військової допомоги Європейського Союзу на підтримку України (EUMAM Ukraine), навчальні центри якої розміщені в Німеччині та Польщі.

КІБЕРБЕЗПЕКА ЄС

Кібербезпекова стратегія ЄС (2013 р.) дає наступне визначення поняття кібербезпеки: «Кібербезпека зазвичай стосується заходів безпеки та дій, які можуть бути використані для захисту кібердомену, як у цивільній, так і у військовій сферах, від тих загроз, які пов'язані або можуть зашкодити його взаємозалежним мережам та інформаційній інфраструктурі. **Кібербезпека прагне зберегти доступність і цілісність мереж та інфраструктури**, а також конфіденційність інформації, що в них міститься».

Водночас, у наступних стратегіях ЄС вже не виділяв дефініцію кібербезпеки, посилаючись на розмитість терміну. Аналітики з Європейського агентства з мережевої та інформаційної безпеки відзначають, що «Кібербезпека повинна стосуватися безпеки кіберпростору, де сам кіберпростір відноситься до набору зв'язків і відносин між об'єктами, які доступні через узагальнену телекомунікаційну мережу, і до набору самих об'єктів, де вони представляють інтерфейси, що дозволяють дистанційне керування ними, віддалений доступ до даних, або їх участь у діях контролю в цьому кіберпросторі».

Політика ЄС у кібердомені постійно еволюціонувала і науковці виділяють чотири основні взаємопов'язані між собою тенденції:

1. Від політики захисту даних, до регулювання всієї сфери кібербезпеки. Першочерговим завданням ЄС, як регулятора внутрішнього ринку була розробка законодавства, яке б гарантувало однакові права і свободи в Інтернеті всім громадянам держав-членів. До подібного законодавства можна віднести **Директиву із захисту даних (1995)** та **Директиву про приватність (2002)**, у **2016 р. Загальний регламент про захист даних (General Data Protection Regulation, GDPR)** став

прикладом одного з найбільш якісних законів у сфері захисту та обробки приватних даних.

Перша кібербезпекова стратегія ЄС (2013) дещо розширила фокус Європейського Союзу до п'яти основних вимірів, чотири із яких – внутрішньоєвропейські. До цих вимірів можна зарахувати: скорочення кіберзлочинності; досягнення кіберстійкості; розвиток законодавчої бази кіберзахисту; розвиток промислових і технологічних ресурсів для кібербезпеки; та просування основних цінностей ЄС у кіберпросторі.

Більша спрямованість на закордонний вимір розпочинається **із 2017 р.**, коли були опубліковані два важливі документи: **Cyber Diplomacy Toolbox** та **EU External Cyber Capacity Building Agenda**.

Стратегія кібербезпеки **від 2020 р.** ставить за мету забезпечити «глобальний та відкритий Інтернет» у співпраці з партнерами.

2. Від прерогативи держав-членів до більш компромісного, централізованого. На початку існування ЄС, кібербезпекові питання залишалися у віданні держав-членів тоді, як сама організація опікувалася політикою захисту даних. Водночас, потреба у централізованій політиці призвела до того, **що у 2016 р.** було прийнято **Директиву про Мережеву та інформаційну безпеку (NIS Directive)**, яка мала на меті уніфікувати європейське законодавство у цій сфері та синхронізувати швидкість розвитку кібербезпекових можливостей у захисті критичної інфраструктури у всіх державах-членах.

У 2024 році рівень кіберзлочинності зріс до історичного максимуму, вплинувши на уряди та галузі в усьому світі та створивши загрозу інформаційній безпеці. Згідно з доповіддю Cybersecurity Ventures, очікується, що до 2025 року збитки від кіберзлочинності сягнуть **10,5 трлн доларів США** на рік проти 3 трлн доларів США 2015 року. Цей сплеск зумовлений дедалі складнішими кібератаками, інцидентами з програмами-вимагачами та витоками даних, частота й серйозність яких збільшується щороку. У звіті **Всесвітнього економічного форуму про глобальні ризики 2023 року**** підкреслюється, що кіберзагрози є одними з найбільших глобальних ризиків,

які потребують негайного посилення заходів кібербезпеки. Для боротьби з цією загрозою Європейський Союз **запровадив Директиву NIS2**, яка є суттєвим оновленням оригінальної Директиви NIS (Директиви про мережеві та інформаційні системи) від 2016 року, з розширеною сферою дії, що охоплює більше критично важливих об'єктів інфраструктури та провайдерів основних послуг.

Директива NIS2 спрямована на підвищення кібербезпеки критично важливої інфраструктури в усьому ЄС, забезпечуючи більшу стійкість і надійніший захист від витоків даних і збоїв, спричинених зловмисниками.

Директива NIS2 ще більше інтегрувала кібербезпекові політики у сферах енергетики, транспорту, банкінгу, фінансів, охорони здоров'я та цифрової інфраструктури. З 18 жовтня 2024 року нова директива ЄС із кібербезпеки – NIS 2 – стала обов'язковою для виконання. Цей обов'язковий до виконання регламент встановлює стандарти кібербезпеки на всій території Європейського Союзу і змушує компанії з різних секторів документувати свою стратегію безпеки.

3. Від внутрішнього ринку до глобального провайдера. Важливою частиною стратегій кібербезпеки ЄС була регуляція внутрішнього ринку ЄС, зокрема сертифікація програмного забезпечення та техніки, а також будівництво кіберстійкості Європейського Союзу. Водночас, **Стратегія кібербезпеки від 2020** р. містить пропозиції з більш активної ролі ЄС на зовнішніх ринках, зокрема у створенні міжнародних стандартів, розширенням співпраці із закордонними партнерами, обміні інформацією та посилення кібербезпеки держав-сусідів.

4. Від кібероборони до стримування та обмеженого покарання. До останнього часу фокус ЄС на кібербезпеці був виключно оборонним: захист даних користувачів, критичної інфраструктури та безпечних комунікацій. Активні дії передбачалися лише щодо кіберзлочинців. Водночас, зараз спостерігається **тренд до обмеженого наступу**, зокрема через прийняте Європейською Радою рішення про можливість введення санкцій у відповідь на кібератаки.

ЕНЕРГЕТИЧНА БЕЗПЕКА ЄС В УМОВАХ НОВИХ ЗАГРОЗ

Загальний огляд після 2022 р.

На сучасному етапі, основним чинником, який впливає на енергетику ЄС є російсько-українська війна. Із початком вторгнення, ЄС відмовився від російського викопного палива і уклав понад 100 угод з державами-постачальниками енергоресурсів, щоб замінити РФ. Зокрема, до таких держав відносять США, Норвегію (новий найбільший постачальник природного газу до ЄС), Катар та Азербайджан. Через енергетичну війну із РФ, ЄС спалює більше вугілля і передбачається, що робитиме це до 2025 р.

ЄС, також, вніс корективи у «Зелений Курс» у стратегії «REPower EU» у травні 2022 р.

Влітку 2022 р., ЄС застосував програму термінового скорочення споживання газу **«Save Gas for the Safe Winter»**. План передбачав добровільне скорочення державами-членами (в першу чергу, бізнесами та державними установами) споживання природного газу **на 15% з 31 серпня 2022 до 31 березня 2023**. Завдяки новому правовому інструменту, Єврокомісія також може оголосити тривогу за власною ініціативою у разі дефіциту газу або за запитом принаймні 3 держав-членів. Стан тривоги дозволяє запровадити обов'язкову мету скорочення попиту на рівні ЄС.

Основним внутрішнім інструментом політики ЄС щодо парникових газів є **Торгова система викидами вуглекислого газу (EU ETS)**, яка фокусується на енергозатратних промисловостях (важка промисловість, електростанції, авіація, морські і дорожні перевезення = 45% від усіх викидів ЄС). **Крім цього, починаючи із Лісабонської стратегії (2000-2010 рр.), ЄС поступово стимулював використання нових енергоефективних технологій у державах-членах.**

Починаючи із 2007 р. ЄС встановив ціль зменшити викиди вуглецю до 20% від рівня 1990 року до 2020 р. за допомогою двох інструментів (так звані 20-20-20 by 2020). По-перше, було переглянуто цілі EU ETS – важка промисловість повинна була викидати щороку на 1.74% менше вуглекислого газу.

По-друге, держави-члени ЄС вперше взяли на себе зобов'язання скоротити викиди вуглецю у таких сферах як транспорт, сільське господарство та будівництво.

Разом із тим, заохочувалося використання енергоефективних технологій. Комісія розробила пакет пов'язаних стратегій, які перевершують уподобання найменш амбітних учасників, надаючи щось усім державам-членам ЄС. **Пакет був створений Німеччиною, Великою Британією та Францією.** Нова політика щодо збільшення споживання відновлюваної енергії та енергоефективності зменшить залежність ЄС від імпорту енергії, що стимулювала б промисловість із створення відновлювальної енергетики та екологічний рух і були б особливо привабливими для Німеччини.

Основна увага на вловлювання, утилізація та зберігання вуглецю мала на меті полегшити компроміс між пом'якшенням наслідків зміни клімату та безпекою поставок для країн, які сильно залежать від вугілля, таких як Польща (державалідер у таборі тих, хто користується вугіллем. Разом із нею переважно ще Чехія, Угорщина і Естонія. Саме поляки хотіли порушити єдність ЄС під час підписання Паризької Угоди). Це також могло зменшити опір нафтової промисловості, надаючи їй можливість накопичувати викиди від виробництва. Перегляд ETS із продажем квот на аукціоні принесе доходи, які будуть використані для субсидування модернізації енергетичних систем у країнах-членах із низьким рівнем доходу в Центральній та Східній Європі.

Фінансування досліджень та інновацій з низьким вмістом вуглецю значно зросло з 2008 року завдяки **Стратегічному плану енергетичних технологій ЄС** (План SET), сконцентрувавши дослідницькі та інноваційні ресурси на шести перспективних технологіях з низьким вмістом вуглецю: вітрова, сонячна, біоенергетика, уловлювання, утилізація та зберігання вуглецю, електрична мережа та ядерний поділ.

Наближення ЄС до держав Затоки.

Першим та поки єдиним договором, що регулює відносини між ЄС та арабськими державами Затоки в енергетичній сфері є **Договір про співпрацю між Європейським Економічним**

Співтовариством з одного боку та Радою співробітництва арабських держав Затоки з іншого, підписаний 20 лютого 1989 року на невизначений термін. Сторони визначають три основні цілі підписання Договору:

1. Інституціоналізація відносин через створення механізму координації співпраці (Спільної Ради).
2. Розширення економічної співпраці.
3. Диверсифікація економік арабських держав Затоки та підтримка регіональної стабільності.

Договір складається із 26 статей та передбачає намір сторін поглибити співпрацю у таких сферах як: технічне співробітництво, енергетика, промисловість, торгівля, сфера послуг, сільське господарство, рибальство, інвестиції, наука та навколишнє середовище. Зокрема у сфері енергетики договір передбачає тісну співпрацю між енергетичними секторами держав-членів двох організацій, спільний аналіз особливостей нафтових та газових ринків з метою покращення торгівельних показників, обмін інформацією про стан енергетики, спільну підготовку фахівців, а також спільне дослідження джерел альтернативної, відновлювальної енергетики (стаття 6). Сторони домовлялися створити Спільну раду, яку очолював почергово обраний голова, який ініціював скликання засідання ради один раз у рік. Окрім ради було створено і Спільний комітет із співробітництва (стаття 15), засідання якого відбуваються почергово у Брюсселі та Ер-Ріяді.

В ході реалізації Договору про співпрацю, у 1990 році були розпочаті переговори про створення зони вільної торгівлі (ЗВТ) між двома блоками.

Є три ключові інтереси ЄС щодо ЗВТ із РСАДЗ. Зокрема: налагодження дружніх відносин із державами у ключовому для світової торгівлі регіоні; можливість посередництва Затоки у відносинах між європейськими державами та лобювання сприятливих цін на енергоносії. Спираючись на дослідження Джакомо Лучіані (Giacomo Luciani), Н. Салех стверджує, що об'єднання розвинених нафто- і газопереробної індустрій європейських країн та видобувної промисловості Затоки могло сприяти стабілізації цін і, як наслідок, енергетичній

безпеці держав-імпортерів та, водночас, гарантувати державам-експортерам прибутки. **Ключові перешкоди для поглиблення економічного та зокрема енергетичного діалогу:** лобіювання європейської хімічної промисловості, європейська кліматична політика, спрямована на зменшення викидів та протекціоністська діяльність арабських держав Затоки, метою якої було збереження місцевої промисловості та ринку послуг. Не зважаючи на значні двосторонні інтереси та рекомендації Європейської комісії, опубліковані у комюніке «Глобальна Європа: змагання у світі» (Communication from the Commission to the Council, the European Parliament, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions Global Europe: Competing in the world. A Contribution to the EU's Growth and Jobs Strategy), переговори про ЗВТ між ЄС та РСАДЗ були призупинені у липні 2006 року.

Домінування РФ на енергетичних ринках ЄС призвело до зменшення взаємної зацікавленості спільною ЗВТ із державами Затоки. Можна спостерігати звуження регіональних інтересів ЄС до виключно безпекових.

Так, перша європейська безпекова стратегія 2003 р. (**European Security Strategy**) виділяла держави Затоки як **важливих партнерів у розбудові регіональної безпеки на фоні загрози ядерної програми Ірану**. Хоча автори стратегії визнавали залежність ЄС від енергетичних поставок із цих держав, енергетичне питання мало менше значення, порівняно із підтримкою безпеки у регіоні. **Через тринадцять років «Глобальна стратегія європейської зовнішньої та безпекової політик» 2016 року** (European Union Global Strategy, EUGS) згадує арабські держави Затоки невід'ємно від Ірану лише у контексті безпечної та стабільної периферії ЄС. «Стратегія» передбачала взаємодію між ЄС, державами-членами Ради співробітництва арабських держав Затоки та Іраном у контексті реалізації іранської ядерної угоди (2015 р.) для налагодження торгівлі, співробітництва у науковій, екологічній, енергетичній сферах, вирішення питань міграційного та соціального характеру, боротьби з контрабандою та тероризмом, дотримання прав людини та вирішення регіональних конфліктів.

18 травня 2022 р. було опубліковано **три важливі документи** для європейської енергетики та європейських відносин із державами Затоки. Одним з перших стало **Повідомлення Європейської Комісії до Європейського Парламенту, Європейської Ради, Ради ЄС, Європейського економічно-соціального комітету та комітету з питань регіонів “REPowerEU. Affordable, secure and sustainable energy for Europe”**. Документ є розширенням основних положень, які були викладені ще 8 березня 2022 року. Згідно документу, відзначено, що РФ використовує енергетику для тиску на держави ЄС та фінансує за її допомогою війну проти України. Відтак, основною метою необхідності прийняття та реалізації цього документу є усунення залежності ЄС від російських енергоносіїв та швидший перехід на відновлювальні джерела енергії. Досягти енергетичної незалежності від РФ Європейський Союз планує за допомогою чотирьох основних кроків:

- економії енергії громадянами та приватним сектором;
- диверсифікації імпорту енергоресурсів;
- прискорення “зеленого переходу”;
- інвестицій в енергетику, перш за все в термінали прийому зрідженого природного газу, та взаємодоповнюваність енергетичних систем держав-членів ЄС. Як бачимо з документу, три з чотирьох основних кроків до енергонезалежності є внутрішньоєвропейськими (економія енергії, прискорення “зеленого переходу” та інвестиції у європейську енергетику) та один крок пов’язаний із зовнішньою політикою (диверсифікація імпорту енергоресурсів).

Спільне комюніке Європейської комісії **«Зовнішньоенергетична діяльність ЄС у світі, що змінюється»** присвячене деталям взаємодії із зовнішньополітичними акторами для подолання енергетичної залежності від РФ. Зокрема, відзначається важлива роль Катару як постачальника зрідженого природного газу та сторону, яка готова сприяти переспрямуванню енергетичних потоків від держав Азії, зокрема Японії та Кореї, до ЄС. Важливість регіону Затоки для ЄС підкреслюється наявністю там значних ресурсів для масштабного виробництва водню, підтримки транзиту до «зеленої енергетики» та

можливості спільних інвестицій у середземноморських сусідів Союзу.

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЄС

Екологічна безпека все більше домінує в національному та міжнародному порядку денному, змінюючи оборонну та геополітичну парадигми.

У всьому світі кількість переміщень, пов'язаних зі стихійними лихами, значно вища, ніж кількість тих, які пов'язані з конфліктом. Винятком є деякі охоплені конфліктами регіони Африки та Близького Сходу. Це тренд з 2018 року.

З приблизно 971 мільйона людей – понад 12% населення світу – які проживають у районах із високим або дуже високим рівнем кліматичних небезпек, 41% проживають у країнах із уже низьким рівнем миролюбності. Азіатсько-Тихоокеанський регіон і Південна Азія – регіони з вищим ризиком природних небезпек і слабкою здатністю долати – є домом для понад 66% тих, хто зазнає високого екологічного ризику.

За останні 40 років рівень впливу шести основних природних катаклізмів – землетрусів, вулканів, цунамі, повеней, вітрів тропічних циклонів і підвищення рівня моря – подвоївся. В даний час близько 33% населення світу зазнає землетрусів, близько 1 мільярда людей у 155 країнах зазнають повеней, а 414 мільйонів живуть поблизу одного з 220 найнебезпечніших вулканів.

За оцінками ООН, 40% внутрішніх конфліктів за останні 60 років були пов'язані з природними ресурсами. Крім того, конфлікти, пов'язані з природними ресурсами та/або погіршенням навколишнього середовища, мають удвічі більшу ймовірність повернутися до насильства або стати «повторними війнами» протягом п'яти років. Оскільки конфлікт і погіршення навколишнього середовища загострюють один одного, їх спектр і гострота можуть розширюватися, якщо їх не розглядати разом, як систему.

Рада Безпеки ООН посилює увагу до взаємозв'язку навколишнє середовище, безпека-розвиток, і кілька країн закликають розглядати зміну клімату як глобальну загрозу

безпеці; проблеми варіюються від втрати засобів до існування та незаконної експлуатації корисних копалин до впливу зміни клімату на національний суверенітет.

У 2016 році в усьому світі близько 108 мільйонів людей постраждали від кризового рівня продовольчої безпеки, що є значним збільшенням порівняно з 80 мільйонами в 2015 році, і прогноз на 2017 рік показує, що ситуація може погіршитися в деяких регіонах.

Майбутні наслідки зміни клімату можуть створити від 25 мільйонів до 1 мільярда екологічних мігрантів до 2050 року, які перемістяться всередині своїх країн або через кордони, на постійній чи тимчасовій основі, і 1-2 мільярди до 2100 року, що може посилити існуючі конфлікти або навіть створити нові одні.

Екологічна політика ЄС (англ. *Environmental policy of the European Union*) – сукупність дій і заходів ЄС, спрямованих на забезпечення екологічних потреб населення країн – учасниць, підтримку екологічної безпеки та раціональне використання, охорону і відтворення природних ресурсів.

З 1970 року ЄС підписав 200 угод з питань захисту довкілля. Проте законодавче визнання пріоритетності екологічної складової суспільного розвитку не має великого значення, якщо воно не виконується належним чином. Саме тому в даний час завдання екологічної політики ЄС полягає, насамперед, в ефективній реалізації прийнятих природоохоронних угод

Цілі екологічної політики.

Політика Європейського Союзу у сфері довкілля спрямована на досягнення наступних цілей:

- Збереження, захист і поліпшення якості довкілля.
- Охорона здоров'я людини.

Раціональне використання природних ресурсів.

Сприяння вживанню заходів на міжнародному рівні для вирішення регіональних або світових екологічних проблем і, зокрема, сприяння боротьбі зі змінами клімату.

Реалізація європейської екологічної політики

Політика Європейського Союзу у сфері довкілля повинна бути також спрямована на високий рівень

захисту довкілля з урахуванням різноманітностей ситуацій у різних регіонах Союзу.

При підготовці своєї політики щодо довкілля, ЄС бере до уваги:

- Наявні науково-технічні дані.
- Умови довкілля в різних регіонах Союзу.
- Потенційні вигоди і витрати.

Економічний і соціальний розвиток Союзу в цілому і збалансований розвиток її регіонів.

Варто відзначити, що всі держави – члени несуть відповідальність за реалізацію ЄС природоохоронного законодавства. Формування політики Європейського Союзу у сфері охорони довкілля здійснюється поетапно шляхом прийняття так званих Програм дій з довкілля, які хоча і носять рекомендаційний характер, але завдяки встановленню чітких напрямків, цілей і принципів екологічної політики Європейського Співтовариства, разом з їх детальним описом і графіком реалізації сприяють розвитку та імплементації екологічного законодавства Європейського Союзу.

Інституції ЄС у природоохоронній сфері

Координаційну роль ЄС у сфері природоохоронної діяльності забезпечують **численні інституції** Функціонування кожного з інститутів ЄС торкається екологічної проблематики. Питаннями охорони довкілля на рівні ЄС займаються:

- Рада міністрів (Council of Ministers)
- Європейська Комісія (European Commission)
- Європейський Парламент (European Parliament)
- Екологічна рада (Environment Council)

Європейський Парламент

Екологічна політика: загальні принципи та базові основи

ЄС стикається зі складними екологічними проблемами, починаючи від зміни клімату та втрати біорізноманіття до виснаження ресурсів і забруднення. Щоб вирішити ці проблеми, європейська екологічна політика дотримується принципів обережності, запобігання, виправлення забруднення

в джерелі та «забруднювач платить». У 2019 році Комісія запустила **Європейську зелену угоду** (European Green Deal), висунувши екологічні проблеми на перший план у виробленні політики ЄС.

Правова основа

Статті 11 і 191-193 Договору про функціонування Європейського Союзу (Treaty on the Functioning of the European Union, TFEU) визначається ЄС як компетентний орган з екологічної політики. Сфери його діяльності включають забруднення повітря та води, управління відходами та зміну клімату.

Міжнародні декларації

У 1972 році в Стокгольмі відбулася перша конференція ООН з проблем навколишнього середовища людини (Human Environment took place in Stockholm). Зустріч визначила екологічні проблеми на перший план міжнародних проблем і прийняла принципи раціонального управління навколишнім середовищем, включаючи Стокгольмську декларацію та План дій щодо навколишнього середовища (Stockholm Declaration and Action Plan for the Human Environment.). Згідно Стокгольмської декларації було визначено: 26 принципів збереження довкілля.

У 1992 році в Ріо-де-Жанейро відбувся «Саміт Землі». Ця конференція призвела до прийняття багатьох основоположних декларацій, таких як Порядок денний на XXI століття (Agenda 21), Декларація Ріо (the Rio Declaration), Рамкова конвенція ООН про зміну клімату (the United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC) і Конвенція про біологічне різноманіття (the Convention on Biological Diversity).

Європейські договори

У 1972 році Європейська Рада, що відбулася в Парижі, оголосила про необхідність вироблення екологічної політики Співтовариства, що б стала необхідною умовою економічної політики, і закликала до програми дій щодо збереження та покращення навколишнього середовища та боротьби із забрудненням і шкідливими факторами.

У 1987 році Єдиний європейський акт (Single European Act) започаткував важливі правові зміни та додав (розділ VII), «Про навколишнє середовище», який забезпечив **першу правову основу для спільної екологічної політики**. Його цілями є збереження якості навколишнього середовища, охорона здоров'я людей і забезпечення раціонального використання природних ресурсів. Подальший перегляд договору зміцнив прихильність Співтовариства захисту навколишнього середовища та роль Європейського парламенту в його розвитку.

У 1993 році Маастрихтський договір зробив сферу навколишнього середовища (Розділ XVI) офіційною лінією політики ЄС. Він запровадив процедуру спільного прийняття рішень і зробив голосування кваліфікованою більшістю в Раді загальним правилом. Крім того, він закликав держави-члени проаналізувати свій вплив на навколишнє середовище та підтримувати принцип сталого зростання.

У 1999 році стаття 3с Амстердамського договору зобов'язала інтегрувати захист навколишнього середовища в усі секторальні політики ЄС з метою сприяння сталому розвитку.

У 2007 році за Лісабонською угодою питання зміни клімату та сталого розвитку стали пріоритетними. Він також надав ЄС статус юридичної особи для укладення міжнародних угод.

Ці досягнення зміцнили роль ЄС як ключового гравця на глобальному екологічному фронті, провідуючи такі ключові ініціативи, як Європейська зелена угода (European Green Deal) та Європейський закон про клімат (the European Climate Law).

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ

Екологічна політика ЄС базується на чотирьох принципах:

1. Попередження: якщо дія чи політика потенційно можуть завдати шкоди навколишньому середовищу чи здоров'ю населення, і існує триваюча наукова невизначеність щодо її наслідків, цю дію не слід застосовувати, доки не будуть надані додаткові докази;

Принцип запобіжних заходів – це підхід до управління ризиками, згідно з яким, якщо певна політика чи дія може завдати

шкоди суспільству чи навколишньому середовищу, і якщо все ще немає наукової згоди щодо цього питання, відповідна політика чи дія повинні не виконуватися. Проте політику або дії можуть бути переглянуті, коли стане доступною більше наукової інформації. Цей принцип викладено в статті 191 Договору про функціонування Європейського Союзу (ДФЕС).

Концепція принципу обережності була вперше викладена в повідомленні Європейської Комісії, ухваленому в лютому 2000 року, в якому було визначено концепцію та передбачено, як її застосовувати.

Принцип запобіжних заходів може використовуватися лише за наявності потенційного ризику і не може використовуватися для виправдання довільних рішень.

Приклади того, коли ЄС застосовує принцип запобіжних заходів, включають нормативно-правову базу для хімічних речовин (Регламент (ЄС) № 1907/2006 – відомий як REACH) і загальне положення про харчове законодавство (Регламент (ЄС) № 178/2002).

2. **Запобігання:** інструмент, спрямований на запобігання шкоди навколишньому середовищу, а не реагування на неї. Це вимагає вжиття превентивних заходів, щоб передбачити та уникнути шкоди навколишньому середовищу;

3. Усунення джерела забруднення: якщо шкода навколишньому середовищу вже сталася, забруднювачі зобов'язані вжити відповідних заходів для її усунення у місці виникнення;

«Забруднювач платить»: якщо шкода сталася, забруднювач зобов'язаний вжити відповідних заходів для її усунення та оплатити витрати. Це впроваджено через Директиву про екологічну відповідальність (Environmental Liability Directive), яка спрямована на запобігання або іншим чином відшкодування екологічної шкоди видам, що охороняються, або природним середовищам існування, воді та ґрунту.

Програми дій з охорони довкілля

Починаючи з 1973 року, Європейська Комісія підготувала багаторічну програму дій з навколишнього середовища (EAR), в якій викладаються майбутні законодавчі пропозиції та цілі

екологічної політики ЄС. У травні 2022 року набула чинності the 8th EAP, як юридично узгоджений спільний порядок денний ЄС щодо екологічної політики до кінця 2030 року. У ній повторюється бачення сьомої EAP на 2050 рік: забезпечення добробуту для всіх, залишаючись у межах планети.

Нова програма спирається на екологічні та кліматичні цілі Європейської зеленої угоди разом із шістьма пріоритетними цілями:

- Досягнення скорочення викидів парникових газів до 2030 року та кліматичної нейтральності до 2050 року;
- Підвищення здатності до адаптації, посилення стійкості та зменшення вразливості до зміни клімату;
- Просування до моделі відновлювального зростання, відокремлення економічного зростання від використання ресурсів і погіршення стану навколишнього середовища, а також прискорення переходу до економіки замкнутого циклу;
- Прагнення до нульового забруднення, зокрема повітря, води та ґрунту, а також захист здоров'я та добробуту європейців;
- Захист, збереження та відновлення біорізноманіття та зміцнення природного капіталу (зокрема повітря, води, ґрунту, лісу, прісної води, водно-болотних угідь і морських екосистем);
- Зменшення тиску на навколишнє середовище та клімат, пов'язаного з виробництвом та споживанням (зокрема, у сферах енергетики, промислового розвитку, будівель та інфраструктури, мобільності та харчової системи).

Стратегії

1. Сталий розвиток

ЄС представив свою першу **стратегію сталого розвитку** (SDS) у 2001 році, додавши таким чином екологічний вимір до своєї Лісабонської стратегії. У відповідь на Порядок денний сталого розвитку на період до 2030 року, прийнятий ООН у 2015 році, Комісія опублікувала повідомлення у 2016 році під назвою «Наступні кроки для сталого європейського майбутнього – Європейські дії для сталого розвитку» ('Next steps for a

sustainable European future – European action for sustainability’), в якому описано, як інтегрувати Цілі сталого розвитку (ЦСР) (Sustainable Development Goals (SDGs)) у пріоритети політики ЄС.

У січні 2019 року Комісія представила для розгляду документ щодо ЦСР під назвою « На шляху до сталої Європи до 2030 року » (‘Towards a Sustainable Europe by 2030’), в якому запропоновано три сценарії для просування ЦСР. У березні 2019 року парламент прийняв резолюцію про щорічний стратегічний звіт (resolution on the annual strategic report) щодо імплементації та досягнення ЦСР. У своїй резолюції парламент висловив підтримку одному зі сценаріїв, який пропонує спрямовувати всі дії ЄС та держав-членів шляхом визначення конкретних цілей реалізації ЦСР. Він окреслює конкретні результати до 2030 року та встановлює механізм звітування та моніторингу прогресу в досягненні ЦСР.

Література:

1. A Global Strategy for the European Union’s Foreign And Security Policy. June 2016. P.35. URL: https://eeas.europa.eu/archives/docs/top_stories/pdf/eugs_review_web.pdf
2. A Sustainable Europe by 2030. URL: https://commission.europa.eu/publications/sustainable-europe-2030_en
3. Casolari Federico. Supranational Security and National Security in Light of the EU Strategic Autonomy Doctrine: The EU-Member States Security Nexus Revisited. *European foreign affairs review*. 2023. P. 323 -340.
4. Communication from the Commission to the Council, the European Parliament, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions Global Europe: Competing in the world. A Contribution to the EU’s Growth and Jobs Strategy. Brussels, 4.10.2006. P.8.
5. Communication from the Commission to the European Parliament, the European Council, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. REPowerEU Plan. Brussels, 18.5.2022. 20 p.
6. Definition of Cybersecurity – Gaps and overlaps in standardisation. URL: <https://www.enisa.europa.eu/publications/definition-of-cybersecurity>
7. Environment action programme to 2030. The 8th Environment Action Programme (EAP) will guide European environmental policy until the end of the decade.. URL: https://environment.ec.europa.eu/strategy/environment-action-programme-2030_en

8. Environmental liability. URL: https://environment.ec.europa.eu/law-and-governance/environmental-compliance-assurance/environmental-liability_en
9. EU-GCC Cooperation Agreement https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/tradoc_140300.pdf
10. EUROPEAN SECURITY STRATEGY. A SECURE EUROPE IN A BETTER WORLD. COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION. P. 19, 31. URL: <https://www.consilium.europa.eu/media/30823/qc7809568enc.pdf>
11. Hoeffler Catherine, Hofmann Stéphanie C., Mérand Frédéric. The polycrisis and EU security and defence competences. JOURNAL OF EUROPEAN PUBLIC POLICY. 2024, VOL. 31, NO. 10, P. 3224–3248. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13501763.2024.2362762?needAccess=true>
12. Holmes Kim R. What Is National Security? 2015 INDEX OF U.S. MILITARY STRENGTH. THE HERITAGE FOUNDATION. 25 p. URL: https://www.heritage.org/sites/default/files/2019-10/2015_IndexOfUSMilitaryStrength_What%20Is%20National%20Security.pdf
13. JOINT COMMUNICATION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS Cybersecurity Strategy of the European Union: An Open, Safe and Secure Cyberspace. 2013. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52013JC0001>
14. Joint Communication to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions «EU external energy engagement in a changing world». 2022. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022JC0023>.
15. Michaels Eva. European Strategic Autonomy 2.0: What Europe Needs to Get Right. Carnegie Europe. 2023. URL: <https://carnegieendowment.org/europe/strategic-europe/2023/06/european-strategic-autonomy-20-what-europe-needs-to-get-right?lang=en>
16. Next steps for a sustainable European future – European action for sustainability: Questions & Answers. 2016. URL: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/memo_16_3886
17. NIS2 Directive: new rules on cybersecurity of network and information systems. URL: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/nis2-directive>
18. Official Journal of the European Communities. L 54 Volume 32. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=OJ:L:1989:054:FULL&from=EN>
19. Saalman L., Su Fei and Saveleva Larisa. Dovgal Cyber Posture Trends in China, Russia, the United States and the European Union. 2022. URL: <https://www.sipri.org/publications/2022/research-reports/cyber-posture-trends-china-russia-united-states-and-european-union>

20. Saleh N. The European Union and the Gulf States: A Growing Partnership. Middle East Policy, vol. 7.Nr.1. 1999. P. 52-56.
21. The European Green Deal Striving to be the first climate-neutral continent. URL: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en
22. Wolff Guntram, Tocci Nathalie, Powell Charles. Making European Strategic Autonomy Work. German Council on Foreign Relations. 2023. URL: <https://dgap.org/en/research/publications/making-european-strategic-autonomy-work>
23. Директива NIS2: Посилення протидії кіберзлочинності. URL: <https://www.kingston.com/ua/blog/data-security/nis2-directive-cybersecurity>
24. Кравчик В. Чому в ЄС говорять про стратегічну автономію? Українська призма. Рада зовнішньої політики. 2023. URL: <https://prisma.ua.org/%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%B2-%D1%94%D1%81-%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%83-%D0%B0%D0%B2%D1%82/>
25. Кравчик В. Чому в ЄС говорять про стратегічну автономію? Українська призма. Рада зовнішньої політики. 2023. URL: <https://prisma.ua.org/%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%B2-%D1%94%D1%81-%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%83-%D0%B0%D0%B2%D1%82/>
26. Павленко В. ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «БЕЗПЕКА ДЕРЖАВИ»: ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ УКРАЇНИ. Нове українське право. Вип. 3. 2022. С.103-110. URL: <http://newukrainianlaw.in.ua/index.php/journal/article/view/290/255>
27. Турченко О., Груценко Ю. Національна безпека і державна безпека: поліваріантність визначення та співвідношення. Правничий часопис Донецького національного університету ім. В. Стуса. №2. 2023. URL: <https://jphchdnu.donnu.edu.ua/article/view/14914/14817>

ЄВРОПЕЙСЬКА БЕЗПЕКА ТА ГІБРИДНІ ЗАГРОЗИ

Анатолій ХУДОЛІЙ,

*доктор політичних наук, професор кафедри англійської філології
Національний університет «Острозька академія»*

ТЕМА 6. Сучасні виклики для європейської безпеки

На міжнародну безпеку, як і на національну безпеку країн, дедалі більше впливають процеси глобалізації. Вони визначають головні тенденції розвитку світової економіки та політики, а також призводять до кардинальних змін у міжнародному безпековому середовищі, яке стає дедалі більш динамічним і суперечливим. Під впливом глобалізації відбуваються трансформації у міжнародній системі, розширюється склад учасників міжнародного політичного процесу. Поряд з національними державами на сучасній світовій арені діють міжнародні об'єднання, організації та інші недержавні актори. Водночас відбувається послаблення базових інститутів міжнародного регулювання, які виявляють недостатню ефективність у протидії сучасним викликам і загрозам.

Порушення стратегічної стабільності у світі свідчить про появу нових викликів і загроз. Вони можуть проявлятися на глобальному, регіональному та локальному рівнях. У широкому розумінні більшість сучасних загроз класифікують, як традиційні та новітні (нестандартні). Традиційні

загрози у більшості випадків стосуються відкритих конфліктів, пов'язаних з територіальними претензіями, релігійними, етнічними мотивами тощо. Новітні загрози поєднують у собі широкий набір традиційних та новітніх інструментів за допомогою яких відбувається руйнування цілих геополітичних систем, а втрата контролю над якими може мати непередбачувані наслідки. Новітні загрози стають актуальнішими, адже передбачають прихований вплив через ЗМІ (зокрема соціальні мережі, ютуб-канали, електронні ресурси) і можуть створювати підґрунтя для деструктивних явищ у середині країни.

Теперішні безпекові загрози мають тенденцію перетворюватися на транскордонні й транснаціональні, а загрози економічного та екологічного характеру є глобальними за своєю природою. Загалом, загрози безпеці передбачають класифікацію на різних підставах: за масштабами поширення (глобальні, регіональні, локальні), за співвідношенням суб'єктів, що є джерелом загрози та її ціллю (симетричні, джерелом та ціллю яких є держави, і асиметричні, створювані позадержавними суб'єктами і спрямовані на держави), за історичною вкоріненістю (традиційні й нетрадиційні), за відносним часом появи (традиційні й нові) тощо. Інколи у фокусі уваги опиняється одразу кілька ознак, наприклад, масштаб та зміст конфлікту, спричиненого дією загрози, разом з характером учасників (загрози геополітичні, міжцивілізаційні, міжнаціональні, міжетнічні тощо). Зрозуміло, що такий підхід припускає віднесення однієї й тієї самої загрози до різних типів.

Європейський Союз також зустрівся з викликами сучасності. Одним із таких викликів стало розширення і поява нових країн, які бажають увійти до ЄС.

Розширення ЄС. Майже всі країни-члени заявили, що хочуть, щоб Україна приєдналася до клубу. Україна та Молдова розпочали офіційні переговори про вступ у 2024 році. Але інтеграція зруйнованої війною України до Європейського Союзу може мати величезні витрати для існуючих держав-членів. Усі шість західнобалканських держав, які все ще очікують на членство в ЄС, хотіли б піти шляхом регіонального

першопрохідця Хорватії та приєднатися до блоку. Дехто чекав 20 років і тепер підозріло спостерігає, як просуваються заявки України та Молдови. Очікується, що Чорногорія, Албанія та Північна Македонія отримають попередні дати приєднання, частково для пом'якшення зростаючого впливу Росії та Китаю на Балканах. Для Сербії та Косова перспективи приєднання виглядають менш сильними, оскільки постійні суперечки між ними перешкоджають їхньому прогресу. Боснія і Герцеговина намагається позбутися статусу нефункціональної держави. Найбільшою перешкодою тут є конфлікт між боснійськими сербами та іншими етнічними групами, який розпалює Росія.

Внутрішні проблеми ЄС. Поки очікуються вступу, Європейський Союз має виконати внутрішню роботу. Потрібні зміни в процесах прийняття рішень і фінансуванні. Президент Франції Еммануель Макрон давно стверджує, що тільки незалежний, економічно сильний Європейський Союз може поглинути нових членів. Уряд Німеччини запропонував ухвалювати рішення більшістю, а не одностайністю, поточною вимогою, яка часто є причиною затримок на самітах ЄС. Дипломати ЄС сказали, що незрозуміло, чи будуть якісь зміни впроваджені в подальшому. Скасування одностайності вимагатиме одностайного рішення всіх держав-членів. Проте в останні роки Європейському Союзу не вдалося заручитися згодою двох сумнозвісних скептиків, Угорщини та Польщі, які часто користувалися своїм правом вето.

Засади європейської безпеки. Засади європейської безпеки – орієнтовані на громадян, оскільки вони організовані навколо людських потреб та пріоритетів. Засади є міждисциплінарні: охоплюють різні галузі. Вони передбачають використання чужого досвіду та світогляду. Важливими є цілісні підходи. Однією з засад є превентивність, тобто пріоритет профілактики. Європейська безпека передбачає проактивний, стратегічний та розумний підхід, спрямований на запобігання шкоді. Європейська безпека зорієнтована на співробітництво, спільну роботу; взаємодію з партнерами; визнання спільних проблем, цілей та інтересів; створення партнерств і команд. Засади європейської безпеки мають демонстративний

характер, вони є раціональними та засновані на аналізі. Вони є практично орієнтованими та відповідні до контексту, зазнають оцінювання.

Безпека і оборона ЄС: Рада визначила п'ять основних пріоритетів. Європейська Рада схвалила висновки щодо безпеки та оборони ЄС у контексті безпрецедентного поєднання загроз та викликів, таких як агресивна війна Росії проти України та зростання напруженості на Близькому Сход та інших регіонах світу.

З початку неспровокованої та невинуватої агресивної війни Росії проти України в лютому 2022 року та на основі Стратегічного компасу, а також Версальської декларації, ухваленої в березні 2022 року, роль ЄС як суб'єкта безпеки та оборони значно посилилася. Тим не менш, ЄС потребує подальшого підвищення своєї обороноздатності та зміцнення свого суверенітету.

У своїх висновках Рада визначила п'ять основних пріоритетів на найближчий період, які держави-члени повинні виконати в терміновому порядку: непохитна підтримка України з боку ЄС; витратити більше та краще разом; підвищити спроможність ЄС діяти; посилити стійкість ЄС та забезпечити доступ до стратегічних сфер; об'єднати зусилля.

Непохитна підтримка України з боку ЄС. ЄС є ще більш непохитним у своїй підтримці незалежності, суверенітету та територіальної цілісності України в межах її міжнародно визнаних кордонів. Для того, щоб продовжувати надавати Україні та її народу всю необхідну політичну, фінансову, економічну, гуманітарну, військову та дипломатичну підтримку так довго, як це буде потрібно, і так інтенсивно, як це буде потрібно, ЄС використовуватиме всі інструменти, що є в його розпорядженні, включаючи нещодавно створений Фонд допомоги Україні в рамках Європейського фонду миру (ЄФМ), а також тренінги та консультації в рамках Місії Європейського Союзу з надання військової допомоги на підтримку України (EUMAM Ukraine). Також наголошується на майбутньому підписанні безпекових зобов'язань ЄС перед Україною, а також на поточних зусиллях, спрямованих на задоволення нагальних

потреб України, зокрема у боєприпасах, ракетах, системах протиповітряної оборони та артилерії, а також безпілотниках.

Поряд з військовою допомогою партнери надають фінансову підтримку. З 24 січня 2022 року по 29 лютого 2024 року Європейська комісія та Рада ЄС надали Україні близько 30 мільярдів євро двосторонньої фінансової, гуманітарної та військової допомоги. Найбільша сума допомоги надійшла від США – близько 67,1 мільярда євро. У квітні 2024 року міністри закордонних справ країн-членів НАТО домовилися вивчити пропозиції щодо надання НАТО більшої ролі в координації військової допомоги. Європейський Союз демонструє свою підтримку Києву. Він також надає нелетальну і летальну зброю та навчання через Європейський фонд миру (ЄФМ). Це перший випадок в історії блоку, коли він схвалив постачання летального озброєння третій країні. На сьогоднішній день ЄС виділив 11,1 млрд євро з ЄФМ на військову підтримку України, включаючи 5 млрд євро для спеціального Фонду допомоги Україні, який був узгоджений у березні 2024 року.

НАТО повністю підтримує надання двосторонньої військової допомоги окремими членами Альянсу. Представники Альянсу допомагають координувати запити від українського уряду. Незважаючи на те, що Україна не є членом НАТО, у 2022 році союзники по Альянсу погодили новий пакет допомоги для України, який забезпечить довгострокову підтримку. Програма була затверджена на Вільнюському саміті у липні 2023 року.

Витратити більше та краще разом. У висновках Ради наголошується на необхідності забезпечення доступності оборонної продукції та зміцнення Оборонної технологічної та промислової бази ЄС (EDTIB) з тим, щоб вона була здатна забезпечити потреби збройних сил держав-членів, а також партнерів, де це необхідно. У цьому контексті Рада також підкреслює життєво важливу необхідність покращення доступу до державного та приватного фінансування для EDTIB та підтримує посилення співпраці, що веде до поступової інтеграції української оборонної технологічної та промислової бази до EDTIB.

Підвищити спроможність ЄС діяти. Рада вітає важливу роботу всіх цивільних і військових місій та операцій СПБО в різних частинах світу, в тому числі нещодавній запуск місії EUNAVFOR ASPIDES, яка вже принесла оперативні результати. Рада також нагадує про важливість ЄПБО як глобального інструменту на підтримку цілей СЗБП/СПБО ЄС, що дозволяє надавати цілеспрямовану допомогу у сфері безпеки і оборони у відповідь на потреби країн-партнерів. Крім того, Рада закликає держави-члени і надалі сприяти повному введенню в дію Сил і засобів швидкого розгортання ЄС до 2025 р., а також невідкладно виконати Зобов'язання щодо військової мобільності до 2024 р.

Посилити стійкість ЄС та забезпечити доступ до стратегічних сфер. Рада підтверджує важливість посилення запобігання, виявлення, стримування, стійкості та реагування ЄС на гібридні, FIMI, кіберзагрози та зловмисну діяльність, спрямовану проти ЄС, його держав-членів та партнерів, шляхом розробки спеціальних інструментів, таких як Інструментарій кібердипломатії та Інструментарій ЄС щодо гібридних загроз. Крім того, у висновках нагадується про важливість космічної, морської та повітряної сфер для безпеки і оборони ЄС і міститься заклик до якнайшвидшої імплементації спільного повідомлення про зв'язок між кліматом і безпекою.

Об'єднаймо зусилля. ЄС продовжуватиме і надалі зміцнювати, поглиблювати та розширювати цілеспрямовані та взаємовигідні відносини з партнерами, засновані на спільних цінностях та інтересах. Напередодні наступного Саміту майбутнього ООН, Рада вітає поточний розвиток Стратегічного партнерства між ООН та ЄС з питань миру та безпеки з метою його адаптації до нової геополітичної реальності. Рада підтверджує, що стратегічне партнерство ЄС з НАТО, підкріплене міцним трансатлантичним зв'язком, має важливе значення для євроатлантичної безпеки і стабільності. ЄС залишається повністю відданим подальшому зміцненню, поглибленню та розширенню цього взаємовигідного партнерства шляхом політичного діалогу та співпраці в рамках трьох Спільних декларацій від 2016, 2018 та 2023 років, а також при повній повазі

до керівних принципів співпраці ЄС-НАТО. З метою виведення партнерства між ЄС і НАТО на новий рівень, у висновках наголошується на необхідності розробки та ухвалення нового, всеосяжного і перспективного імплементаційного документа, що охоплюватиме весь спектр співробітництва між ЄС і НАТО до кінця 2024 року. Рада вітає підписання Угоди про партнерство в галузі безпеки і оборони з Республікою Молдова, майбутню Угоду з Норвегією і очікує на підписання інших угод.

У своїх висновках Рада також закликає країни-члени ЄС виконати нові Зобов'язання щодо військової мобільності до 2024 року, які мають на меті усунути прогалини у військовій мобільності і таким чином допомогти забезпечити швидке і безперешкодне переміщення військовослужбовців, матеріальних засобів і активів – в тому числі в короткі терміни і в широких масштабах – в межах і за межами ЄС. Зобов'язання, викладені в Зобов'язаннях щодо мобільності, включають, серед іншого, пріоритетність інвестицій в інфраструктуру подвійного призначення і новий рівень амбіцій щодо прискорення видачі дозволів на транскордонне переміщення.

ЄС намагається здійснювати послідовну політику щодо України, підтримуючи її у час випробувань. Водночас, Європейський Союз докладає зусиль до того, аби захистити країни-членів і консолідувати зусилля перед лицем загроз сучасності.

Сучасні виклики для Європейського Союзу. Після кризи Єврозони 2009 року ЄС переживає неспокій через неконтрольований вплив біженців, Brexit, Covid-19 та повномасштабну війну Росії проти України. Хоча основні геополітичні суперники відстоюють свої прагматичні інтереси, у 2023 році і надалі очікується більше політичних потрясінь, економічних рецесій та соціальної нерівності. Поточний стан справ погіршується поглибленням глобального потепління, що вимагає від країн-членів ЄС більш жорсткої реакції.

У продовж попередніх років Європейський Союз (ЄС) стояв перед такими викликами, як продовження боротьби з пандемією, розгортання фондів відновлення, просування кліматичного або цифрового законодавства та управління зовнішніми

загрозами, особливо зі Сходу. Пандемія, яку активізував варіант омікрону, залишається світовим викликом номер один, і Європейський Союз зосереджує свої зусилля на заохоченні вакцинації за допомогою бустерних доз та збільшенні пожертувань ліків третім країнам.

Сьогодні ми є свідками становлення багатопольярного світу. Цей процес виглядає хаотичним, часто насильницьким і пов'язаний зі збільшенням кількості військових конфліктів. Ізоляціонізм, націоналізм і протекціонізм набирають силу в багатьох частинах світу. Це майже повна протилежність тому середовищу, в якому ЄС перетворився на економічну потугу – і в якому він, тим не менш, залишився політичним і, особливо, військовим легковаговиком.

Чи може ЄС зберегти свій статус економічної потуги, а також стати значною геополітичною силою? Намагаючись зробити це, він стикається з низкою основних викликів.

Політична поляризація. Екстремістські рухи як лівого, так і правого спрямування набирають обертів у багатьох європейських країнах, у тому числі у двох найбільших членах ЄС – Німеччині та Франції. У Берліні правляча коаліція “Світлофор” – названа так за кольорами, що асоціюються з кожною з трьох партій – намагається стримати зростання ультраправої Альтернативи для Німеччини (АдН) та ультралівого Альянсу Сахри Вагенкнехт, відомого як BSW, у східних регіонах країни. Тим часом у Франції консервативний уряд спирається на толерантність ультраправого “Національного об'єднання” і стикається з жорсткою опозицією з боку лівої партії “Нескорена Франція”.

Зростання екстремізму відображає ширшу кризу довіри. Багато виборців дедалі більше розчаровуються в соціально-економічних, політичних і культурних основах своїх суспільств. Це проявляється у зростаючій запеклості дебатів щодо міграції, а також у посиленні культурних війн, які стають дедалі більш нерозв'язними. Як наслідок, деякі країни стали вразливими до авторитарного правління. Наприклад, неліберальні демократії вкоренилися в Угорщині, Словаччині та Сербії, де поділ влади та свобода ЗМІ приносяться в жертву

на користь всесильної виконавчої влади. Ця криза довіри також зробила суспільства більш сприйнятливими до російської дезінформації, китайської та ісламістської пропаганди. Прімітно, що ультраліві та ультраправі партії відкидають ЄС як універсалістський і капіталістичний проект. Їхня сила послаблює ЄС у той час, коли єдність і рішучі дії на європейському рівні є більш важливими, ніж будь-коли.

Економіка. Економіка Європи ризикує відстати від економіки Сполучених Штатів через недостатній приріст продуктивності. Звіт Драгі та подальші дебати щодо його пропозицій лише підтвердили ці побоювання. Ключовим чинником, що стримує продуктивність, є роздроблена, національно структурована економіка Європи, якій бракує масштабу, щоб конкурувати зі світовими гігантами. У Європі мало справді великих корпорацій, окрім таких секторів, як автомобільна промисловість і охорона здоров'я. Проте найбільший приріст продуктивності досягається в інших сферах, особливо в техніці та комунікаціях. Зокрема, це телекомунікаційний сектор, де регулювання в Європі все ще сильно зосереджено на національному рівні – так само, як і в оборонному секторі.

Залишається напруга між прихильністю ЄС до конкуренції на єдиному ринку та його прагненням розвивати галузі, здатні конкурувати з китайськими та американськими конкурентами. Маріо Драгі, колишній президент Європейського центрального банку та колишній прем'єр-міністр Італії, чітко висвітлив це питання у своїй недавній резонансній доповіді про європейську продуктивність. За його словами, відмова у злитті Alstom (Франція) і Siemens (Німеччина) у 2019 році є прикладом регулювання, яке зміцнює вільні ринки, але водночас пригнічує появу компаній, здатних стати світовими лідерами. Як і багато інших, Драгі закликав до більшої інтеграції національних ринків капіталу, щоб полегшити доступ до (венчурного) капіталу. Проте деякі з інших пропозицій його доповіді залишаються суперечливими. Наприклад, він підрахував, що ЄС повинен інвестувати додатково від 750 до 800 мільярдів євро щорічно, що, на його думку, має робитися спільно, в тому числі шляхом спільного випуску боргових зобов'язань. У Німеччині

навіть згадка про спільний борг на рівні ЄС може призвести до негайного припинення будь-яких дискусій про конкурентоспроможність ЄС. У результаті залишається незрозумілим, чи набуде це критичне питання політичного розголосу, чи звіт Драгі натомість просто припадатиме пилом.

Енергетика та інфляція. Зважаючи на рекордно високі ціни на газ та їх автоматичне відображення в рахунках споживачів за електроенергію, а також незначні перспективи покращення ситуації в перші місяці року, криза цін на енергоносії стала одним із викликів для ЄС у 2022 році. Європа – під якою ми розуміємо регіон ОБСЄ – стикається з численними викликами, такими як тероризм або зміна клімату. Інші виклики, такі як стрімке зростання популістських, націоналістичних і ксенофобських сил в умовах міграційної кризи. Протистояння між наборами цінностей розігрується як всередині суспільств, так і між ними.

Оборонний поворот у безпековій політиці ЄС. ЄС виник під час розвитку ліберального міжнародного порядку (ЛМП) після Другої світової війни, а отже, його інтереси та ідентичність невіддільні від становлення цього порядку. Таким чином, криза ЛМП сприймається як криза ЄС, що впливає на його міжнародну роль та ідентичність. Дійсно, наразі ЄС використовує наративи кризи і стійкості для мобілізації підтримки для себе і ЛМП. Перед обличчям екзистенційних криз, таких як COVID-19 і російсько-українська війна, ми стали свідками оборонного повороту в зовнішній і безпековій політиці ЄС. Цей поворот ставить на перше місце захист європейських суспільств від зовнішніх загроз, а не співпрацю та взаємозалежність. Розбудовуючи власну стійкість, ЄС прагне бути більш стратегічним і вибіркоким у захисті ЛМП. Однак, стаючи все більш «геополітичним», ЄС може також ризикувати деякими ключовими засадами ЛМП та власною ідентичністю як ліберального актора.

Зростаюче протистояння Туреччини ЄС. Основним викликом, з яким ЄС стикається з боку Туреччини, є зростаюче і часто непередбачуване протистояння з ЄС на регіональному та глобальному рівнях як у дискурсі, так і на практиці. Туреччина

підриває легітимність ЄС, підкреслюючи його нездатність неупереджено дотримуватися своїх моральних обов'язків перед громадянами в межах і за межами своїх кордонів у питаннях демократії та прав людини, а також перед біженцями і колишніми колонізованими країнами глобального Півдня. Туреччина також бере участь у конкурентних практиках у різних сферах зовнішньої політики, таких як міграція, розвиток і безпека, з метою відстоювання своїх суверенних інтересів. Непередбачуваність і часто раптовість цих суперечок тісно пов'язана з тим, що вони в основному зумовлені необхідністю забезпечити безпеку режиму. Протистояння Туреччини з ЄС сприяє підриву легітимності останнього як в Туреччині, так і за її межами, а також заглушенню нормативних вимог ЄС через транзакційні зобов'язання в таких сферах політики, як міграція.

Клімат та діджиталізація. Водночас ЄС починає розробляти законодавство щодо скорочення своїх викидів на 55% до 2030 року порівняно з 1990 роком як шлях до декарбонізації економіки до середини століття – дебати, які триватимуть роками і, як очікується, будуть інтенсивними. У першому кварталі 2022 року він також спробує ухвалити два основні закони, спрямовані на обмеження влади великих інтернет-платформ, таких як Google, Facebook і Amazon, які покликані регулювати вільну конкуренцію, вимагаючи більшої прозорості своїх алгоритмів і встановлюючи відповідальність технологічних компаній за видалення і модерацію нелегального контенту.

Підхід до зміни клімату зверху вниз. Протягом певного часу ЄС прирівнював боротьбу зі зміною клімату до глобальної справедливості. Його основним підходом до Копенгагенського кліматичного саміту 2009 року (COP-15) було «подавати приклад». Приймавши амбітні цілі зі скорочення викидів, він сподівався заохотити інших наслідувати його приклад. ЄС також прагнув зміцнити міжнародний кліматичний режим, встановивши юридично обов'язкові цілі зі скорочення викидів для великих країн-виробників.

Однак підхід ЄС до зміни клімату “згори-вниз” та обов'язковість зобов'язань призвели до антагонізму в міжнародних

переговорах, що знайшло своє відображення в подальшій нездатності укласти всеосяжну пост-кіотську угоду. Крім того, він також зіграв свою роль в ігноруванні потреб маргіналізованих спільнот, а також історичної спадщини та економічної практики країн-членів ЄС. Оскільки багато держав – передусім США і Китай, але не тільки – вважали підхід ЄС посяганням на їхній суверенітет, переговори в Копенгагені провалилися. Хоча зараз ЄС прийняв більш інклюзивний підхід, який враховує принципи недомінування і взаємного визнання, як це відображено в Паризькій угоді 2015 року, він також не позбавлений своїх унікальних викликів.

Міграція. Діяльність ЄС у сфері міграції протягом останніх кількох років була неспокоїною. Однак це не зробило його краще підготовленим до вирішення складних викликів і не посилило його як ліберального актора. Навпаки, ЄС став менш ліберальним. Зовні ЄС дедалі більше захищає себе, натякаючи на потенційні ризики, які можуть становити для його цілісності величезні потоки нелегальних мігрантів, особливо коли вони використовуються зовнішніми і ворожими акторами для досягнення недоброзичливих цілей. У цьому наративі треті країни є або необхідними партнерами для зменшення кількості прибуваючих мігрантів, або державами-паріями, які плетуть змови проти ЄС. “Захист ЄС” став настільки нагальним, що може поставити під загрозу його власну систему захисту і розуміння, що лежить в її основі.

Внутрішні кордони, відновлені з 2015 року між країнами-членами, свідчать про відсутність солідарності всередині ЄС, що наводить на думку про те, що, можливо, взагалі не існує ЄС, який потрібно захищати. Таким чином, міграція кидає серйозний виклик ЄС, оскільки ставить під сумнів його справжню онтологію, підвалини і майбутнє інтеграційного процесу.

У Європейському Союзі, паралельно з відсутністю прогресу в переговорах щодо Європейського пакту про міграцію та притулок, триває поділ між Іспанією та іншими прикордонними країнами, які закликають до справедливого розподілу відповідальності в питаннях міграції, та іншими, такими як країни Вишеградської четвірки – Польща, Словаччина, Чехія

та Угорщина, – які неохоче приймають біженців. З іншого боку, за останній рік з'явилася нова загроза: використання міграційних потоків як політичної зброї такими державами, як Марокко і Білорусь, причому перша – з одноразовою хвилею в травні, а друга – шляхом сприяння прибуттю тисяч нелегальних мігрантів на кордони Литви, Польщі та Латвії протягом декількох місяців.

Вільне пересування. Звіт під назвою «Європа сьогодні і завтра: чого хочуть європейці» показує, що опитані жителі країн-членів хочуть, щоб ЄС співпрацював тісніше та був більш інтегрованим. Однак різкі межі розділяють населення в ключових питаннях. «Існує також явне незадоволення розподілом вакцин проти COVID-19 в ЄС, і більшість респондентів погоджуються, що свобода пересування принесла їхній країні більше витрат, ніж користі». Більше людей погодилися (37%) із твердженням «вільне пересування принесло моїй країні більше витрат, ніж користі», не погодилися (32%), йдеться у звіті. У багатших країнах, таких як Франція та Німеччина, респонденти навіть частіше вважали, що вартість свободи пересування переважає переваги. Наприклад, цей показник становив 45% у Франції та 40% у Німеччині. Свобода пересування є важливою частиною договору, який об'єднує ЄС, і є частиною цілі після Другої світової війни щодо створення Сполучених Штатів Європи. А без свободи пересування мрія про ЄС так і залишиться – мрією.

Переоцінка ролі ЄС у ліберальному міжнародному порядку. Очікується, що ліберальний міжнародний порядок має бути привабливим поза державними кордонами завдяки своїй відданості принципам рівності та свободи. Проте цей порядок, частиною якого є ЄС, часто не враховує, що для того, щоб ці принципи були реалізовані, люди повинні мати право голосу у їх визначенні. Права, що впливають з цього порядку, можуть бути правильними в принципі, але їх важко прийняти на практиці, якщо ті, кого вони стосуються, не мають можливості висловити свою думку. ЛІО структурно упереджений на користь західних держав і стикається з вимогами щодо почуття колективної власності з боку різних суб'єктів.

Оскільки легітимність ЄС як глобального гравця пов'язана з легітимністю ЛІО, ЄС повинен переглянути свій підхід до світового порядку і свої відносини з ним. Зокрема, перед ЄС стоїть подвійне завдання: сприяти захисту демократії від авторитарних сил і визнати право маргіналізованих груп на участь у прийнятті важливих рішень, які їх стосуються.

Одним із викликів є українська криза, яка чітко демонструє, що Гельсінський консенсус поставлений під сумнів, оскільки кожна сторона в зіткненні між Росією і Заходом стверджує, що інша сторона його порушила.

Російський виклик для ЄС. Масштабна війна Росії проти України розв'язала потужну антагоністичну динаміку, зміцнивши чорно-біле бачення світу. Це може створити враження, що демократії ще ніколи не були настільки згуртованими, як зараз, коли ліберальному світовому порядку кидає виклик ядерна держава. Однак єдність може бути небезпечною для демократії. Тобто, прирівнювання будь-якої критики існуючого порядку до путінської пропаганди віддзеркалює тактику Кремля, який називає опонентів “іноземними агентами” та “націонал-зрадниками”. Перед ЄС, з його внутрішнім розмаїттям і географічною близькістю до Росії, стоїть особливо складне завдання – підтвердити плюралістичний та інклюзивний характер європейського проекту, водночас захистивши демократію від зовнішніх загроз. Поляризація дебатів створює напруженість всередині ЄС, причому не лише між групами країн-членів, але й між спільнотами, які по-різному постраждали від війни в Україні. Це створює нові виклики для основоположних принципів ЄС – від ринкового лібералізму до свободи слова та свободи пересування.

Технологія генеративного штучного інтелекту є швидкозмінною ціллю. Оскільки цифрова трансформація триває в політиці, як і в інших секторах, технологічні досягнення, такі як генеративний ШІ, принесли нові потужні методи створення і поширення дезінформації. Наприклад, додаток ChatGPT, який був випущений у листопаді 2022 року, вважається найшвидшим додатком, який досягнув 100 мільйонів активних користувачів. Звіт, опублікований у 2023 році, показує,

як користувачі можуть створювати і поширювати неправдивий або пропагандистський контент у простий, доступний і недорогий спосіб. Це стосується і “глибоких фейків”: у 2023 році в соціальних мережах по всьому світу було поширено понад 500 000 відео- та голосових “глибоких фейків”. Таким чином, зростання злочинності, пов’язаної з «глибокими фейками», викликає значне занепокоєння на найближчі роки. За даними Європолу, до 2026 року 90 % онлайн-контенту може генеруватися штучно. Більше того, інтернет-трафік дедалі більше визначається фейковим трафіком. Наприклад, боти становили майже половину всього інтернет-трафіку у 2022 році. Європейське агентство з кібербезпеки ENISA визначило три способи хакери зловживають штучним інтелектом, щоб обманювати людей: по-перше, використовуючи технологію для створення переконливого фішингу електронних листів і повідомлень, які нагадують легітимні джерела; по-друге, створення голосових підробок; і по-третє, використання ШІ для видобутку даних у зловмисних цілях. Хоча занепокоєння щодо впливу ШІ на демократичний процес не нове, виборці по обидва боки Атлантики висловлюють дедалі більше занепокоєння: опитування показують, що більшість дорослого населення США стурбовані тим, що ШІ може збільшити поширення неправдивої інформації під час президентських виборів 2024 року, причому ті, хто краще знайомий з інструментами ШІ, більш схильні до такої думки, а більшість громадян ЄС у деяких державах-членах стурбовані загрозами, які несуть ШІ та технології глибоких фейків, через які виборцям складно відрізнити реальне від підробленого.

Фінансування відновлення та реконструкції України. 2024 рік буде вирішальним для оборони України від російських окупантів а також для відновлення та реконструкції країни. Три питання потребують особливої уваги: по-перше, новий фінансовий механізм ЄС, Український фонд, має фінансувати Україну з 2024 року; по-друге, вступ України до ЄС просунеться вперед у 2024 році з початком переговорів; по-третє, Конференція з питань відновлення України в Берліні в червні 2024 року. Конференція з питань відновлення України в Берліні

в червні 2024 року, як очікується, надасть додатковий імпульс для збільшення приватних інвестицій у відновлення та реконструкцію України. Європейський Союз залишатиметься ключовим прихильником України.

Демократична Україна як бакен свободи і процвітання на східному фланзі Європи. Демократична Україна, заснована на верховенстві права та з успішною ринковою економікою, може стати маяком свободи та процвітання, а отже, успішним каталізатором демократичних змін всій Східній Європі, в тому числі в Росії, Білорусі та інших колишніх радянських республіках. Сергій Плохій, провідний історик України, у своїй останній книзі “Російсько-українська війна: Повернення історії”, що саме цього Путін боїться найбільше, і це могло б стати однією з вирішальних причин однією з вирішальних причин для початку повномасштабного вторгнення в Україну. У своєму виступі на конференції “Відновлення України 2023” Володимир Зеленський заявив, що “російські боси” дуже бояться демократії, тому що демократія прокладає шлях до верховенства права, до позбавлення від корупції та для ключового принципу, що кожна людина має значення. На цьому наголосив Президент України: “Чим більше верховенства права, тим більше закон буде працювати тут, на східному фланзі Європи. І чим більш прозорішою буде Україна, тим потворніше виглядатиме будь-яка корупційна модель в Росії”.

Доля України залежить від того, чи зможе Європа дотримуватися свого курсу та продовжуватиме підтримувати Україну допоки остання не здобуде перемогу у несправедливій війні розв’язаній росією чи Європа піддасться тиску, змінить свої методи і почне перемовини з агресором. Закордонна допомога – важлива для України. ЄС – один з ключових партнерів, який забезпечує її виживання та здатність протистояти російському агресору. Тому, ситуація в ЄС – критично важлива для України.

Література:

1. Aydın-Düzgüt Senem. Authoritarian middle powers and the liberal order: Turkey's contestation of the EU. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, November 2023, Pages 2319–2337, <https://doi.org/10.1093/ia/iia225>
2. Bargaés Pol, Joseph Jonathan, Juncos Ana E. Rescuing the liberal international order: crisis, resilience and EU security policy. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, November 2023, Pages 2281–2299, <https://doi.org/10.1093/ia/iia222>
3. Bassot Étienne. Ten issues to watch in 2024. *European Parliament*. January 2024. 28 pages. URL: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2024/757592/EPRS_IDA\(2024\)757592_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2024/757592/EPRS_IDA(2024)757592_EN.pdf)
4. Diez Thomas, Franziskus von Lucke. Global justice and EU climate policy in a contested liberal international order. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, November 2023, Pages 2221–2239, <https://doi.org/10.1093/ia/iia231>
5. Ernst Andreas. As it adapts to an increasingly uncertain world, the new European Commission faces three major challenges. *NZZ*. September 30, 2024. URL: <https://www.nzz.ch/english/new-european-commission-faces-three-major-challenges-ld.1850466>
6. EU security and defence: Council sets out five main priorities. Press release. Council of the EU. 28 May 2024. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/05/28/eu-security-and-defence-council-sets-out-five-main-priorities/>
7. EU security and defence: Council sets out five main priorities. Press release. Council of the EU. 28 May 2024. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/05/28/eu-security-and-defence-council-sets-out-five-main-priorities/>
8. Fassi Enrico, Ceccorulli Michela, Lucarelli Sonia. An illiberal power? EU bordering practices and the liberal international order. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, Nov. 2023, Pp. 2261–2279. URL: <https://doi.org/10.1093/ia/iia228>
9. Khudoliy, Anatoliy (2024). Military aid for Ukraine: from Javelins in 2022 to F-16 in 2024. *Ukraine-EU Relations in the face of Global Challenges: International Forum (June 19-20, 2024)* / ed. O. Balatska. Ostroh: Publishing House of the National University of Ostroh Academy, 2024. P.146-151.
10. Morozov Viacheslav. Russia and the liberal order: from contestation to antagonism. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, November 2023, Pages 2301–2318, <https://doi.org/10.1093/ia/iia229>
11. Public opinion monitoring at a glance. May 2021. 36 p. URL: <https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/files/be-heard/eurobarometer/2020/covid19/en-public-opinion-in-the-time-of-covid19-202105.pdf>

12. Riebert Bernd. EU's tough challenges in 2024: Trump, Russia and more. DW. 01.01.2024. URL: <https://www.dw.com/en/eus-tough-challenges-in-2024-trump-russia-and-more/a-67835700>
13. Sjursen Helene. Rethinking liberal order: the EU and the quest for global justice. *International Affairs*, Volume 99, Issue 6, November 2023, Pages 2203–2220, <https://doi.org/10.1093/ia/iiaad240>
14. The seven most important challenges facing the European Union in 2022. Atalayar. 02.01.2022. URL: <https://www.atalayar.com/en/articulo/politics/seven-most-important-challenges-facing-european-union-2022/20211230132923154439.html>
15. The seven most important challenges facing the European Union in 2022. Atalayar. 02.01.2022. URL: <https://www.atalayar.com/en/articulo/politics/seven-most-important-challenges-facing-european-union-2022/20211230132923154439.html>
16. The seven most important challenges facing the European Union in 2022. Atalayar. 02.01.2022. URL: <https://www.atalayar.com/en/articulo/politics/seven-most-important-challenges-facing-european-union-2022/20211230132923154439.html>
17. Коцур, В. ВИКЛИКИ І ЗАГРОЗИ КОЛЕКТИВНІЙ БЕЗПЕЦІ ЄВРОПИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ. *Society. Document. Communication. Соціум. Документ. Комунікація*, (18), 2023. С. 151-181. <https://doi.org/10.31470/2518-7600-2023-18-151-181>
18. Парахонський Б.О., Яворська Г.М., Резнікова О.А. Міжнародне безпекове середовище: виклики і загрози національній безпеці України. 2013. С. 4.
19. Парахонський Б.О., Яворська Г.М., Резнікова О.А. Міжнародне безпекове середовище: виклики і загрози національній безпеці України. 2013. С. 6.

ТЕМА 7. Безпекові питання єс та гібридні загрози

Інструменти, або засоби, які застосовують задля розв'язання гібридної війни, часто важко виявити, визначити творця і підтвердити. Довести, що певні недержавні дійові особи перебувають під патронатом держави або зв'язати кібератаки з державою є дуже складним завданням. Проте, останніми роками було доведено причетність Кремля до ряду гібридних атак. Публічні докази, які доводять російське втручання в президентські вибори 2016 року в США, і визнання президентом Путіним того, що група "Вагнер" фінансувалась Росією є двома такими прикладами.

Гібридна війна, схоже, стала невіддільною політикою Москви щодо Заходу. Зі зростанням актуальності і результативності недержавних дійових осіб, а також приходом нових технологій, таких як автономна зброя, стала можливою гібридна війна нижче традиційного воєнного порога. Державам іноді навіть не потрібно створювати чи культивувати недержавних дійових осіб, тому що цього можна досягти через транзакційні відносини з існуючими групами. Тим часом, нові технології дозволяють державам застосовувати силу на відстані і заперечувати свою причетність. Гарними прикладами цього є удари дронами по об'єктах критичної інфраструктури.

У російських військових доктринах 2010 і 2014 років підкреслюється інтегроване застосування військових ресурсів і засобів. У них відверто не вказано на гібридну війну як на модель, але критичний погляд на російську безпекову політику показує, що невійськові засоби широко застосовуються не лише останніми роками, а використовуються для доповнення твердої сили. Існує декілька прикладів, які ілюструють цю комбінацію, зокрема, поширення дезінформації, спонсорство недержавних дійових осіб в сусідніх з Росією Європейських країнах і не лише в них, здійснення кібератак, втручання у виборчі процеси в Західних країнах і використання енергетики як зброю. Останніми роками було доведено причетність Кремля до ряду гібридних атак. Публічні докази, які доводять російське втручання в президентські вибори 2016 року в США,

і визнання президентом Путіним того, що група “Вагнер” фінансувалась Росією є двома такими прикладами.²⁰

Військове втручання також може бути непрямим, і тоді озброєні недержавні дійові особи відіграють вирішальну роль в сучасних конфліктах. Наприклад, для того, щоби зірвати вступ Молдови до Європейського союзу (ЄС), Москва комбінує свою військову присутність в східній частині країни з невійськовими гібридними стратегіями. Ці невійськові стратегії передбачають підтримку і забезпечення груп противників ЄС, вплив на постачання енергоносіїв з метою зашкодити населенню Молдови і поширення дезінформації через місцеві групи та соціальні мережі. Зрозуміло, що Молдова є мішенню, тому що прагне повної інтеграції в Європейський блок. В Молдові російська гібридна війна спрямована на повалення проєвропейського уряду цієї країни.

Варто зазначити, що цифрові ЗМІ і соціальні мережі є розплідником дезінформації, і Росія включає їх у свої стратегічні розрахунки. EUvsDisinfo веде базу даних з десятків тисяч зразків онлайнної дезінформації, які, як вважається, зв'язані з Кремлем. У 2021 році у звіті Фейсбуку було зазначено, що Росія була головним джерелом “скоординованої неавтентичної поведінки” на міжнародному рівні. Онлайн кампанія з дезінформації з метою зриву саміту НАТО 2023 року є належним прикладом того, як Росія націлюється на дійову особу, яку вона вважає своїм ворогом. Оскільки НАТО має надзвичайне значення для безпеки Заходу, вона є постійною мішенню для російської онлайнної дезінформації, як задокументовано EUvsDisinfo. Така дезінформація ґрунтується не лише на фабрикуванні, а і на спотворенні, як кампанія, яка представила готовність НАТО в Східній Європі після 2014 року як агресію, хоча насправді це було наслідком незаконного вторгнення Росії в Крим. Наратив методично перекручується з метою поміняти місцями причину і наслідок.²⁰

Москва бачить себе у стані тривалої війни проти того, що вона вважає Західною гегемонією. Саме в цьому контексті російський президент Путін відносить “західну еліту” до ворогів. Що саме він має на увазі під “західною елітою” лишається

незрозумілим, можливо з політичних міркувань, але його головними ворогами очевидно є США і Європейські держави, які очолюють глобальний політичний і економічний порядок. Ворожість Москви щодо Заходу – це лише верхівка айсбергу. В плані великої стратегії, Москва на чолі з президентом Путіним прагне повернення до минулого балансу сили, коли СРСР був супердержавою і тому міг визначати правила міжнародного порядку на глобальному рівні. Однак Москва усвідомлює, що вона структурно не може знайти такого місця в міжнародному політичному порядку, в якому перевага віддається таким цінностям, як свобода і демократія – ідеалам, які в Росії надзвичайно обмежені. Тому міжнародний порядок має бути переглянутий з метою відновлення/встановлення російського домінування над глобальною політикою і економікою. Це очевидно з доктрини Примакова – названої так за колишнім міністром закордонних справ і прем'єр-міністром Євгеном Примаковим. Ця доктрина ґрунтується на тому, що Росія має прагнути створити багатополярний світ, щоби світовий порядок міг визначатись однією силою або полюсом. Саме за цієї причини Москва намагається підірвати те, що вона вважає західною силою і західним впливом в усьому світі. 20

Кремль вже давно веде так звану гібридну війну проти європейських країн, включаючи дезінформаційні кампанії, хакерські атаки, кібератаки і втручання у вибори, щоб дестабілізувати європейські суспільства і, в останні кілька років, підштовхнути їх до зменшення військової підтримки України.

Росія посилює свою гібридну війну в Європі, частіше проводячи операції з постійно мінливою лінією фронту. Але, незважаючи на дедалі більшу стурбованість західних урядів російською активністю, вони мають обмежені скоординовані засоби для захисту від неї. Пошкодження двох підводних кабелів у Балтійському морі 17-18 листопада 2024 року є останнім випадком підозри в саботажі. Суховантаж під китайським прапором Yi Peng 3, ймовірно, з російським капітаном на чолі, проходив повз два кабелі приблизно в той самий час, коли кожен з них був перерізаний. Данська влада затримала судно, але поки що не приписує ці дії Москві чи Пекіну.

Занепокоєння з приводу активності Yi Peng 3 в Балтійському морі небезпідставні. На початку цього року заступник голови Військово-морського командування НАТО заявив, що Росія та інші зловмисники націлені на широку вразливість підводних кабелів і труб, які з'єднують європейські енергетичні і комунікаційні мережі.

У листопаді 2024 р. Німеччина заявила, що два підводних телекомунікаційних кабелі в Балтійському морі були розірвані в результаті диверсії. “Ми повинні зробити висновок, не знаючи точно, хто це зробив, що це гібридна акція, і ми також повинні припустити – не знаючи цього – що це саботаж”, – заявив міністр оборони Німеччини Борис Пісторіус.

За кілька днів до цього ірландські військово-морські сили вивели з Ірландського моря російський шпигунський корабель «Янтар» після того, як він увійшов у контрольовані Ірландією води і патрулював район, де проходять критично важливі енергетичні та інтернет-проводи і кабелі.

Дії Росії також переросли у відверте насильство. Російські танки, можливо, не в'їжджають до Польщі чи Естонії, але агресію Москви стає все важче ігнорувати. У липні на складі поблизу британського міста Бірмінгем вибухнула друга посылка з бомбою, схожа на ту, що була в Лейпцигу, і німецька антитерористична поліція розслідує зв'язок з випадками в інших країнах Європи. Нільс Андреас Стенсен, голова Служби зовнішньої розвідки Норвегії, заявив у вересні, що очікує від Кремля активізації зусиль з саботажу нафтогазової інфраструктури.

Підводні кабелі – не єдиний об'єкт критичної національної інфраструктури (КНІ), що став мішенню для атак. На початку 2024 року занепокоєння з приводу близькості нещодавно освяченого російського православного храму, збудованого у Вестеросі, центральна Швеція, до аеропорту та інших об'єктів критичної національної інфраструктури, призвело до того, що Шведська служба безпеки виявила його зв'язок з операціями російської розвідки, дійшовши висновку, що Кремль використовує Російську православну церкву в Швеції як платформу для такої діяльності. Аеропорт використовується

для шведських військових навчань і розташований поблизу постачальника електроенергії та централізованого теплопостачання, а також низки енергетичних компаній, зокрема Westinghouse Electric Company, яка постачає ядерне паливо для “Енергоатому”, українського державного підприємства, що експлуатує всі чотири атомні електростанції в країні.

Польща перебуває в центрі диверсійної діяльності Росії, оскільки вона є центром доставки західних військових вантажів до України. За останній місяць влада заарештувала десяток людей за звинуваченнями у шпигунстві та диверсії. Більшість із них були завербовані з організованої злочинності, і Дональд Туск сказав, що вони “безпосередньо причетні до діяльності російських розвідувальних служб”.

Західні чиновники підозрюють, що Москва стоїть за підпалами в Польщі, Великій Британії, Чехії, Німеччині, Литві та Латвії. А німецькі та американські офіційні особи заявляють, що зірвали російську змову з метою вбивства Арміна Паппергера, генерального директора Rheinmetall, німецького виробника зброї та основного постачальника артилерійських снарядів для української армії.

У Литві Москва використовує дезінформацію, щоб підірвати заплановане розгортання бригади німецьких збройних сил, що є частиною зусиль НАТО зі зміцнення свого східного флангу. “Поширюється багато фейкових новин, наприклад, про те, що німецькі солдати гвалтують жінок і хочуть окупувати Литву”, – сказав Даріус Яунішкіс, голова литовської спецслужби. “Росія хоче саботувати проект. Ми ставимося до цього дуже серйозно”.

У жовтні 2024 р. Польща тимчасово призупинила – за підтримки лідерів ЄС – надання притулку мігрантам, які в’їжджають до країни з Білорусі, а польський прем’єр-міністр Дональд Туск звинуватив сплеск прибуття мігрантів у спробах Москви дестабілізувати Варшаву.

Незважаючи на економічні зв’язки, Москва доклала зусиль, щоб зіпсувати відносини із Фінляндією через постійні провокації, які пов’язані з прикордонною міграційною напруженістю. Упродовж 2015-2016 рр. Росія несподівано почала надавати

дозвіл громадянам третіх країн до російсько-фінського кордону з метою отримання притулку у Фінляндії. Це порушило десятиліттями усталену прикордонну практику. Упродовж 2015-2016 рр. 1713 шукачів притулку прибули до Фінляндії з Росії. З одного боку, метою Росії була не лише дестабілізація Фінляндії, але й перевірка реакції та оперативної готовності фінської влади. Це також було сигналом про те, що хороші робочі відносини між сусідніми країнами не варто сприймати як належне, і що наслідки втрати довіри Росії можуть бути значними для Фінляндії.

Фінляндія стала не останньою країною агресії з боку Росії. Наприклад, більш ніж через три місяці після того, як у Франції були здійснені диверсії на залізницях напередодні Олімпійських ігор у Парижі, спецслужби країни все ще розслідують, чи стоїть за цим нападом Москва, повідомляє Le Monde.

Унікаючи прямої конфронтації, країни ЄС і НАТО поступово нарощують зусилля з протидії гібридній війні Росії. У 2021 році, у відповідь на спроби Росії підірвати президентські вибори у Франції у 2017 році, Париж створив державне агентство *Viginit* для протидії іноземному цифровому втручання. Відтоді французький уряд звинувачує Росію в тому, що вона стоїть за онлайн-кампанією, спрямованою на створення паніки щодо поширення постільних клопів у Парижі, і пов'язує цей спалах з прибуттям українських біженців.

Французькі спецслужби також підозрюють Москву в тому, що вона доручила громадянам Болгарії та Молдови намалювати антисемітські графіті на вулицях Парижа, щоб розпалити внутрішню напруженість через війну між Ізраїлем і ХАМАС. У Швеції уряд створив спеціальне "агентство психологічного захисту" для виявлення і протидії дезінформації.

Захист критичної інфраструктури також став новим пріоритетом для НАТО і ЄС. У лютому 2023 року, після саботажу трубопроводів "Північний потік", НАТО створила нову Координаційну групу з питань підводної інфраструктури для оцінки вразливостей і координації зусиль між урядами країн НАТО і приватним сектором. У березні 2023 року була також

створена нова Цільова група ЄС – НАТО з питань стійкості критично важливої інфраструктури.

Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році європейські уряди вислали понад 700 російських шпигунів, які видавали себе за дипломатів. У відповідь Кремль почав вербувати так званих одноразових агентів, іноді через телеграм-канали. Здебільшого це російськомовні, IT-підковані молоді люди віком від 20 до 30 років, часто з кримінальним минулим. Деякі з них ідеологічно мотивовані, інші роблять це за гроші, які виплачують у криптовалюти.

Представники розвідки заявили, що посилка, яка загорілася в Лейпцигу, могла бути закладена одноразовим агентом, який, можливо, навіть не знав, що закладає запалювальну бомбу. У квітні у Великій Британії британцеві висунули звинувачення у веденні ворожої діяльності на користь Москви.

Кремль використовує весь спектр «активних заходів» для проникнення, розколу і саботажу на Заході. У відповідь на схвалення Сполученими Штатами використання ракет АТАСМС, російське телебачення показало карту із зображенням можливих цілей для атак в Європі. Трансляція стала класичним прикладом дезінформації, прирівнявши американську керовану зброю з радіусом дії 300 кілометрів до далекобійної зброї з набагато більшим радіусом дії.

Паралельно Путін підписав нову ядерну доктрину, яка знижує поріг застосування ядерної зброї. Наратив тут такий: Кожен, хто підтримує Україну ефективною зброєю, ризикує спровокувати третю світову війну. Хоча пропагандисти формулюють свої погрози в умовному способі, вони радикалізують риторику. Вони, безумовно, помітили, що в останні тижні російська перспектива прокралася в непередумані заголовки в західних ЗМІ.

Наступ Росії відбувається щонайменше за трьома різними векторами, які знаходяться за межею відкритої війни:

Вектор 1. Вплив: Основна увага Росії зосереджена на німецькомовному регіоні. Мета – посягти страх і невпевненість у Німеччині, щоб запобігти постачанню крилатих ракет “Таурус” в Україну. Крім того, кошмарний сценарій ядерної

війни може вплинути на вибори в Німеччині в лютому, що ускладнить формування стабільного уряду. Австрія вже перебуває в процесі формування коаліції лугерів. Щоб зробити перші дні роботи нового уряду ще складнішими, Росія нещодавно припинила постачання газу в країну. Хоча канцлер Карл Нехаммер був готовий до такого розвитку подій, його коаліції тепер доведеться витратити більше грошей на енергоносії. Це зменшить фінансові можливості уряду в інших сферах і піде на користь проросійській опозиції.

Вектор 2. Саботаж: По всій Європі зростає кількість кібератак, особливо спрямованих на органи державної влади та медіа-компанії. Останніми днями сталося два інциденти в Балтійському морі. Уряд Фінляндії заявив, що пошкодження двох глибоководних кабелів, які використовуються для передачі даних, схоже, були навмисними. Різні джерела пов'язують ці акти саботажу з китайським кораблем, який зараз затриманий данською армією.

Вектор 3. Підривна діяльність: У Молдові прозахідно-орієнтований президент Майя Санду, яку щойно переобрали, перебуває під тиском сил, інфільтрованих Росією. За найгіршого сценарію, Москва може нав'язати себе як захисника місцевої гагаузької меншини і здійснити пряму інтервенцію. Ситуація в Грузії ще складніша. Жовтневі вибори в Грузії принесли більшість прокремлівській партії "Грузинська мрія". Однак опозиція відмовилася визнати результат через очевидні фальсифікації, а президент зажадав провести розслідування. Ситуація залишається вкрай напруженою.

Роль Російської православної церкви у таємній оперативній діяльності є одним із напрямків гібридної війни Кремля проти європейських держав, які підтримують Україну. Наприкінці жовтня польська прокуратура оголосила про арешт чотирьох осіб за результатами розслідування пожежі, спричиненої вибухом посылки в кур'єрській фірмі під Варшавою. Ця пожежа – один з трьох подібних інцидентів, що сталися в липні і розслідуються службами безпеки та розвідки Польщі, Великої Британії та Німеччини. Друга посылка спричинила пожежу на складі DHL у передмісті Бірмінгема, а третя –

підпала контейнер у хабі DHL у Лейпцигу, найбільшому в світі центрі авіаперевезень. Посилки, всі відправлені з Литви, містили електричні масажні апарати з легкозаймистою речовиною на основі магнію всередині і, на думку польської влади, нагадували генеральну репетицію подальшої оперативної діяльності. Уряди Сполучених Штатів і європейських країн розглядають липневі інциденти як частину цілеспрямованих зусиль Кремля, спрямованих на те, щоб підірвати західну підтримку України, підірвати регіональну безпеку і спровокувати заворушення в Європі. Зараз, коли війна в Україні вступає в свою третю зиму, російські диверсійні операції стають частішими, а в деяких випадках і менш прихованими, оскільки Кремль посилює свою стратегію. Зовсім недавно Кремль, як стверджується, націлився на водопостачання у Фінляндії, Німеччині та Швеції. Серед інших інцидентів – підпал підприємства у східному Лондоні, пов'язаного з Україною, напад на військові об'єкти США в Баварії, різке збільшення кількості перешкод GPS і автоматичних ідентифікаційних систем (AIC) у Балтійському морі, а також дезінформаційна кампанія проти Олімпійських ігор у Парижі.

Європейські і британські служби безпеки і розвідки все частіше відкрито звинувачують Кремль. У нещодавній заяві Кестутіс Будрис, старший радник президента Литви Гітанаса Науседи з питань національної безпеки, звинуватив російські спецслужби у проведенні “нетрадиційних кінетичних операцій проти країн НАТО”. Бруно Каль, голова Служби зовнішньої розвідки Німеччини, заявив, що російська оперативна активність в Європі зараз знаходиться на безпрецедентному рівні. У спільній статті для Financial Times керівники ЦРУ і MI-6 охарактеризували російську розвідувальну діяльність як “безрозсудну кампанію саботажу по всій Європі”, зазначивши, що використання Росією технологій для “поширення брехні і дезінформації” покликане посягти розкол.

Путін хоче максимально розділити демократичну Європу до вступу Трампа на посаду, щоб послабити її як незалежного гравця. Усі ці пункти разом узяті свідчать про концентровану російську атаку за кількома векторами.

Таким чином, геополітична ситуація загрожує знову різко погіршитися. Тепер, коли конфлікти в Європі та на Далекому Сході об'єдналися з розгортанням північнокорейських солдатів поряд з російськими військами, в Європі з'являється все більше ознак фрагментації. Виникають блоки з різними інтересами і різним рівнем стійкості до авторитарної загрози.

Отже, стає цілком очевидним той факт, що росія веде гібридну війну проти західних країн, НАТО. Її мета – посіяти хаос, сум'яття у думках західних суспільства про те, чи їхні уряди та армія здатні захистити своїх громадян, з одного боку, і з іншого – переконати громадян західних країн у силі та могутності росії, яка здатна заподіяти шкоду тим країнам, які стануть їй на перешкоді.

Література:

1. Білал Арсалан. Гібридна війна Росії проти Заходу. NATO Review. 26 квітня 2024. URL: <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2024/04/26/index.html>
2. Edwards Charlie. Russia's hybrid war in Europe enters a dangerous new phase. IISS. 26th November 2024. URL: <https://www.iiss.org/online-analysis/online-analysis/2024/11/russias-hybrid-war-in-europe-enters-a-dangerous-new-phase/>
3. Kayali Laura, Banse Dirk, Büscher Wolfgang, Kraetzer Ulrich, Müller Uwe and Schweppe Christian. Europe is under attack from Russia. Why isn't it fighting back? Politico. November 25, 2024. URL: <https://www.politico.eu/article/europe-russia-hybrid-war-vladimir-putin-germany-cyberattacks-election-interference/>
4. Edwards Charlie. Russia's hybrid war in Europe enters a dangerous new phase. IISS. 26th November 2024. URL: <https://www.iiss.org/online-analysis/online-analysis/2024/11/russias-hybrid-war-in-europe-enters-a-dangerous-new-phase/>
5. Денькович Ярослава. Гібридна війна проти Заходу: Європу масово атакують російські диверсанти – FT. ТСН. 04.06.2024. URL: <https://tsn.ua/svit/gibridna-viyna-proti-zahodu-yevropu-masovo-atakuyut-rosiyski-diversanti-ft-2592987.html>
6. Kayali Laura, Banse Dirk, Büscher Wolfgang, Kraetzer Ulrich, Müller Uwe and Schweppe Christian. Europe is under attack from Russia. Why isn't it fighting back? Politico. November 25, 2024. URL: <https://www.politico.eu/article/europe-russia-hybrid-war-vladimir-putin-germany-cyberattacks-election-interference/>

7. Khudoliy, A. (2024). European security and Finland's policy during the Russian aggression against Ukraine. *Acta De Historia & Politica: Saeculum XXI*, (08), 62-72. <https://doi.org/10.26693/ahpsxxi2024.08.062>
8. Kayali Laura, Banse Dirk, Büscher Wolfgang, Kraetzer Ulrich, Müller Uwe and Schweppe Christian. Europe is under attack from Russia. Why isn't it fighting back? *Politico*. November 25, 2024. URL: <https://www.politico.eu/article/europe-russia-hybrid-war-vladimir-putin-germany-cyberattacks-election-interference/>
9. Häsler Georg. Employing sabotage and fear, the Kremlin is escalating its war against the West. *NZZ*. November 26, 2024. URL: <https://www.nzz.ch/english/russia-is-escalating-its-hybrid-war-against-the-west-ld.1858857>
10. Edwards Charlie. Russia's hybrid war in Europe enters a dangerous new phase. *IISS*. 26th November 2024. URL: <https://www.iiss.org/online-analysis/online-analysis/2024/11/russias-hybrid-war-in-europe-enters-a-dangerous-new-phase/>

ТЕМА 8. Україно-європейські відносини у сфері безпеки

Партнерство України з Європейським Союзом у безпековій сфері є однією з ключових засад національної безпеки України. Поряд з партнерством України з НАТО, партнерство з ЄС визначає зовнішні стратегічні безпекові рамки, в яких Україна має намір зберігати та розвивати свою державність зараз і, особливо – в майбутньому. Чинне законодавство визначає, що “інтеграція України в європейський політичний, економічний, безпековий, правовий простір” відповідає фундаментальним національним інтересам держави.

Партнерство Україна-ЄС у безпековій сфері. Україна правомірно очікує, що завдяки співпраці з ЄС і НАТО в рамках партнерства сьогодні, а в перспективі – повноправного членства, державі буде значно легше протистояти існуючим і вірогідним загрозам національній безпеці. Сучасні загрози національній безпеці України, шляхи протидії цим загрозам та необхідні для цього заходи і ресурси загалом адекватно відображені у Стратегії національної безпеки України 2020 р. До найбільш актуальних питань національної безпеки, згідно з положеннями Стратегії, можна віднести такі: 1) з огляду на події останніх років Росію цілком очікувано визначено “джерелом довгострокових системних загроз національній безпеці України”; 2) з 2014 р. продовжується окупація Криму та агресія РФ на території Донецької й Луганської областей; 3) попри постійну напруженість на лініях розмежування з цими тимчасово окупованими РФ територіями існує небезпека розширення масштабів “гібридної війни” РФ проти України та, зокрема ескалації збройної агресії проти України.

Хоч наміри України поки що не отримали від ЄС конкретної позитивної відповіді, партнерство в безпековій сфері ґрунтується не лише на задекларованому бажанні однієї сторони. Уже зараз можна констатувати наявність ряду засадничих чинників, що становлять реальний потенціал для подальшого поглиблення безпекового партнерства. До таких чинників слід віднести: а) близькість інтересів України та ЄС

у безпековій сфері; б) спільність оцінок загроз безпеці ЄС та національній безпеці України; в) сумісність цінностей та готовність їх захищати; г) поступове нарощування можливостей.

Водночас, слід констатувати доволі суттєві розбіжності стосовно певних безпекових інтересів і оцінок загроз між Україною та окремими країнами-членами ЄС. Зокрема, це стосується бачення актуальності загрози з боку Росії, а також сприйняття України як контрибутора європейської безпеки. Загалом, наразі партнерство України з ЄС у безпековій сфері не є достатньо системним, сфокусоване переважно на цивільних аспектах безпеки і є доволі обмеженим у секторі оборони.

Упродовж останніх 20 років Україна підписала з ЄС ряд документів про співпрацю у сфері безпеки. Питання безпекового партнерства загалом враховані й в основоположному документі співпраці – Угоді про асоціацію України з ЄС (УА). Однак, на думку авторів цієї доповіді, непропорційно мала частка безпекової тематики в УА та акцент на питаннях цивільної безпеки можуть бути однією з головних причин недостатньо реалізованого потенціалу взаємовигідної співпраці. Динамічні зміни, що відбулися з моменту підписання Угоди, та набутий досвід з її імплементації спонукають і створюють підґрунтя для спільної роботи з удосконалення наявних і запровадження нових форматів і механізмів на основі визначених Угодою принципів і цілей.

Безпекова політика ЄС та України. Безпекова політика ЄС загалом і роль СПБО ЄС зокрема є апіорі доволі масштабними і складними. Глибоко інтеграційний характер ЄС у питаннях політики та економіки, відсутність кордонів між членами ЄС, запровадження спільної валюти тощо, по суті, наближають ЄС до рівня національної наддержави з усім відповідним широкомасштабним спектром питань безпеки і оборони (на відміну, наприклад, від більш вузьких і конкретних завдань НАТО чи РБ ООН). Цей спектр завдань, які має реально вирішувати, наприклад, СПБО, є надзвичайно широким – від збройних конфліктів і боротьби з тероризмом до поліцейських і рятувальних операцій, від забезпечення прав людини до боротьби з корупцією та протидії кібертероризму й інформаційним

атакам. Якщо врахувати ще й кількість членів ЄС (27), кожен з яких має право вето, то доволі очевидними є пояснення, чому політика ЄС у сфері безпеки і оборони є не лише масштабною і складною, але й нерідко виглядає суперечливою. Зокрема, коли йдеться про відносини з Росією чи США, де різні держави-члени мають власні – дуже особливі позиції, на основі яких важко досягти консенсусу в масштабах ЄС.³²

У 2013р., напередодні агресії РФ проти України, в питаннях оборони ЄС все ще перебував на роздоріжжі. На тлі очевидних змін загальної динаміки загроз від «цивільних» до військових, ЄС не бажав сприймати «далекі» конфлікти на Близькому Сході, у Грузії чи Лівії як безпосередні зовнішні загрози безпеці країнам-членам ЄС. Відповідно, не було жодних намірів перегляду попередніх політичних рішень, результатом яких стало радикальне скорочення оборонних бюджетів та чисельності збройних сил, послаблення уваги до підготовки військового резерву та питань територіальної оборони. Вигоди отримання прибутку все ще домінували над міркуваннями безпеки – Франція будувала для РФ вертольотоносці “Містраль”, а Німеччина будувала в РФ сучасні центри бойової підготовки. Але у 2014 р. безпекова ситуація поблизу кордонів ЄС погіршилася настільки, що ЄС був змушений терміново переглядати засади безпекової політики та вживати невідкладних заходів, у т. ч. у її оборонних аспектах. Головними чинниками, за оцінками ЄС, стали зародження Ісламської Держави та застосування сили Росією проти України. У червні 2016 р. була прийнята Глобальна стратегія зовнішньої та безпекової політики Європейського Союзу. Стратегія ґрунтувалася на висновку про те, що “мир і стабільність у Європі вже не є даніною. Порушення Росією міжнародного права та дестабілізація України, на додаток до тривалих конфліктів у ширшому Чорноморському регіоні, кинули виклик європейському безпековому порядку та самим його основам”. У практичній площині після ухвалення Стратегії-2016 було вжито ряд важливих заходів посилення оборонної складової безпекової політики ЄС (врізка “Основні заходи реалізації Глобальної стратегії...”)³³ Крім цього, в листопаді 2016р., через кілька місяців після

прийняття нової Стратегії, Європейський Парламент навіть запропонував ідею створення Європейського оборонного союзу та проголосив про суттєві зміни у ставленні до СПБО з огляду на “прогресуюче погіршення середовища безпеки на кордонах ЄС, особливо в його східних і південних районах”.

Східне партнерство. Поняття «партнерство» в ЄС є набагато ширшим, ніж у НАТО. У НАТО партнерами вважаються окремі групи країн та три міжнародні організації – ООН, ЄС та ОБСЄ. В ЄС також є окремі групи країн-партнерів і розгалужене партнерство з багатьма міжнародними організаціями. В ЄС є й поняття ключових партнерів, якими, наприклад, вважають ООН і НАТО – як це сформульовано в офіційних документах ЄС. Зокрема, в Аналітичній доповіді ЄК “Майбутнє європейської оборони” наголошується: “Наш Союз також забезпечує унікальну платформу для координації політики безпеки й оборони з основними партнерами, такими як Організація Північноатлантичного договору та ООН”. Але, крім країн і міжнародних організацій, ЄС декларує партнерство ще й з організаціями громадянського суспільства, приватним сектором та місцевими органами влади. Зрозуміло, що в контексті партнерства з організаціями громадянського суспільства, недержавним сектором та місцевими органами влади йдеться про інституції загалом, а не про конкретні структури. При цьому, в рамках партнерства СПБО в ЄС враховують шість груп країн-партнерів (врізка “Типологія країн-партнерів ЄС”, с. 13). Співробітництво з партнерами ЄС, охопленими Європейською політикою сусідства (16 країн), здійснюється в рамках п’яти окремих ініціатив. Однією з них є Східне партнерство, започатковане у 2009 р. До цієї спільної ініціативи разом з керівними структурами ЄС та окремими державами-членами ЄС належать шість країн-партнерів: Азербайджан, Білорусь, Вірменія, Грузія, Молдова та Україна. Загалом, цілями Східного партнерства визначені зміцнення й поглиблення політичних та економічних відносин між ЄС, державами-членами ЄС та країнами-партнерами. У рамках Східного партнерства передбачене співробітництво як у багатосторонніх, так і у двосторонніх форматах, на основі відповідних двосторонніх угод.

Інституційні рамки імплементації Угоди про асоціацію. Імплементація УА складається з кількох видів діяльності: політичний діалог; керівництво процесом, його контроль і координація; виконання зобов'язань згідно з положеннями УА. Політичний діалог з питань безпеки відбувається за тематикою, визначеною у ст. 4 Розділу II та в окремих положеннях Розділу III, а також у ПДА і стосується практичних результатів імплементації Угоди, пропозицій та ініціатив з удосконалення як самої Угоди, так і процесу її виконання. Головні платформи політичного діалогу:

- щорічні засідання двосторонніх органів асоціації: Саміт Україна-ЄС, Рада асоціації, Комітет асоціації та його підкомітети, зустрічі на міністерському рівні та рівні політичних директорів;

- військово-політичний діалог між Україною та ЄС на рівні Головнокомандувача Збройних Сил України (ЗСУ) та голови Військового комітету ЄС, а також консультації начальника Генерального штабу (ЗСУ) з Військовим штабом ЄС у рамках щорічного Робочого плану співробітництва ЗСУ та Секретаріату Ради ЄС (у сфері СПБО).

Формати експертного діалогу:

Україна – Політико-безпековий комітет ЄС (Political and Security Committee, PSC);

Україна – Робоча група ЄС з питань експортного контролю (Working Group for conventional arms exports, COARM);

Україна – Робоча група ЄС з питань глобального нерозповсюдження та роззброєння (Working Party on Non-Proliferation and Global Disarmament, CONOP/ CODUN);

Україна – Робоча група ЄС з питань Ради Європи та ОБСЄ (EU OSCE Working Party, COSCE);

Україна – Робоча група з питань СПБО і цивільного захисту у рамках Тематичної платформи №1 Східного партнерства ЄС; регулярні зустрічі керівних органів спільних проектів.

Двосторонні контролюючі, координаційні та виконавчі органи:

Саміт Україна-ЄС – найвищий рівень політичного діалогу. Саміти збираються раз на рік і присвячуються загальному

нагляду за виконанням Угоди, а також обговоренню двосторонніх або міжнародних питань, що становлять спільний інтерес. Останній Саміт відбувся 6 жовтня 2020 р.;

Рада асоціації здійснює контроль і моніторинг імплементації Угоди. До її складу належать члени українського Уряду, Ради ЄС та ЄК. Рада асоціації вивчає будь-які головні питання, що виникають у рамках Угоди, і будь-які інші двосторонні або міжнародні питання, що становлять взаємний інтерес. Інші органи, за необхідності та за взаємною згодою, беруть участь у її роботі як спостерігачі. Рада має повноваження ухвалювати рішення з питань, охоплених Угодою про асоціацію, у випадках, передбачених Угодою. Такі рішення є обов'язковими для сторін. Рада асоціації є також форумом для обміну інформацією про законодавчі акти України та ЄС, а також про заходи з їх виконання, впровадження та дотримання. Останнє засідання Ради відбулося 11 лютого 2021 р.;

Комітет асоціації, що надає допомогу Раді асоціації і складається з представників сторін переважно на рівні вищих посадових осіб. Засідання Комітету асоціації проводяться не рідше одного разу на рік. Йому можуть бути делеговані Радою асоціації будь-які її повноваження, включно з ухваленням обов'язкових для виконання рішень. Для забезпечення роботи Комітету створюються профільні підкомітети. Крім цього, Рада асоціації може утворювати спеціальні комітети або органи з окремих Парламентський комітет асоціації, сформований з депутатів Верховної Ради та Європейського Парламенту. Засідання Комітету присвячуються контролю діяльності міждержавних органів асоціації. З цією метою Парламентський комітет має право запитувати у Ради асоціації інформацію стосовно виконання Угоди та надавати їй рекомендації. Парламентський комітет асоціації може створювати відповідні підкомітети. Останнє дистанційне засідання Парламентського комітету відбулося 7 грудня 2020 р.;

Платформа громадянського суспільства складається з представників громадянського суспільства України та членів Європейського економічного і соціального комітету. Періодичність засідань Платформи визначається нею самостійно.

Платформа громадянського суспільства може надавати рекомендації Раді асоціації. Комітет асоціації і Парламентський комітет асоціації підтримують регулярні контакти з представниками Платформи громадянського суспільства з метою отримання їх думки з питань досягнення цілей Угоди.

Оцінки виконання Угоди про асоціацію Україна-ЄС у сфері Спільної політики безпеки і оборони. Регіональна стабільність, врегулювання конфліктів, взаємосумісність, зміцнення оборонних спроможностей Згідно з Розділом II УА, ПДА і принципами, викладеними у відповідних багатосторонніх документах, сторони зобов'язуються активізувати “спільні зусилля для сприяння стабільності, безпеці та демократичному розвитку у спільному сусідському просторі та, зокрема, співробітництва з метою мирного розв'язання регіональних конфліктів”. На сьогодні зусилля ЄС із врегулювання російсько-українського конфлікту складаються з потужної політичної підтримки України, санкційного режиму стосовно Росії, консультацій, надання окремими країнами-членами ЄС допомоги в підготовці ЗСУ, фінансової, матеріальної, обмеженої військово-технічної допомоги, координації заходів на двосторонньому та багатосторонньому рівнях з метою знаходження способу політичного врегулювання кризи, спричиненої агресією Росії. Проте, російсько-український конфлікт, що триває восьмий рік поспіль, є також свідченням недостатньої ефективності системи кризового менеджменту ЄС (особливо з питань попередження конфліктів і реагування на них).

Протягом останніх семи років ЄС регулярно застосовує практично весь набір невійськових інструментів тиску на РФ, в т. ч. у відповідь на збиття пасажирського літака рейсу *MH1734*. ЄС також запропонував одразу після початку російської військової агресії у 2014 р. новий постійний формат безпекового співробітництва у вигляді Консультативної місії ЄС в Україні, яку можна визнати прикладом дійсно системного, практичного багатостороннього співробітництва, пріоритетним завданням якого є надання підтримки для України з боку ЄС у питаннях реформування сектору цивільної безпеки.

Тобто, в ЄС існує чітке усвідомлення того, що агресивна політика РФ становить загрозу не лише для України, Грузії та Молдови, але й для ЄС. У 2021р. ЄС визначив лаконічну форму своєї політики на протидію РФ у назві відповідного документа «Відтиснути назад, обмежити й залучити (*Push back, constrain and engage*)». Причому, український контекст посідає чільне місце серед основних п'яти принципів, на яких будується політика протидії ЄС на російському напрямі, зокрема:

- повна імплементація Мінських домовленостей;
- посилення відносин зі східними партнерами ЄС та іншими сусідами;
- посилена стійкість ЄС;
- вибіркова взаємодія з Росією з питань, що цікавлять ЄС;
- міжнародні контакти та підтримка російського громадянського суспільства.

Цілком очевидно, що швидкі зміни безпекової ситуації в регіоні в цілому, та стосовно України зокрема, вимагають і стимулюють партнерів до коригування поточних планів і пріоритетів. Тому вже сьогодні в інтересах і ЄС, і України не лише уточнення безпекових положень Угоди про асоціацію, але й їх більш чітке та глибоке визначення, або, в разі необхідності, їх доповнення. При цьому, доповнення напевне потребують не лише і не стільки питання «цивільної безпеки», якими доволі успішно опікується, наприклад, Консультативна Місія ЄС (КМЕС) в Україні. Уточнення потребує насамперед сфера оборонної/військової співпраці, де ЄС пропонує широкі можливості для оборонно-промислового партнерства та переважно декларації стосовно військового партнерства.

Література:

1. «Increasing deterioration in the security environment at the EU's borders, especially in its eastern and southern neighbourhoods». Див.: European Defence Union European Parliament resolution of 22 November 2016 on the European Defence Union (2016/2052(INI)), paragraph 7. URL: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/seance_pleniere/textes_adoptes_definitif/2016/11-22/0435/P8TA\(2016\)0435_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/seance_pleniere/textes_adoptes_definitif/2016/11-22/0435/P8TA(2016)0435_EN.pdf).

2. «Peace and stability in Europe are no longer a given. Russia's violation of international law and the destabilisation of Ukraine, on top of protracted conflicts in the wider Black Sea region, have challenged the European security order at its core». Див.: A Global Strategy for the European Union's Foreign And Security Policy, June 2016. URL: https://eeas.europa.eu/sites/default/files/eugs_review_web_0.pdf.
3. International partnerships. European Commission. URL: https://ec.europa.eu/international-partnerships/our-partners_en.
4. Joint Communication to the European Parliament, the European Council and the Council on EU-Russia relations – Push back, constrain and engage. JOIN(2021) 20 final, Brussels, 16 June 2021. URL: <https://www.europeansources.info/record/joint-communication-on-eu-russia-relations-push-back-constrain-and-engage>.
5. Більш детально про ширший контекст політичного діалогу див.: Україна-ЄС: шлях до політичної асоціації. Аналітична доповідь Центру Разумкова. URL: https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021_association.pdf.
6. Борель Ж.: Допомога ЄС Україні не є безумовною, ми не діємо з міркувань благодійності. Ми це робимо, бо у наших власних інтересах, щоб Україна була вільною, процвітаючою і безпечною. Це мета нашої допомоги, яка обумовлена проведенням реформ. Докладно див.: Прес-конференція за підсумками саміту Україна-ЄС 6 жовтня 2020 р. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/video-borrel-eu-ne-bankomat-dlya-ukrayiny/30879075.html>
7. Докладно див.: Додаток 3 «Співробітництво МВС України з агентствами ЄС», вміщений в цьому виданні, а також веб-сайт Консультативної Місії ЄС з реформування сектору цивільної безпеки. URL: <https://www.euam-ukraine.eu/wpcontent/uploads/2020/06/Informatsijnij-byulet-en-1.pdf>.
8. Мельник О, Пашков М., Поляков Л., Сунгуровський М. Партнерство Україна-ЄС у безпековій сфері: сучасний стан і перспективи. Київ: Центр Разумкова, 2021. С.7, 21. URL: <https://cutt.ly/mrQwqQху>
9. Мельник О, Пашков М., Поляков Л., Сунгуровський М. Партнерство Україна-ЄС у безпековій сфері: сучасний стан і перспективи. Київ: Центр Разумкова, 2021. С. 22. URL: <https://cutt.ly/mrQwqQху>
10. Ст.3 Закону України «Про національну безпеку України». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/ХН68400А?an=21>
11. Ст.39 Стратегії національної безпеки України «Безпека людини – безпека країни», затвердженої Указом Президента України №392 від 14 вересня 2020 р.

ТЕМА 9. Українська криза як конфлікт через європейський порядок

Російсько-українська війна – це триваючий міжнародний конфлікт між Росією та підтримуваними нею сепаратистами і Україною, який розпочався в лютому 2014 року.

Агресія в Україні продемонструвала нову позицію Росії на міжнародній арені, виявила нові тенденції світового розвитку в XXI ст. “Українська криза” засвідчила, що багатополюсний світовий порядок, який почав формуватися на рубежі 1980–1990-х рр. після завершення “холодної війни”, краху соціалістичної системи і СРСР, вже існує. Підтвердилися прогнози провідних американських експертів, що він буде менш стабільним, порівняно з біполярним чи однополюсним, через посилення конкуренції між новими “центрами сили” у відстоюванні власних національних інтересів. Згідно з аналізом колишнього держсекретаря і радника з національної безпеки США Г. Кіссінджера, багатополлярний світовий порядок має багато спільного з системою європейських держав XVIII–XIX ст., які вели зовнішню політику на основі поточних національних інтересів.

Перші 8 років конфлікту (2014–2021) також включали військово-морські інциденти, кібервійну та політичну напруженість. У лютому 2022 року Росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну.

Українська криза викликала політичне та економічне занепокоєння серед країн-членів ЄС щодо ролі Росії. Вона виявила той факт, що їхні національні інтереси серйозно страждають від конфронтації між Росією і Заходом.

Водночас участь Росії в українській кризі викликала занепокоєння на Заході, особливо серед сусідів Росії, що Москва проводить агресивну політику, спрямовану на ревізію європейського порядку, що склався після холодної війни. Це змусило сусідів Росії, які нещодавно стали членами ЄС і НАТО, шукати надійних запевнень від Альянсу.

Спостерігачі від Організації з безпеки і співробітництва в Європі (ОБСЄ) були направлені в Україну на

прохання українського уряду та за домовленістю між усіма країнами-членами ОБСЄ, включно з РФ. Спеціальна моніторингова місія (СММ) була розгорнута 6 квітня 2014 року і залишається в Україні для “сприяння зниженню напруженості та зміцненню миру, стабільності і безпеки”. Досить скоро СММ втратила зв'язок з чотирма спостерігачами в Донецькій області в травні, і ще з чотирма в Луганській області. Обидві групи перебували в полоні у сепаратистів протягом місяця, поки не були звільнені 27 і 28 червня 2014 року.

Незважаючи на агресію РФ, Рада Європи не наважилася виключити Росію після анексії Криму та згоди на повернення Росії до Парламентської асамблеї у 2019 році. Або нездатність ОБСЄ запобігти закриттю місій у Грузії в 2008 році та в Україні в 2022 році. Це лише кілька прикладів, коли основоположні принципи були принесені в жертву політичним інтересам.

Російське вторгнення в Україну розпочалося 24 лютого 2022 року, коли Путін оголосив про «спеціальну військову операцію» з “демілітаризації та денацифікації” України. За кілька хвилин по всій Україні, включно з Києвом, було завдано ракетних і авіаударів, після чого розпочалося масштабне наземне вторгнення на кількох фронтах. Зеленський оголосив воєнний стан і загальну мобілізацію всіх громадян України чоловічої статі віком від 18 до 60 років. Російські атаки спочатку були спрямовані на Київ, на Харків, з Криму, а також з Луганська та Донецька. На тлі великих втрат і потужного українського опору навколо Києва наступ Росії зупинився в березні 2022 року, а в квітні її війська відступили.

Глобальні передумови та причини протистояння. Основними передумовами виникнення протистояння Росії й України, яке переросло у збройну агресію Росії проти України, є системна криза російської державності, яка трансформується російським політикумом у намагання відновити російську імперію, розширити контроль над частиною світу й утримати за собою світову гегемонію, втрачену з розпадом СРСР та економічним занепадом. Війну росії в Україні слід розглядати як прояв глобального конфлікту між росією та іншими великими державами світу, а також як глобальний конфлікт між

двома принципами державного управління: авторитарним та демократичним. До глобальних причин відносять зовнішньополітичні амбіції росії: встановлення контролю, в тій чи іншій формі, над щонайбільшою кількістю територій (держав); 2) провідні лідерські позиції у світовій політиці.

Характер та основні причини війни. З-поміж основних причин війни виділяють такі: цивілізаційні, імперські, геополітичні, економічні, ідеологічні екзистенційні, психологічні.

Російська війна проти України має цивілізаційний вимір, оскільки відбувається війна російської євразійської цивілізації проти локальної української. Росія ігнорувала українські відмінності цивілізаційного характеру, завжди наголошувала на спільності походження і розвитку трьох східнослов'янських народів – білоруського, російського, українського. Саму можливість вибору Україною західноєвропейської цивілізаційної орієнтації офіційна Москва розглядала як загрозу своїм традиційним геополітичним позиціям у Східній Європі. Росія розцінює європейський і євроатлантичний вектори розвитку України як такі, що несуть пряму загрозу позиціям Росії як регіонального і глобального актора, засадам “русского мира” як ідеологічної опори сучасного російського суспільства й російської державності. Небажання України вписуватися в російську цивілізаційну парадигму розвитку, орієнтація на загальноєвропейські та євроатлантичні демократичні цінності стали ключовим мотивом російської агресії проти України. Це переросло, спочатку, у політико-дипломатичний тиск Росії, економічні та інформаційні війни проти України, що згодом призвело до гібридної (з 20.02.2014) і повномасштабної (від 24.02.2022) війни.

Імперська причини війни полягає в тому, що Росія прагне євразійського та світового домінування. Мета російсько-української війни полягає у спробі сучасної Росії відновити стару, практично колоніальну залежність України. Рішення Кремля розгорнути масштабні збройні дії проти України ґрунтувалися на уявленнях про слабкість її державних інститутів, збройних сил, а також про прихильність до РФ російськомовного населення, що відповідало панівній у суспільстві

та владній верхівці Росії дискурсивній моделі світу російсько-радянського імперіалізму. Згідно з останньою, “Україна як країна і як держава насправді не існує, а є лише штучним витвором, вигаданим антиросійськими силами”. Руйнування СРСР проголошено “геополітичною катастрофою”, наслідки якої мають бути подолані через відродження «великої оновленої Росії». Для маскування панівного російського дискурсу в інформаційний простір вкладаються фейкові наративи про засилля фашизму в Україні, утиски російськомовного населення, наміри нападу на Росію військ НАТО тощо.

Мета експансіоністської політики Росії полягає у розширенні власної сфери впливу і максимальному послабленні позицій інших міжнародних гравців. Тому Кремль обґрунтовує головний мотив російсько-української війни необхідністю воювати на території України проти США та їхніх союзників по НАТО. Російський президент, уряд і парламент пояснюють “примушування України до миру” як необхідний крок для захисту власних російських регіональних і глобальних інтересів. Війна проти України – один із інструментів досягнення такого домінування. Іншими інструментами були і залишаються енергоносії, гонка озброєнь, ядерний і продовольчий шантаж, інформаційні війни тощо. Імперське спрямування російського зовнішньополітичного курсу було визначено у виступі В. Путіна на міжнародній конференції з безпеки в м. Мюнхені 10.02.2007. Ця подія стала символічним початком нової холодної війни між Сходом (Росія та її союзники) і Заходом (держави-члени НАТО, насамперед, США та ЄС). Першим “гарячим” конфліктом стала російська агресія проти Грузії в серпні 2008. Надалі імперська політика Росії знайшла вираження у війні проти України 2014–2024.

Геополітичний мотив полягає у боротьбі Росії за простір, розширення сфери впливу в Східній Європі як квінтесенцію імперськості. Для Росії підпорядкування українського простору означає розширення геополітичного впливу, приєднання території з потужним господарським та інфраструктурним потенціалом, захоплення великого ринку робочої сили, послуг і капіталів. Вона встановить контроль над Чорним морем,

отримає вплив на Балкани і Центральну Європу. З точки зору економіки, то для Росії це продовження геополітичного чинника, що передбачає цілковите включення України до сфери євразійських – тобто, російських – господарських зв'язків і відносин.

Ідеологічно-ціннісний мотив ґрунтується на російських концептуально-теоретичних і пропагандистських схемах пояснення богообраності та величі російського народу і так званого “русского мира”, законності прав Росії на домінацію над сусідніми територіями з погляду «історичного права» і захисту інтересів російськомовного населення тощо. Це відображено в ідеологічній доктрині, пропагованій російською державно-політичною владою і православною церковною елітою, та суспільній практиці, що отримали назву “рашизм”, основу якого складає синтез великоросійського шовінізму і реакційного православ'я, популізму й політичної теології, ідеалізації радянського минулого, месіанських уявлення про “богообраність” і особливу цивілізаційну місію російського народу в сучасному світі.

Екзистенційно, агресія Росії спрямована на знищення України як держави і українського народу як носія відмінного від росіян і “русского мира” світогляду, світосприйняття, ідентичності та колективної пам'яті. В. Путін і його оточення, 75 % росіян, що підтримують “спеціальну військову операцію” в Україні, розглядають все українське з позицій великодержавного шовінізму як внутрішню для Росії екзистенційну загрозу. Щоб обґрунтувати «справедливість» вторгнення та воєнних дій, російське суспільство переконали, начебто російська армія має здійснити “визвольну місію” в Україні та припинити “геноцид”. Насправді зусилля російських агресорів спрямовані на знищення української держави та українців як національної спільноти з її автентичною культурою, мовою, історією, світоглядом.

Російський президент декларує своє ставлення до України як до бунтівної провінції, що прагне позбавитися російської опіки. У розмові з президентом США Дж. Бушем на саміті НАТО в м. Бухаресті 2008 В. Путін заявив, що такої держави як Україна не існує; “частина її території – це Східна Європа, а частина, і значна, подарована нами (Росією)” тощо. Такі

підходи, судження і мотивації зумовлюють особистісні поведінкові стереотипи і характеристики російського діяча. Він не допускає існування українського у будь-яких виявах, а насамперед – принципово заперечує українську державність як ідею і політичну практику. Ці світоглядні матриці скерували дії В. Путіна в напрямі розв'язання спочатку гібридної, а потім і широкомасштабної війни проти незалежної України.

Українська криза, по суті є конфліктом між європейською політичною та економічною системою та режимом “президента Росії Володимира Путіна та олігархів, яким зовсім не подобається європейський порядок демократії, політичної свободи, успішних економіка, соціальна гармонія”, – сказав високий представник ЄС Жозеп Борель. У дискусії про українську кризу в Європарламенті він наголосив, що все в цій кризі не можна зводити до розширення НАТО, водночас, висловив готовність ЄС докласти всіх зусиль, щоб розпочати діалог. Верховний представник ЄС також наголосив на готовності ЄС і Заходу до переговорів з Росією, яка “має занепокоєння щодо безпеки, які повинні бути прийняті до уваги”. ЄС – готовий до фінансових санкції, якщо Москва почне військову інтервенцію на Донбасі чи ширше в Україну.

“Питання розширення НАТО відіграє важливу роль у російській психології та відносинах із Заходом, але абсолютно безпідставними є спроби звести всі проблеми української кризи до розширення НАТО, тобто стверджувати, що все вирішиться, якщо Росія отримає безпеку. Все має зводитися не до розширення НАТО, а до боротьби між двома політичними та економічними системами, до того, що являють собою наші цінності та які їхні цінності, наш спосіб життя та їхній. Це, по суті, боротьба ідеї, і це набагато важливіше”, – підкреслив Борель. Голова Європейської служби безпеки та міжнародних справ заявив, що “в цій кризі Росія хоче знову бути в центрі світових подій і зміцнитися як рівноправний актор з Америкою. Слід визнати, що Путін досяг певного успіху, бо про нього зараз усі говорять». Другою метою Путіна було спробувати посягти розбрат між Європою та Америкою, особливо після виведення американців з Афганістану, і тут росіяни повинні

бути розчаровані, тому що замість розбрату Європа та США продемонстрували єдність”, – висловив думку Борель. “І третьою метою Путіна було відновлення сфери впливу радянської епохи з усім цим страхом перед розширенням НАТО”. Верховний представник ЄС дав зрозуміти, що “не можна допустити повторення ситуації з Кримом, коли ЄС і Захід були здивовані, ввели санкції і на цьому все закінчилося”. “Тепер ми повинні чітко показати, що будь-яке військове вторгнення Росії, чи то на Донбас, чи то ширше на територію України, обійдеться Росії та її олігархам дуже дорого, і ЄС зараз працює над прийняттям пакету санкцій, які повинні бути жорсткими і переконливими”.

“Але в той же час ми повинні працювати над діалогом і дискусією... Ми повинні поєднати нашу рішучість з рішучістю почати діалог з Росією, якщо Москва відмовиться від військової загрози і продемонструє готовність, як заявив глава дипломатії Сергій Лаврова брати участь у діалозі”, – підсумував він.

Отже, системна криза російської державності, яка трансформується російським політикумом у намагання відновити російську імперію, розширити контроль над частиною світу й утримати за собою світову гегемонію, втрачену з розпадом СРСР та економічним занепадом, призвели до зовнішньополітичної агресії, і зрештою, до повномасштабної війни росії проти України. Світова спільнота виявилася нездатною запобігти війні, а страх перед росією призвів до поступок москві.

Література:

1. Kissinger Henry. Diplomacy / Henry Kissinger. New York, 1994. С.733, 736.
2. Карпенко Вадим. РОСІЯ – УКРАЇНА: ПРИЧИНИ ВІЙНИ (загальний огляд). 17.11.2022. URL: <http://www.korekta-vvk.com/chytalnia/avtory/v-karpenko/ros-ukr-why>
3. Киридон А. М., Троян С. С. Російсько-українська війна // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/> Російсько-українська війна
4. Киридон А. М., Троян С. С. Російсько-українська війна // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/> Російсько-українська війна
5. Путін – Бушу: "Україна – це не держава". Українська правда. 7 квітня 2008 р. URL: https://www.pravda.com.ua/news/2008/04/7/341_0762/
6. Борель: Українська криза – це конфлікт між європейським демократичним порядком і режимом у Росії. Vijesti. 2022. URL: <https://cutt.ly/OrQyxVex>

ТЕМА 10. Роль України у європейській безпеці

Спроможності, які Україна може запропонувати ЄС, у безпековій сфері. Абсолютна більшість українських і зарубіжних експертів вважають, що Україна спроможна (повною мірою або обмежено) бути важливим партнером ЄС у сфері безпеки за наступними напрямками:

- захист східного флангу ЄС від агресивних дій Росії;
- практичний досвід протидії російській агресії у підготовці сил ЄС;
- досвід і практичну участь у протидії російським пропаганді та дезінформації;
- надання сил і засобів для миротворчих операцій (місій) ЄС;
- обмін досвідом у забезпеченні кібербезпеки;
- участь у спільних антитерористичних заходах;
- участь у спільних заходах протидії незаконному обігу наркотиків;
- співробітництво у протидії незаконній міграції;
- співробітництво в запровадженні інтегрованого управління кордонами.

Попри певні відмінності в оцінках вітчизняних і зарубіжних експертів за окремими позиціями, лише незначна частка (2-8%) опитаних українських експертів і значно більша (10-20%) частка зарубіжних – дали негативні оцінки спроможностям України як контрибутора європейської безпеки. Українські експерти, на відміну від зарубіжних, вище оцінюють можливості України *повною мірою* запропонувати ЄС практичний досвід протидії російській агресії для підготовки сил ЄС (66% вітчизняних і 40% зарубіжних). Натомість, спроможності України в забезпеченні кібербезпеки отримали значно вищу оцінку зарубіжних експертів (70%), ніж українських (34%).

Крім спроб врегулювання конфлікту на власній території, Україна бере участь у переговорах з питань Придністровського конфлікту. Опрацьовується питання практичного долучення України до операції ЄС “Алтея” в Боснії та Герцеговині (планується відрядження офіцера ЗСУ до об’єднаного штабу

цієї операції у II половині 2021 р.). Крім цього, в I півріччі 2020 р. сили та засоби ЗСУ у п'ятий раз залучалися до оперативного чергування в бойовій тактичній групі (БТГ) ЄС "Хелброк"; опрацьовуються питання їх залучення до чергування у 2023 р. та 2026 р.

У 2020 р. Міністерство оборони України (МОУ) брало участь у реалізації спільних проектів у рамках Східного партнерства (СхП), зокрема:

- представники МОУ брали участь у дискусіях на робочій панелі з питань СПБО та цивільного захисту в рамках Платформи 1 «Демократія, належне урядування та стабільність»;
- під егідою Національного університету оборони України ім. І. Черняховського з 2014 р. щорічно проводиться Початковий курс СПБО, останніми роками – за сприяння Європейського коледжу безпеки і оборони (ЄКБО). Крім того, представники ЗСУ щорічно проходять навчання на закордонних курсах з питань СПБО, що проводяться за сприяння ЄКБО. МОУ висуває пропозиції започаткування аналогічних заходів за напрямками стратегічних комунікацій і кіберзагроз, спільного реагування на нові виклики безпеці та обороні, кризові ситуації, зумовлені епідемічними випадками.

В Україні, за прикладом багатьох європейських країн, планується створення ефективної системи військової юстиції у складі військової прокуратури, військових судів і військової поліції (останньої – на базі Військової служби правопорядку шляхом надання функції досудового слідства). Можливе поширення на цю сферу мандата Консультативної Місії ЄС сприятиме подоланню численних правових та організаційно бюрократичних бар'єрів.

Успішно розвивається співробітництво МОУ з Європейським оборонним агентством (EOA, EDA). Відповідно до чинної Адміністративної угоди між МОУ та EOA українська сторона брала участь у багатонаціональних проектах під егідою EOA. Суттєвий потенціал зміцнення оборонних спроможностей містить майбутнє співробітництво України в Постійному структурованому співробітництві (PESCO), що стало можливим завдяки рішенням ЄС про участь у ньому третіх країн. Для

України це є сигналом про готовність ЄС до поглиблення співробітництва за умов наближення до його стандартів, можливістю пришвидшення реформ в оборонному секторі, а також певними орієнтирами таких реформ.

МОУ надіслано заявки до чотирьох держав координаторів проектів PESCO з метою започаткування переговорного процесу стосовно участі української сторони у проектах.

Україна та ЄС значною мірою просунулися в імплементації УА. Найбільшою мірою це стосується сфер, де спостерігаються обопільно позитивні оцінки досягнень України як вітчизняними, так і іноземними експертами: політичний діалог у сфері СЗБП, імплементація принципу інтегрованого управління кордонами, боротьба з тероризмом. Іноземні експерти більш позитивно, порівняно з українськими колегами, оцінюють досягнення України в розв'язанні регіональних конфліктів, участі в навчаннях, тренуваннях, а також у військових і цивільних операціях СПБО ЄС. Загалом експерти не надто позитивно оцінили партнерство Україна-ЄС, особливо у таких напрямках як боротьба з корупцією і реформування системи правосуддя.

Управління кордонами. Поглиблюється співпраця з Європейським агентством прикордонної і берегової охорони (FRONTEX): проведено спільну операцію “Координаційні пункти. Авіа”, в рамках якої троє спостерігачів країн ЄС перебували в аеропортах України; поновлена Угода про співпрацю і членство в мережі партнерських академій FRONTEX; продовжується імплементація в освітній процес кращих європейських практик у рамках долучення ДПСУ до Уніфікованої навчальної програми підготовки прикордонників середнього рівня. Під егідою FRONTEX у рамках Плану співробітництва, українські прикордонники брали участь у тренінгах, курсах і семінарах, зокрема курсах з навчання прикордонній лексиці англійською мовою, обміну досвідом стосовно незаконного обігу вогнепальної зброї в ЄС, Східній та Південно-Східній Європі, в конференціях з біометрії.

- Удосконалюється мережа контактних пунктів на державному кордоні, зокрема такі пункти розгорнуті на кордоні з Польщею (Краківець, Дорохуськ), Румунією (Парубне),

Угорщиною (Захонь), Білоруссю (Житомир). На рівні керівництва ДПСУ та прикордонних відомств зазначених країн щороку проводяться зустрічі, під час яких розглядаються питання ситуації на кордоні, удосконалення взаємодії з питань забезпечення безпеки, пропуску осіб і транспортних засобів, розвитку співробітництва прикордонних відомств, а також підписуються Плани розвитку співробітництва між прикордонними відомствами на визначений термін. Пріоритетними напрямками цих планів є наступні: покращення співпраці з охорони державного кордону; удосконалення процедур прикордонного контролю; взаємодія оперативно-розшукових органів; обмін інформацією та спільна оцінка загроз; запобігання протиправній діяльності; взаємодія навчальних закладів.

- Щорічно спільно з FRONTEX організуються та проводяться прикордонні операції як на зовнішніх кордонах ЄС, так і в пунктах пропуску в Україні на сухопутному, морському та повітряному кордонах.

Упродовж 2019-2021рр. ДПСУ реалізовано проекти ЄС за наступними напрямками:

- удосконалення систем спостереження на україно-польському кордоні (Південний, Північний і Центральний сектор);
- здійснюється візуальний контроль функціонування пунктів пропуску;
- “ДІЯ-ЄС”: заходи ЄС з питань протидії наркотикам та організованій злочинності, інтенсивне співробітництво та нарощування потенціалу для боротьби з організованою злочинністю у сфері наркотогівлі вздовж “героїнового” маршруту;
- удосконалення інтегрованого управління кордонами на україно-молдовському кордоні;
- підтримка управління міграцією і притулком в Україні;
- підтримка ЄС у зміцненні інтегрованого управління кордонами в Україні;
- операційна підтримка в наданні стратегічних консультацій з питань реформування сектору цивільної безпеки України;
- поставка спеціалізованих транспортних засобів та обладнання для робіт з демаркації кордону між Білоруссю та Україною;

- посилення потенціалу України у сфері цивільного захисту;
- забезпечення Головного експертно криміналістичного центру/лабораторії з перевірки документів технічним обладнанням.

Боротьба з незаконним обігом зброї і наркотиків.

- Боротьба з незаконним обігом зброї і наркотиків, крім заходів експортного та наркотичного контролю, охоплює діяльність багатьох правоохоронних органів: спеціальних служб, поліції, прикордонної служби, митниці. У 2020 р. Державна митна служба України виявила 424 факти незаконного переміщення через митний кордон України зброї і боєприпасів;

- факт незаконного переміщення наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів.

- Співробітництво Україна-ЄС у 2019-2021рр. з питань боротьби з незаконним обігом наркотиків здійснювалося в рамках Проекту “ДІЯ-ЄС”. 15-17 червня 2021 р. у Києві відбулася зустріч Високого рівня з нагоди завершення та підбиття підсумків проекту (2018-2021рр.). Під час зустрічі був презентований проект Стратегії державної політики щодо наркотиків на період до 2030 р., а також ухвалена Дорожня карта Української робочої групи з дослідження психоактивних речовин, яка передбачає удосконалення існуючих нормативно-правових актів, вивчення можливості стосовно створення єдиних стандартів операційних процедур та інформаційного забезпечення протидії незаконному обігу наркотиків.

Боротьба зі злочинністю і тероризмом.

- 4 червня 2020 р. ухвалений Закон України “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо відповідальності за злочини, вчинені злочинною спільнотою”.

- 16 вересня 2020 р. схвалена Стратегія боротьби з організованою злочинністю.

- 22 січня 2021р. відбулася конференція за участі представників Департаментів НПУ, Europol і CEPOL (Агентства ЄС з підготовки співробітників правоохоронних органів). Сторони обговорили співпрацю в рамках двох нових проектів: “Боротьба з організованою злочинністю у регіоні Східного

партнерства” і “Навчання та оперативне партнерство проти організованої злочинності” (ТОРСОР).

- Підготовлені проекти документів стосовно співробітництва НПУ з відповідними структурами держав-членів ЄС з питань боротьби зі злочинністю: Угоди з МВС Франції про створення спільної групи експертів у сфері боротьби з транснаціональною організованою злочинністю; Меморандуму з МВС Естонії про співробітництво у сфері запобігання та боротьби зі злочинністю; Меморандуму з МВС Чехії про здійснення спільного патрулювання на її території.

У 2020 р. ЄК представила новий порядок денний боротьби з тероризмом, головними напрямками якої є передбачення, запобігання, захист, реагування, а одним з ключових принципів – плідна співпраця, координація та взаємодія з партнерами.

На початку грудня 2020 р. КМЄС організувала стратегічний дводенний вебінар з питань боротьби з тероризмом для представників СБУ та Europol. Метою заходу було налагодження контактів і поглиблення співпраці між Європейським контртерористичним центром (European Counter Terrorism Centre, ЕСТС) та Антитерористичним центром СБУ.

7 березня 2025 року в Брюсселі, Бельгія, відбувається двостороння зустріч представників України та Європейської Комісії в межах офіційного скринінгу відповідності українського законодавства праву ЄС за Розділом 31 “Зовнішня політика та політика безпеки і оборони”. Такі зустрічі є складовою переговорного процесу вступу країни до Європейського Союзу. Розділ 31 є завершальним в межах скринінгу за Кластером 6 “Зовнішні відносини”.

Виступаючи зі вступним словом, Головна Переговорниця, Віцепрем’єр-міністерка з питань європейської та євроатлантичної інтеграції – Міністерка юстиції України Ольга Стефанішина зазначила, що зобов’язання нашої держави у межах процесу вступу до ЄС відрізняються від умов всіх попередніх країн розширення, адже Україна, Європейський Союз та його держави-члени сьогодні спільно формують зовнішню безпекову та оборонну політику на континенті.

*“У своєму Звіті в межах Пакету розширення 2024 року, Європейська Комісія відзначила відданість України впровадженню структурних реформ та зближенню з ЄС у сфері зовнішньої та безпекової політики. Ми продовжуємо інтенсивний політичний діалог з питань зовнішньої та безпекової політики з ЄС та державами-членами. Україна приймає *acquis* ЄС у сфері зовнішньої та безпекової політики. У зв’язку з воєнним станом та наслідками війни, можуть знадобитися певні перехідні періоди, які будуть належним чином повідомлені європейській стороні, обговорені та узгоджені на двосторонній основі в межах процесу вступу. Ми очікуємо на відкриття Кластеру вже у першій половині 2025 року”, – зазначила Віцепрем’єр-міністерка.*

Вона окремо подякувала ЄС за продовження роботи щодо посилення санкцій проти росії за її агресію, а також зусилля щодо посилення моніторингу дотримання обмежувальних заходів та запобігання їх обходу. Урядовиця відзначила, що Україна також працює над удосконаленням національного санкційного законодавства, зокрема, з метою забезпечення ефективної імплементації санкційних політик ЄС, а також над тим, щоб належним чином закріпити у власній правовій базі можливість кримінальної відповідальності за обхід санкцій. Україна є учасником і ратифікувала основні угоди у сфері нерозповсюдження та роззброєння, сторонами яких є всі держави-члени ЄС, відзначила Віцепрем’єрка. Крім того, наша держава розвиває діалог з Євросоюзом у сфері протидії кіберта гібридним загрозам, у тому числі дезінформації, посилює військово-безпекову співпрацю з ЄС та державами-членами в межах Європейського фонду миру та через місії EUMAM і EUAM.

*“Україна рішуче вітає нову ініціативу ЄС – *ReArm Europe*, спрямовану на посилення обороноздатності Союзу. Це гідна відповідь ЄС на величезну загрозу безпеці європейського континенту та зміцнення європейського оборонного суверенітету, що також сприятиме поверненню миру в Україну”, – підкреслила Ольга Стефанішина, додавши, що наразі наша держава готується до Другого оборонно-промислового форуму Україна-ЄС, який відбудеться в Брюсселі 12 травня.*

Під час двосторонніх зустрічей за Розділом 31 «Зовнішня політика та політика безпеки і оборони» українська делегація представить доповіді, що стосуються діяльності інституцій ЄС, процесу ухвалення рішень, а також Спільної політики безпеки і оборони (СПБО) та Спільної зовнішньої і безпекової політики ЄС (СЗБП). Зокрема, в межах цього розділу обговорюються такі питання:

- Засади СПБО/СЗБП, правові інструменти та процедури;
- Інституційні рамки (Європейська Рада, Рада із закордонних справ, Комітет з питань політики та безпеки/Робочі групи Ради), інструменти (декларації, заяви, узгодження) та місцеве співробітництво ЄС;
- Політичний діалог з третіми країнами;
- Права людини у зовнішній політиці;
- Європейський фонд миру (European Peace Facility);
- Політика ЄС щодо обмежувальних заходів (санкцій);
- Запобігання конфліктам;
- Нерозповсюдження зброї масового знищення / Стратегія контролю над легкою та стрілецькою зброєю;
- Боротьба з тероризмом;
- Співпраця з міжнародними організаціями;
- Заходи безпеки (секретна інформація);
- Місії та операції СПБО;
- PESCO та оборонні питання;
- Гібридні загрози, іноземні інформаційні маніпуляції і втручання (FIMI);
- Антикорупційні заходи.⁵²

У цілому партнерство Україна-ЄС може бути оцінене як позитивне та корисне для обох сторін. З огляду на значний і неповною мірою реалізований наявний потенціал партнерства у співробітництві України з агентствами та інституціями ЄС, важливо розширити взаємодію у наступних сферах: захист прав людини у кризових ситуаціях, розвідка, освоєння космосу, розвиток оборонної промисловості, а також спільна протидія кіберзлочинності, тероризму, сепаратизму та радикалізації громад, відмиванню брудних грошей. Формами поглиблення співробітництва можуть бути: підвищення ролі аналітики

в діяльності національних безпекових структур і агентств ЄС, напрацювання нових механізмів їх взаємодії, збільшення обсягів та якості обміну даними, активне запровадження ІКТ у процеси співпраці.

Важливим фактором підвищення ефективності партнерства може бути активізація взаємодії з питань визначення спільних загроз. Спільні та системні підходи до цих питань сприятимуть створенню більш досконалих методів раннього виявлення загроз, заснуванню нових і вдосконаленню наявних механізмів та інструментів протидії загрозам, кращій координації процесів їх функціонування й взаємодії. Українській стороні важливо фокусуватися не лише на факторі агресивної зовнішньої політики РФ, але й враховувати інші виклики та загрози, що мають відмінні ступені пріоритетності для України та ЄС, або його окремих держав-членів.

Література:

1. Мельник О, Пашков М., Поляков Л., Сунгуровський М. Партнерство Україна-ЄС у безпековій сфері: сучасний стан і перспективи. Київ: Центр Разумкова, 2021. С. 22. URL: <https://cutt.ly/mrQwqQxy>
2. Council Decision (CFSP) 2020/1639 of 5 November 2020 establishing the general conditions under which third States could exceptionally be invited to participate in individual PESCO projects. Official Journal of the EU. URL: <https://eurlex.europa.eu/eli/dec/2020/1639/oj>.
3. Мельник О, Пашков М., Поляков Л., Сунгуровський М. Партнерство Україна-ЄС у безпековій сфері: сучасний стан і перспективи. Київ: Центр Разумкова, 2021. С. 37, 42. URL: <https://cutt.ly/mrQwqQxy>
4. Протидія незаконному переміщенню наркотиків та зброї за 2020р. Митна служба України, 22 січня 2021р. URL: <https://customs.gov.ua/news/zagalne-20/post/protidiia-nezakonnomu-peremishchenniu-narkotikiv-ta-zbroyi-za-2020-rik-343>.
5. Розпорядження КМУ №1126 від 16 вересня 2020р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1126-2020-%D1%80#Text>
6. У Брюсселі розпочалася двостороння зустріч Україна-ЄС щодо зовнішньої та безпекової політики. EUUA. URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/news/u-bryusseli-rozpochalasya-dvostoronnya-zustrich-ukrayina-yes-shhodo-zovnishnoyi-ta-bezpekovoii-polityky/>

САМОРЕГУЛЬОВАНА ПОВЕДІНКА В УМОВАХ ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ

Оксана МАТЛАСЕВИЧ,

*доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології
Національний університет «Острозька академія»*

ТЕМА 11. Психологія саморегуляції

У сучасному світі проблема саморегуляції набуває особливої актуальності. Зміни соціально-економічних умов, глобалізаційні процеси, а також високий темп життя висувають до людини підвищені вимоги щодо психологічної гнучкості та стійкості. Відтак, саморегуляція є ключовим механізмом збереження психічного здоров'я та адаптації до викликів сучасності.

Хронічний стрес, спричинений невизначеністю та постійними змінами, знижує працездатність, підвищує ризик емоційного вигорання та соматичних захворювань. Саморегуляція дає змогу людині свідомо контролювати рівень напруги, зберігати ефективність діяльності й уникати деструктивних наслідків стресу.

Важливою проблемою сучасності є інформаційні переважання. Людина щодня опрацьовує значні обсяги інформації, значна частина якої носить тривожний або суперечливий характер. Це призводить до зниження концентрації уваги,

погіршення пам'яті та емоційної нестабільності. Розвинені навички саморегуляції допомагають раціонально керувати інформаційними потоками, відокремлювати головне від другорядного, підтримувати ясність мислення.

Особливе значення вивчення саморегуляції має у зв'язку з війною та кризовими ситуаціями. Для українського суспільства, яке живе уже три роки в умовах повномасштабної війни, навички саморегуляції сприятимуть відновленню психологічної рівноваги, збереженню працездатності, підтримці відчуття контролю над життям і формування стійкості (резилієнсу).

Таким чином, саморегуляція є фундаментальною компетентністю сучасної людини, без якої неможливо ефективно функціонувати у світі, що швидко змінюється. Її розвиток сприяє підвищенню якості життя, профілактиці психічних порушень та формуванню активної життєвої позиції навіть в умовах найскладніших викликів.

Поняття саморегуляції: визначення та міждисциплінарний контекст

Саморегуляція – це здатність людини свідомо контролювати власні психічні стани, емоції, поведінку та діяльність відповідно до поставлених цілей, соціальних норм та особистісних цінностей.

Згідно з визначенням психологічної енциклопедії, «саморегуляція – це ознака усіх живих систем, завдяки якій вони володіють ефективним функціонуванням. З цього визначення очевидно, що її розвиток залежить від еволюції організму, а також організації і рівня складності певного організму» (Психологічна енциклопедія, 2006).

Міждисциплінарний контекст вивчення саморегуляції надає можливість глибшого розуміння цього феномену.

У психології саморегуляція пов'язана з розвитком вольових процесів, контролем емоцій, управлінням стресом та побудовою адаптивної поведінки. Дослідження вказують, що здатність до саморегуляції є ключовим чинником психологічної стійкості, профілактики дезадаптивних реакцій і формування зрілої особистості.

У педагогіці саморегуляція розглядається як одна з основних умов успішного навчання та професійного становлення. Вона проявляється у вмінні організувати власну пізнавальну діяльність, планувати освітні завдання, долати труднощі та підтримувати внутрішню мотивацію. Педагогічні підходи до формування навичок саморегуляції передбачають розвиток метакогнітивних стратегій та навичок рефлексії у здобувачів освіти.

У нейронауках саморегуляція пов'язана з функціонуванням префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень, контроль імпульсів та поведінкову гнучкість. Нейрофізіологічні дослідження свідчать, що ефективна саморегуляція забезпечується збалансованою взаємодією емоційних (лімбічна система) та когнітивних (кора великих півкуль) структур мозку.

Таблиця 1

Саморегуляція в міждисциплінарному контексті

Галузь	Ключове визначення	Основний фокус	Приклади проявів
Психологія	Свідома організація та контроль емоцій, думок і поведінки	Вольові процеси, емоційна регуляція, подолання стресу, психологічна стійкість	Управління тривою, подолання прокрастинації, розвиток витривалості
Педагогіка	Здатність самостійно планувати, організувати та контролювати навчальну діяльність	Навчальна мотивація, метакогнітивні стратегії, самостійність у здобутті знань	Планування часу, рефлексія результатів, подолання навчальних труднощів
Нейронауки	Нейрофізіологічні механізми контролю поведінки	Робота префронтальної кори, баланс між емоційними та когнітивними системами	Пригнічення імпульсивних реакцій, прийняття обґрунтованих рішень, гнучка поведінка

Таким чином, саморегуляція є інтегральним феноменом, що поєднує психологічні, педагогічні та нейробіологічні аспекти. Її вивчення у міждисциплінарному полі дозволяє глибше розкрити механізми формування здатності до свідомого управління поведінкою, що має принципове значення для розвитку особистості та підтримання її психічного здоров'я в умовах сучасних викликів.

Екскурс в історію вивчення проблеми саморегуляції: від класичних підходів до сучасних теорій

Проблема саморегуляції має давні інтелектуальні витоки, оскільки ще в античній філософії піднімалися питання контролю над власними бажаннями й афектами. У працях Сократа, Платона та Арістотеля знаходимо ідеї стриманості, гармонії душі та ролі розуму в керуванні поведінкою. Стоїки (зокрема, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій) розвивали уявлення про самоконтроль і внутрішню свободу як основу добродесного життя. Таким чином, саморегуляція спершу розглядалася як етична категорія, пов'язана з добродесністю та мудрістю.

У Новий час акцент змістився на вивчення волі та свідомих механізмів контролю. І. Кант розглядав автономію особистості й моральний вибір як прояв внутрішньої здатності до самоврядування. У XIX ст. психологія як наука почала формуватися навколо понять волі, уваги та самоконтролю (В. Вундт, У. Джеймс). У. Джеймс, зокрема, підкреслював важливість вольових актів у подоланні імпульсивних бажань і формуванні цілеспрямованої поведінки.

У XX ст. проблема саморегуляції почала осмислюватися в межах різних психологічних шкіл. Психоаналіз З. Фрейда розглядав регуляцію як динамічний баланс між Ід, Его та Супер-Его. Біхевіоризм (Дж. Уотсон, Б. Скіннер) підкреслював роль навчання і підкріплення у формуванні контрольованої поведінки. Когнітивна психологія (А. Бандура, Р. Карвер, Ч. Снайдер) ввела поняття саморегуляції через механізми самоспостереження, оцінки та самопідкріплення. А. Бандура розробив теорію самоефективності, що стала ключовою для розуміння здатності людини керувати власною діяльністю.

Сучасні дослідження інтегрують психологічні, педагогічні та нейронаукові підходи. Значний розвиток отримали моделі саморегуляції у контексті навчання (Б. Циммерман, П. Пінтрич), які описують її як циклічний процес постановки цілей, моніторингу та оцінки результатів. Нейронауки виявили роль префронтальної кори, системи виконавчих функцій та емоційної регуляції (Р. Баумейстер, Р. Райан, Е. Дісі). У позитивній психології (М. Селігман, К. Петерсон) саморегуляція трактується як одна з ключових сил характеру, необхідних для життєстійкості та добробуту.

Саморегуляція поведінки визначена однією з фундаментальних категорій психологічної науки, вивчалася представниками різних дослідницьких напрямів (А. Маслоу, К. Роджерс, та ін.), однак у самостійну галузь дослідження у вітчизняній науці виокремилася лише нещодавно (Н. Жигайло, Т. Кириченко, Д. Кияшко, К. Лисенко-Гелемб'юк, Ю. Олександров, М. Орап, В. Ямницький та ін.), які відзначали, що саморегуляція особистості залежить від індивідуальних особистісних характеристик, формується через її поведінкову активність, утворює цілісну психічну систему, за допомогою якої особистість керує власною цілеспрямованою діяльністю.

Феномен саморегуляції особистості став предметом вивчень багатьох досліджень як зарубіжних (Б. Циммерман, Д. Шунк, Х. Андраде, П. Пінтрич та ін.), так і вітчизняних (О. Савченко, Р. Каламаж, І. Пасічник, Е. Балашов та ін.) науковців (Балашов, 2019). Особливо популярною стає ця тематика у працях сучасних вітчизняних науковців. Так, І. Галян досліджував сутність саморегуляції як особистісної здатності (Галян, 2015). І. Пасічник і Р. Каламаж досліджували метапізнання у контексті саморегуляції навчальної діяльності (Пасічник, Каламаж, Августюк, 2014). Д. Усик аналізував питання вікових особливостей саморегуляції поведінки школярів (Усик, 2015).

Н. Ярушкін досліджував ціннісну і нормативну систему особистості та пов'язану регуляцію поведінки особистості у соціумі. У його дослідженнях саморегуляція особистості визначена, насамперед, як регуляція особистістю власної поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою

соціуму, у якому перебуває особистість, для досягнення якісно нового рівня взаємодії з соціокультурним середовищем» (Ярушкін, 2009). Т. Кириченко також досліджувала механізми саморегульованої поведінки підлітків і юнаків, такі як їхні ціннісні орієнтації, мотивація, потреби досягти успіху та отримати схвальні відгуки, локус контролю (Кириченко, 2016). І. Жданова досліджує саморегуляцію особистісної активності у контексті девіантної поведінки (Жданова, 2012).

Суттєвий внесок у дослідження проблем регуляції й саморегуляції поведінки здійснили зарубіжні вчені Х. Андраде, А. Бандура, Д. Роттер, Г. Шерінгтон та ін. Їхні праці присвячені вивченню мотиваційних настанов: життєвих цілей, локусів контролю, прагненню до успіху, когнітивному дисонансу. Канадський психолог А. Бандура розглядає саморегуляцію у контексті соціальнокогнітивної теорії і теорії соціального навчання. Поведінка, на думку А. Бандури, визначається не лише зовнішніми чинниками навколишнього середовища, але і самим суб'єктом. «Люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання» (Bandura, 1991).

Отже, саморегуляція сприяє розкриттю індивідуальних можливостей особистості, коректує психофізіологічні функції її організму залежно від встановлених цілей та завдань діяльності, впорядковує і класифікує діяльність особистості адекватно до потреб навколишнього соціокультурного середовища.

Різновиди мотиваційної саморегуляції особистості вивчав І. Бех. Учений розрізняє:

1) «безпосередню мотиваційну саморегуляцію», коли особистість усвідомлено формує власну мотиваційну сферу, модифікує і корегує власні настанови і спонукання, які через певні причини або обставини її не задовольняють;

2) «опосередкована мотиваційна саморегуляція», яка здійснюється через зовнішнє соціокультурне середовище, на яке особистість не має особливого впливу (Бех, 1995).

Ці наукові положення дозволяють розглядати саморегуляцію особистості як системний свідомо організований процес,

спрямований на реалізацію особистісних цілей індивіда, що допомагає визначити і регулювати самовплив індивіда на цей процес. Активні дослідження саморегуляції розпочалися наприкінці минулого століття і практично сформували самостійну галузь психологічної науки, яка вивчає «не вольові процеси, а власне сутність і механізми самореалізації».

Саморегуляція є одним з головних психічних процесів у будь-якій особистісній діяльності. Її основу становлять психічне здоров'я особистості, позитивна динаміка розвитку особистісних процесів, морально-духовна гармонія. Особистість має свободу волі під час вибору виду і перебігу діяльності і свідомо здійснює цю діяльність, зважаючи на умови соціокультурного середовища та власну мотиваційно-потребову сферу (Балашов, 2014).

Поняття «саморегуляції» у психології також має значну кількість тлумачень залежно від особистісних характеристик особистості, її діяльності та становища у соціокультурному середовищі, активності особистості. Зрозуміло, що основою саморегульованої діяльності є системність, цілепокладання, проведення діяльності задля досягнення цих цілей та керування нею.

Учені визначають понад 30 видів саморегуляції, а саме зовнішню та внутрішню, емоційну, психологічну, навчальну, пізнавальну, соціальну, рефлексивну тощо. Саморегуляція психічної діяльності також відіграє важливу роль щодо зниження рівня емоційної напруженості особистості, проявів її втоми, підвищення рівня психофізіологічної активності тощо. Учені зазначають, що саморегуляція впливає на фізіологічний та психічний стан людини; вона залежить від внутрішньої мотивації людини управляти своїми емоціями, поведінкою та інтелектуальною діяльністю; не є вродженою характеристикою особистості, а змінною, яку можливо формувати і вдосконалювати протягом життєдіяльності цієї особистості (Олефір, 2016).

Сьогодні категорія саморегуляції розглядається як універсальна здатність, необхідна для адаптації, навчання та психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів.

У загальному розумінні саморегуляцію визначають як «самостійно генеровані думки, почуття і дії, які плануються і циклічно адаптуються для досягнення особистих цілей» (Zimmerman, 2000, p.14). Для цього у літературі використовують різні терміни, пов'язані з регулюванням, такі як «виконавське функціонування», «самоменеджмент», «самоспрямованість», «самомоніторинг» і «самоконтроль».

Існує декілька емпірично підтверджених **моделей саморегуляції**, які окреслюють набір окремих процесів, за допомогою яких люди здійснюють контроль над своєю поведінкою (діями), пізнанням (думками) та/або середовищем (оточенням). Зарубіжні автори розглядають саморегуляцію як процес, який характеризується різними підпроцесами, такими як: постановка цілей, планування, використання стратегій, самоконтроль, самомоніторинг і саморефлексія (Puustinen, Pulkkinen, 2001).

Представники соціально-когнітивних моделей саморегуляції, які історично базуються на роботах і теоріях А. Бандури, припускають, що люди є активними учасниками свого життя, які прагнуть контролювати важливі події шляхом регулювання своїх думок, дій і факторів навколишнього середовища для досягнення особистих цілей. З цього погляду передбачається взаємна взаємодія між поведінкою, середовищем і особистими факторами, такими як переконання та афекти. У будь-який момент часу один фактор може переважати (наприклад, читання книги може гальмуватися надмірно галасливим оточенням або через відсутність інтересу до змісту книги).

Хоча різні автори по різному розглядають саморегуляцію, більшість теоретиків концептуалізують її як циклічний процес, що має фази «до» (обмірковування), «під час» (перформанс або виконання) і «після» (саморефлексія) (Zimmerman, 2000). Таке розуміння саморегуляції означає, що люди під час цього процесу активно використовують специфічні метакогнітивні стратегії, а також безперервно збирають інформацію про ефективність цих стратегій у досягненні своїх цілей.

Відповідно до цієї моделі, припускаємо, що на етапі підготовки (або попереднього обмірковування) саморегульовані

студенти проактивно «готуються», намагаючись зрозуміти суть завдання або діяльності, а потім ставлять цілі та конкретні плани для успішного виконання цього завдання. Б. Циммерман стверджує, що ця підготовча фаза підкреслює проактивну сутність саморегуляції і що такі підготовчі думки та дії сприяють адаптивному самооцінюванню та рефлексії після завершення діяльності. Важливо також відзначити, що переконання самомотивації, такі як самоефективність, орієнтація на мету, цінність завдання, надають імпульс або мотивацію, щоб докладати необхідних зусиль для участі у процесі саморегуляції.

Під час фази «виконання» саморегульовані студенти також намагаються контролювати свою поведінку і думки, застосовуючи специфічні тактики, такі як фокусування уваги, розслаблення, позитивне самонавіювання і подумки повторюючи кроки процедури (Wolters, 2003). Наприклад, студент може структурувати своє середовище таким чином, щоб воно не відволікало, використовувати позитивні самонастанови, щоб мотивувати себе, коли він втомився. Саморегульовані люди високо стратегічні за своєю природою, а отже, будуть активно намагатися керувати емоціями, пізнанням і поведінкою, щоб досягти своїх продуманих цілей.

Під час заключної фази – саморефлексії – людина самооцінює, чи досягла вона своїх цілей, і намагається визначити основні фактори, що спричиняють її успіх або невдачі.

Теоретики, які підтримують циклічний погляд на саморегуляцію, вважають, що після цього людина приймає рішення про модифікацію або адаптацію своїх цілей чи стратегій для подальшої діяльності, тим самим ініціюючи наступний етап регуляторної петлі зворотного зв'язку.

Нещодавно Т.Клірі та Дж.Сандарс використали підхід тематичного аналізу для якісного дослідження процесів саморегуляції студентів-медиків, які успішно виконали венепункцію з першої спроби, та тих, кому знадобилося декілька спроб для забору крові. Учасники, які успішно виконали це завдання, демонстрували стратегічне мислення протягом кожної з трьох циклічних фаз, тоді як ті, які не досягли успіху, були схильні

зосереджуватися на результатах або не-процесах. Зокрема, учасники, які успішно виконали венепункцію з першої спроби, повідомляли про встановлення цілей та планів процесу, контролювали процес та свої методи венепункції, що використовували під час завдання (етап виконання), та оцінювали свій рівень успіху або задоволення своєю роботою, використовуючи критерії, пов'язані з процесом або технікою. На противагу цьому, якісний профіль тих, хто мав труднощі, включав більше зосередження на результатах, ніж на процесах або стратегіях, що сприяли успішному виконанню завдання (Cleary, Sandars, 2011).

З цього дослідження бачимо, що метакогнітивні процеси дозволяють медичним працівникам бути проактивними, а не реактивними, що особливо важливо у невідкладних ситуаціях або під час навчання нових навичок, і тим самим забезпечувати ефективність медичних втручань.

Отже, саморегуляція – це свідомі й несвідомі процеси, за допомогою яких людина керує власними емоціями, поведінкою, мотивацією та пізнавальною діяльністю для досягнення цілей і збереження внутрішньої рівноваги в умовах змін середовища. У контексті адаптації вона виконує функцію *«психологічного інструмента виживання»*, допомагаючи людині пристосовуватися до стресів, криз і нових умов.

На когнітивному рівні людина, використовуючи метакогнітивні стратегії (планування, моніторинг, корекція), може знизити навантаження, оптимізувати ресурси. Це дозволяє зберегти працездатність у стресі.

На емоційному рівні використання стратегій емоційної регуляції (когнітивна переоцінка, переключення уваги, релаксаційні техніки) стабілізує психоемоційний стан. Дослідження J. Gross (2002) показали, що здатність до емоційної регуляції напряму пов'язана зі стійкістю до стресу.

На поведінковому рівні адаптація відбувається через контроль імпульсивних реакцій і вибір більш конструктивних стратегій дії. Наприклад: замість уникання проблеми → активне вирішення; замість агресії → асертивність.

На мотиваційному рівні саморегуляція підтримує внутрішню мотивацію у складних обставинах (Zimmerman, 2000). Це дозволяє людині не лише пристосовуватися, а й продовжувати розвиток.

Структура саморегуляції

Саморегуляція є складним багаторівневим психологічним процесом, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до змінних умов середовища та внутрішніх викликів. Вона включає взаємопов'язані компоненти, кожен з яких виконує специфічну функцію в організації поведінки та підтриманні психологічної стійкості.

1) *Мотиваційний компонент* ґрунтується на *потребах, цінностях і життєвих цілях* особистості. Визначає, *заради чого* здійснюється саморегуляція та які внутрішні чи зовнішні стимули активують процеси контролю й керування. Мотиваційний рівень спрямовує активність, підтримує наполегливість у подоланні труднощів, забезпечує *енергетичний ресурс* для досягнення результату.

2) *Когнітивний компонент* включає *усвідомлення власних станів і дій*, формування планів та стратегій поведінки. Містить такі ключові механізми:

- *самоспостереження* (моніторинг думок і дій),
- *планування* (визначення способів досягнення мети),
- *рефлексія* (аналіз власного досвіду, оцінка правильності обраних стратегій).

Завдяки когнітивному компоненту особистість здатна прогнозувати наслідки своїх дій і своєчасно коригувати поведінку.

3) *Емоційний компонент* забезпечує *керування емоційними станами*, що виникають у процесі діяльності та взаємодії. Включає навички *емоційної регуляції*: стримування надмірної тривожності, контроль агресивних імпульсів, підтримання оптимального емоційного тону. Цей компонент відіграє ключову роль у збереженні внутрішньої рівноваги та попередженні деструктивних реакцій на стрес.

4) *Поведінковий компонент* реалізується у *конкретних діях, навичках та звичках*, які втілюють процес саморегуляції в

практичній діяльності. Передбачає здатність обирати *адаптивні стратегії поведінки*, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати дисципліну у досягненні поставлених цілей. Поведінковий рівень є «зовнішнім проявом» саморегуляції, завдяки якому можна оцінити ефективність внутрішніх регуляторних процесів.

Саморегуляція як психологічний процес реалізується на різних рівнях складності й усвідомленості. Залежно від ступеня контролю та залучення свідомості виділяють три основні рівні: свідомий, напівавтоматичний та автоматичний. Кожен із них виконує специфічні функції у забезпеченні адаптивної поведінки та підтриманні психологічної рівноваги.

Свідомий рівень саморегуляції характеризується активною участю свідомості у процесі регуляції. Людина здійснює усвідомлений контроль над власними діями, думками й емоціями, використовує рефлексію та вольові зусилля. Наприклад: планування майбутньої діяльності, постановка цілей, свідоме керування емоційним станом у стресовій ситуації. Цей рівень є найбільш енергозатратним, однак незамінним у нових, складних або кризових обставинах, де потрібне прийняття рішень.

Напівавтоматичний рівень виникає внаслідок повторення дій та набуття досвіду, коли певні стратегії регуляції стають більш звичними й не потребують постійного зусилля. Контроль свідомості зберігається, але він менш інтенсивний: дії виконуються за звичним сценарієм, проте можуть коригуватися у разі потреби. Наприклад: звичка робити глибокий вдих у момент хвилювання, використання стандартних когнітивних стратегій для вирішення знайомих завдань. Цей рівень зменшує навантаження на психіку та зберігає ресурси.

Автоматичний рівень ґрунтується на стійких навичках і реакціях, що виконуються без участі свідомого контролю. Такі дії формуються внаслідок тривалої практики та закріплюються у нервовій системі як автоматизовані патерни. Наприклад: водій, який інстинктивно натискає на гальма при небезпеці; спортсмен, що відпрацьовує рухи без свідомого аналізу кожного кроку. Автоматичний рівень є найменш енергозатратним і дозволяє особистості швидко реагувати у складних умовах.

Механізми та стратегії саморегуляції

Саморегуляція є багаторівневим процесом, що інтегрує фізіологічні та психологічні механізми, а також різні стратегії поведінкового реагування. Її функціонування забезпечує гармонійне пристосування особистості до умов середовища, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективність діяльності.

Фізіологічна основа саморегуляції закладена у функціонуванні нервової системи та механізмах нейропсихологічної організації:

- лобові частки КГМ, зокрема префронтальна кора, відповідають за планування, прийняття рішень, контроль імпульсів та прогнозування наслідків дій. Саме завдяки їхній роботі людина здатна здійснювати усвідомлений контроль над поведінкою;

- амігдала, гіпокамп та інші структури лімбічної системи відіграють ключову роль у формуванні та регуляції емоцій, а також у реакціях на стрес. Амігдала швидко сигналізує про загрозу, тоді як префронтальна кора допомагає зрівноважити ці реакції та обрати адаптивну стратегію;

- симпатичний та парасимпатичний відділи регулюють фізіологічні реакції організму (серцебиття, дихання, гормональний фон), що безпосередньо впливає на рівень тривожності, стресостійкість і витривалість.

Психологічні механізми саморегуляції охоплюють низку внутрішніх процесів, які забезпечують гармонізацію поведінки та психічних станів;

- вольові процеси передбачають здатність до зусилля, подолання перешкод, мобілізацію внутрішніх ресурсів. Завдяки волі людина може продовжувати діяльність, навіть коли мотивація тимчасово знижується;

- емоційна регуляція включає стратегії усвідомленого впливу на власні емоції: від приглушення негативних переживань до культивування позитивних емоцій. Розвинена емоційна регуляція допомагає знижувати рівень стресу й зберігати продуктивність;

- метакогнітивні стратегії дозволяють підвищити усвідомленість та керованість поведінки. Серед них: самоспостереження – відстеження власних думок, почуттів і дій; самоконтроль – свідоме втручання у власну поведінку; рефлексія – аналіз попереднього досвіду з метою вдосконалення майбутніх дій.

У складних життєвих ситуаціях людина застосовує різні способи регуляції поведінки й психічних станів, відомі як стратегії копіngu (coping strategies). Серед них виділяють:

- проблемно-орієнтовані стратегії – активний пошук рішень, планування, залучення ресурсів для подолання труднощів;

- емоційно-орієнтовані стратегії – спрямовані на зменшення емоційної напруги (самозаспокоєння, підтримка соціальних контактів, емоційна виразність);

- адаптивні копінг-стратегії – конструктивні способи подолання, які сприяють зростанню та підвищенню стійкості;

- дезадаптивні копінг-стратегії – уникання проблем, надмірне використання алкоголю чи інших засобів, що тимчасово знижують напругу, але не розв'язують ситуацію.

Таким чином, саморегуляція ґрунтується на нейрофізіологічних механізмах, підтримується психологічними процесами волі, емоційної регуляції та метакогнітивного контролю, а в умовах стресу реалізується через стратегії подолання. Взаємодія цих рівнів визначає ефективність адаптації та психологічну стійкість особистості.

Саморегуляція в умовах підвищеного стресу

У сучасному суспільстві зростає потреба у вивченні механізмів саморегуляції в умовах кризових і стресогенних ситуацій. Воєнні дії, травматичні події, висока професійна відповідальність і ризику спричиняють надмірні навантаження на психіку. Саморегуляція в цих обставинах виступає ключовим чинником збереження психологічної рівноваги, ефективної діяльності та особистісного виживання.

У ситуаціях військових дій, в умовах гібридних загроз поведінка людини часто перебуває під контролем автоматизованих реакцій (реакція «бий–біжи–замри»). Уміння швидко підключати свідомі стратегії саморегуляції (контроль дихання, концентрація уваги, мобілізація волі) знижує ризик дезорганізації.

Під час травматичних подій актуалізується потреба у відновленні внутрішнього балансу. Тут важливими є навички емоційної регуляції, самоспостереження та здатність до когнітивної переоцінки ситуації.

Кризові обставини потребують гнучкості в копінг-стратегіях: перехід від емоційно-орієнтованих способів подолання (зниження тривожності) до проблемно-орієнтованих (прийняття рішень, дії).

Психологічна стійкість інтегрує навички саморегуляції, метакогнітивні процеси та внутрішню мотивацію, що дозволяє людині зберігати продуктивність навіть у надзвичайно складних умовах. Нейропсихологічні дослідження (McEwen, 2017; Southwick & Charney, 2018) доводять, що резилієнс пов'язаний із балансом між активністю лімбічної системи (швидка реакція на загрозу) та регуляторною функцією префронтальної кори (усвідомлений контроль). Це підтверджує, що саморегуляція є невід'ємною основою стійкості.

У професіях із підвищеним рівнем стресу здатність до ефективною саморегуляції визначає не лише індивідуальне благополуччя, а й якість виконання професійних обов'язків. Наприклад, у професійній діяльності психологів саморегуляція захищає від емоційного вигорання, допомагає утримувати професійну дистанцію, підтримувати емпатію без втрати внутрішніх ресурсів. У військових саморегуляція дає можливість контролювати стани тривоги та страху, підтримувати концентрацію і витривалість у бойових умовах є життєво необхідною. Тренування саморегуляції включає роботу з диханням, тілесними реакціями, формування стресостійких автоматизмів. Для вчителя саморегуляція означає контроль емоцій у спілкуванні з учнями, вміння управляти власною втомою та адаптивно реагувати на непередбачувані ситуації навчального процесу.

Таким чином, саморегуляція в умовах підвищеного стресу є багатовимірним ресурсом, що поєднує фізіологічні, когнітивні та емоційні механізми. Вона виступає основою психологічної стійкості, резилієнсу та професійної ефективності в кризових і високоемоційних ситуаціях.

Література:

1. Балашов Е.М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019: Тези III міжнародної 414 науково-практичної конференції, м. Київ, 21 листопада 2019 року* / Відп. ред. О.В. Дробот. Київ: Національний авіаційний університет. 2019. С. 125-130.
2. Балашов Е.М. Особливості соціально-психологічних настанов студентів у мотиваційно-потребовій сфері. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 30. С. 8–11.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості. К.: Україна-Віта, 1995. 202 с.
4. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–160.
5. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти. *Вісник Харківського національного університету ім. Г. Сковороди. Психологія*, 2012. №43 (2). Режим доступу: <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1047>
6. Кириченко Т. В. Саморегуляція як психологічна умова соціалізації особистості. *Розвиток особистості у різних умовах соціалізації: колективна монографія*. К.: Видавничий дім «Слово», 2016. С. 120-145.
7. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
8. Пасічник І. Д, Каламаж Р. В., Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 28. С. 3–16., С. 3-16.
9. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
10. Усик Д. Психологічні особливості саморегуляції поведінки в старшому дошкільному віці. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. №20(2). С. 108–114., С. 108-114.

11. Ярушкін Н. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка*. К., 2009. Т. XI. Ч. 1. С. 254–263.
12. Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In: Dienstbier, R. A. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation: 69-164*. Lincoln: University of Nebraska Press.
13. Cleary Timothy, Sandars John (2011). Assessing self-regulatory processes during clinical skill performance: a pilot study. *Medical Teacher; Volume 33(7)*: p. 368-374. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/0142159X.2011.577464#d1e145>
14. Puustinen M, Pulkkinen L (2001). Models of Self-regulated Learning: a review. *Scandinavian Journal of Educational Research, 45(3)*: 269-286.
15. Wolters C. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist, 38*: 189-205.
16. Zimmerman B.J. (2000). Handbook of Self-Regulation. P.13-39. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>, C. 14.

ТЕМА 12. Психологічні виміри саморегульованого опору гібридним загрозам

Саморегульований опір гібридним загрозам є інтегральною системою психологічних механізмів (когнітивних, емоційних, поведінкових, соціальних, ціннісних), які забезпечують здатність до стійкого функціонування людини в умовах гібридних загроз.

Розпочинаючи цей розділ, насамперед, зазначимо, що варто розрізнити поняття «опору» і «протидії» (про що буде йтися у темі/розділі 14).

У нашому розумінні **опір гібридним загрозам** – це внутрішня здатність людини чи спільноти не зламатися під тиском, витримати удари, зберегти цілісність. Тут на перший план входять резилієнс, ресурси, відновлюваність, почуття безпеки, стресостійкість. Це радше пасивно-оборонна позиція: «я тримаюся, я витримую».

Протидія гібридним загрозам – це активне включення, відповідь на виклики, формування власних наративів, стратегій, контрзаходів. Тут рушійними силами стають цінності, сенси, ідентичність, мотивація діяти, готовність брати відповідальність. Це вже активна позиція: «я не тільки витримую, а й даю відповідь, створюю умови, щоб загроза втратила силу».

Отже, опір можна порівняти із «внутрішнім щитом» (те, що зберігає людину/спільноту від руйнації).

В давні часи щит використовували для захисту, якісний щит означав надійний захист та діяв на супротивника як стримуючий фактор. Недаремно, слово щит стало уособленням захисту держави і безпеки для суспільства. Щит в оборонному сенсі – це набір засобів і способів їх використання. Щит у війні гібридного типу є складним і багатогранним поняттям, оскільки в цьому випадку в якості зброї використовуються невійськові засоби, які націлені, переважно, на суспільство з усіма аспектами його життя.

В умовах максимального розвитку і доступності засобів масової інформації та комунікації, спростилося здійснення агресором інформаційно-пропагандистського впливу на

суспільство, а от створення захисного щита для суспільства — ускладнилось. Агресор не виглядає як відкритий ворог, а свої дії маскує під лозунги “піклування” про окремі групи людей в державі-жертві, натомість вимальовуючи її керівництво та патріотичну частину суспільства в образі “ворога”, який завдає їм шкоди. *Це сковає опір держави та підриває довіру суспільства до неї.*

Тільки комплексний всеохоплюючий підхід дозволить консолідувати суспільство і забезпечити його безпеку. Такий підхід може стати прикладом для інших країн Східного партнерства, які потерпають від гібридних загроз.

Досліджуючи психологічні виміри саморегульованого опору гібридним загрозам, важливо враховувати системність і цілеспрямованість політики протидії цим загрозам; інформаційну політику та стійкість до пропаганди; системну кібербезпеку; реформування сфери оборони та зміну ставлення до армії; взаємодію силових структур із громадськістю у протидії загрозам; створення і використання патріотичних напіввійськових структур; особисту відповідальність громадян за безпеку.

Поняття стійкості у контексті гібридних загроз

Гібридні загрози являють собою поєднання різних типів інструментів, деякі з яких очікувані та відомі, деякі неочікувані та таємні, що застосовуються для досягнення незаявленої стратегічної мети, і без офіційного визнання цього. Психологічною базою для опору гібридним загрозам, на думку науковців, є ***підвищення стійкості суспільства і спроможності жити в умовах невизначеності.***

В англійській мові термін «стійкість» використовується в декількох галузях щонайменше 80 років і застосовується до численних дослідницьких предметів. Проте універсального визначення стійкості немає.

Загалом, стійкість стосується здатності суб'єкта долати негаразди, причому дві основні перспективи лежать в основі розуміння стійкості: *реактивна та проактивна.* Дослідники

в галузі психології та екології, зазвичай, розуміють стійкість з реактивної точки зору, розглядаючи стійкість як «вроджену властивість людини, об'єкта чи іншої сутності, яка дозволяє їй відновлюватися після порушення» (Jackson, Cook, Ferris, 2015). У галузі інженерії дослідники розуміли стійкість з проактивної точки зору, включаючи також «як об'єкт передбачає та планує порушення і як об'єкт може уникнути або зменшити вплив порушення» (Jackson & Ferris, 2015).

З часом література про стійкість змістилася від статичного підходу контролю над шоками шляхом опору та повернення до рівноваги, до динамічного підходу подолання шоків шляхом адаптації та руху до нової стабільної рівноваги близької до початкової. Таким чином, еволюція концепції стійкості призвела до концепцій адаптивного циклу Холлінга (Holling, Malone, Roederer, 1985) для оцінки того, де складні системи знаходяться з позиції стійкості, враховуючи, як вони розвиваються внутрішньо та взаємодіють з іншими складними системами.

Стійкість ефективно функціонує як механізм, що допомагає підкреслити сильні сторони, а не проблеми та виклики. У контексті гібридних загроз, це означає розгляд іншого боку медалі – окрім пошуку вразливостей, що повинно передувати розбудові стійкості, стійкість як концепція спонукає нас задуматися про власні здібності та сильні сторони, а також про те, як їх можна використати для протидії гібридним загрозам інноваційним та креативним способом. Простіше кажучи, так само, як гібридна загроза може бути спрямована на один сектор і мати негативний вплив на інший (наприклад, кібератака може мати негативний вплив на соціально-психологічну сферу), заходи щодо стійкості, вжиті в одній сфері, можуть мати позитивний вплив в іншій (Jungwirth, Smith, Willkomm, Savolainen, Villota, Lebrun, Aho, Giannopoulos, 2023).

Психологічна стійкість та витривалість в умовах гібридних загроз

Психологічна стійкість (resilience) і витривалість (hardiness, endurance) є «внутрішніми щитами» у світі гібридних загроз,

де війна відбувається не лише на фронті, а й у свідомості людей.

Чому деякі люди, які зазнають стресу, негараздів або травм, демонструють позитивні психологічні результати? Чи є деякі люди більш фізично та психологічно стійкими?

Стійкість – це адаптивна здатність позитивно справлятися з фізичним та психологічним стресом. Здається, що деякі люди народжуються більш стійкими, ніж інші; проте більшість людей можуть зміцнити особисту стійкість. Фактори стійкості, такі як витривалість, надія, соціальна підтримка тощо, знайдені на сторінках цього посібника, можна вивчити та включити у своє життя, щоб зробити нас більш стійкими.

Спираючись на теорію посттравматичного зростання, Лепор та Ревенсон (Lepore, Revenson, 2006) намалювали дуже креативний образ стійкості, використовуючи три дерева, що описують стійкість як (а) відновлення, (б) опір та (в) реконфігурацію. Вони дійшли висновку, що стійкість може бути як процесом, так і результатом.

Відновлення описується як сильно повалене вітром дерево, яке згинається, не ламаючись, а після того, як вітер припиняється, повертається до своєї початкової форми (функціонування попереднього напруження). Ця форма стійкості передбачає психологічну «еластичність, гнучкість». Одним із прикладів такої еластичності чи гнучкості є пальма, яка хитається вперед-назад під час найсильніших штормів; проте, коли шторм закінчується, навіть якщо деякі гілки пальми можуть зламатися, пальма повертається до своєї початкової форми, готова до наступного шторму, який настане.

Опір описують як дерево, яке здається неушкодженим вітром; по суті, воно міцно стоїть. Могутній дуб – чудовий приклад стійкого дерева, яке, здається, стійке до впливу життєвих бурь. Так, деякі гілки можуть зламатися, а інші негативні фактори навколишнього середовища можуть час від часу завдавати шкоди дереву; проте стійке дерево міцно стоїть.

Реконфігурацію описують як дерево, яке згинається під впливом сильного вітру з часом, і через силу та тривалий характер вітру та вплив стихій природи змінює форму, щоб

адаптуватися або пристосуватися до впливу стресу. Ці дерева змінюють форму, але залишаються дуже міцними. Вічно-зелені дуби, що продуваються вітром, або живі дуби вздовж узбережжя, що часто зазнають найсуворішої реальності природи, є гарними прикладами реконфігурації; однак, вони дуже витривалі, стійкі дерева навіть коли змінюють форму через щоденний та екстремальний вплив природи.

Проблема психологічної стійкості в останні десятиліття набула особливої актуальності і є предметом аналізу багатьох учених. Так, С. Кобейс, О. Таубман, В. Флоріан аналізують поняття “психологічна стійкість” у комплексі властивостей особистості, таких як опірність, урівноваженість, життестійкість, стабільність. С. Мадді розробив модель життестійкості як важливого людського ресурсу, який підтримує фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Відповідно до його концепції життестійкість відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico, Brow, 2006). За С. Мадді, життестійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість дає можливість людині відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності та пасивності. Прийняття ризику – допомагає сприйняти життєві події та проблеми як виклик і випробування.

Умовою для довготривалого збереження стійкості є витривалість.

Витривалість – це особистісна конструкція, яка проявляє екзистенційну мужність позитивно справлятися зі стресом через стійкі установки відданості, контролю та виклику (Maddi, 2006; Maddi, Khoshaba, Harvey, Fazel, & Resurreccion, 2009).

Розробка теорії витривалості розпочалася в 1979 році, коли дослідниця Сюзанна Кобаса провела захопливе дослідження стресу та здоров'я. Кобаса (Kobasa, 1979). вимірювала вплив

стресових життєвих подій у групі керівників корпорацій, які переживали дерегуляцію телекомунікаційної галузі наприкінці 1970-х та 1980-х років. Кобаса дослідила 837 керівників, яким було надіслано анкети, щоб сформувати дві групи учасників: (а) групу з високим рівнем стресу/низьким рівнем захворюваності та (б) групу з високим рівнем стресу/високою захворюваністю.

Дослідження включало три гіпотези щодо трьох компонентів витривалості: (а) контроль, (б) відданість та (с) виклик. Витривалість – це кумулятивний бал, який вимірює ці три компоненти, і було запропоновано, що люди з високим рівнем витривалості краще справляються зі стресом і мають нижчий рівень захворюваності. Це початкове дослідження мало на меті визначити, чи позитивна особистісна схильність до витривалості пом'якшує негативний вплив стресу на здоров'я. Кобаса на основі цього дослідження дійшла висновку, що керівники з високим рівнем витривалості краще справляються зі стресом і менше хворіють.

Як працює витривалість? Люди з високим рівнем зобов'язань готові шукати соціальної підтримки та використовувати ресурси для боротьби зі стресом. Люди з високим рівнем контролю мають ставлення до того, що вони можуть позитивно впливати на свої обставини, щоб досягти сприятливих результатів. Люди з високим рівнем ставлення до викликів розглядають зміни як щось хороше та готові вчитися на нових обставинах, незалежно від того, позитивні вони чи негативні.

Нижче наведено модель витривалості С. Кобаси.

Модель витривалості С. Кобаси є потужною концепцією, що допомагає пояснити, як люди можуть опиратися гібридним загрозам. Її три компоненти – залученість, контроль і виклик – забезпечують внутрішню силу залишатися стабільним, зберігати сенс і діяти навіть у ситуації інформаційного хаосу, страху й невизначеності.

Однією з найвідоміших у світі моделей психологічної стійкості є **модель** BASIC Ph ізраїльського психолога Мулі Лаада (Mooli Lahad).



Рис. Модель витривалості С. Кобаси

Вона була створена як практичний інструмент для людей, що переживають війни, терор і катастрофи, тож у контексті гібридних загроз ця модель має особливе значення. Гібридна війна атакує комплексно – інформаційно, психологічно, економічно, фізично. Модель BASIC Ph також пропонує комплексну відповідь – мобілізацію багатьох сфер, ресурсів людини одночасно.

Мулі Лаад встановив, що люди мають різні «канали» стійкості – способи, через які вони мобілізують сили у кризі. Назва BASIC Ph – це абревіатура:

- B – Belief (віра, переконання, цінності) – духовність, світогляд, ідеологія, почуття сенсу. Цей спосіб опору негараздам базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

- A – Affect (емоції) – здатність виражати й проживати емоції, отримувати підтримку від емоційних зв'язків. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та

їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, у драмі. Можна записувати у щоденник свої почуття чи малювати їх.

- S – Social (соціальне) – ресурси спільноти, підтримка сім'ї, друзів, колективу. Цьому способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

- I – Imagination (уява) – творчість, метафори, гумор, мрії як спосіб відновлення. Цей спосіб опору базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

- C – Cognition (когніція) – знання, раціональне осмислення, планування, аналіз. Спосіб опиратися негараздам через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

- Ph – Physical (фізичне) – активність, спорт, тілесні практики, прогулянки на природі, здоровий спосіб життя. Спосіб опиратися через концентрацію на фізичній діяльності і тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття, а також отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Гібридні загрози спрямовані на розбалансування внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини та суспільства. Стресові ситуації є викликом для кожної людини. Якщо стрес дуже

сильний (особиста оцінка) або тривалий, то ресурси вичерпуються. Якщо в умовах кризи індивід використовує лише одну стратегію, вона, зрештою, стає неефективною. Тому в умовах гібридних загроз необхідно вчитися використовувати різні свої ресурси.

У контексті гібридних загроз модель Лаада працює як інтегративна система мобілізації ресурсів:

В (віра, цінності) – протидіє інформаційним маніпуляціям і пропаганді, укорінюючи людину у власних сенсах та ідентичності;

А (емоції) – дає змогу не застрягати у страху чи безпорадності, а конструктивно виражати почуття;

S (соціальне) – створює мережу довіри та солідарності, що є найкращим захистом від дезінформації й роз'єднання суспільства;

I (уява) – дозволяє генерувати нові ідеї й стратегії опору, знаходити креативні способи адаптації;

С (когніція) – допомагає критично мислити, відрізнити правду від фейків, раціонально діяти;

Ph (фізичне) – підтримує витривалість, дає тілу силу витримати стрес.

Практика і досвід доводять, що модель BASIC Ph Мулі Лаада є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості до гібридних загроз. Саме ця багатоканальність робить її дуже актуальною для умов гібридної війни й інформаційного тиску.

Література:

1. Holling, C. S., Malone, T. F., & Roederer, J. G., Resilience of ecosystems: Local surprise and global change, Cambridge: Cambridge University Press, 1985.
2. Jackson, S., Cook, S., & Ferris, T. L. J., 'A Generic State-Machine Model of System Resilience,' *INSIGHT*, Vol. 18, No 1, 2015, pp. 14–18. <https://doi.org/10.1002/inst.12003>
3. Jungwirth R., Smith H., Willkomm E., Savolainen J., Alonso Villota M., Lebrun M., Aho A., Giannopoulos G., Hybrid threats: a comprehensive resilience ecosystem, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2023, doi:10.2760/37899, JRC129019. c. 29.

4. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
5. Lepore, S. T., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24-46). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
6. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Lu J.H., Persico M., & Brow M. The personality construct of hardiness: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006. P. 575-598.

ТЕМА 13. Психологічна саморегуляція особистої поведінки в умовах гібридних загроз

Фундаментальною умовою для будь-якої саморегуляції, особливо в умовах гібридної війни, де небезпека часто має як фізичний, так і психологічний, інформаційний вимір, є відчуття безпеки. Без базового досвіду «я в безпеці» або хоча б «я можу себе захистити», психіка постійно працює у режимі виживання, і тоді немає простору для гнучкого самоконтролю.

Контроль над собою дає відчуття впливу. Навіть мінімальні дії (дотримування режиму, розуміння і здатність регулювати власні психоемоційні стани) повертають людині відчуття суб'єктності. Це критично, бо гібридна війна націлена саме на відчуття безсилля.

У гібридній війні змінюються правила, загрози й канали впливу. Відтак, саморегуляція має ґрунтуватися не на жорстких схемах, а на вмінні переключати стратегії: коли діяти – діяти, коли відновлюватися – відновлюватися. У зв'язку з цим ще однією умовою для саморегуляції особистої поведінки в умовах гібридних загроз має стати психологічна гнучкість.

Отже, на нашу думку, першим шаром у піраміді саморегуляції в умовах гібридних загроз має бути відчуття безпеки, поверх якого – психологічна гнучкість та самоконтроль. Разом вони формують стійку основу для саморегуляції особистої поведінки в умовах гібридних викликів.

Психологічні особливості гібридних війн та гібридних загроз

Людині вдалося подолати багато з тих небезпек, які погрожували її існуванню в попередні століття. Однак, у сучасному технологізованому світі загрози якісно змінилися, стали все більш доповнюватися загрозами інформаційного характеру.

У військовій психології **загроза** – це крайня ступінь небезпеки (безпосередня небезпека), а небезпека – є *можлива* (потенційна) загроза в обмежених масштабах.

Загроза – це небезпека, що переживається як *ймовірність її переходу з можливості у дійсність*, висловлений намір або демонстрація готовності одних суб'єктів завдати шкоди іншим.

Важливою передумовою появи гібридних воєн стала заборона війни у міжнародному праві, що відобразило суттєві зміни у світогляді значної частини людства.

Сучасна і всезагальна форма заборони війни представлена у Статуті ООН, який починається з декларації рішучості об'єднаних націй *«позбавити прийдешні покоління жахить війни», «жити разом, у мирі один з одним, як добрі сусіди, і об'єднати наші сили для підтримки міжнародного миру та безпеки, і забезпечити прийняттям принципів і встановленням методів, щоби збройні сили використовувалися не інакше, як у спільних інтересах»*.

У цьому документі передбачається заборона агресивної війни та колективні заходи для *«запобігання та усунення загрози миру й придушення актів агресії, або інших порушень миру»* (ст. 1).

У цих умовах мали виникнути нові чи удосконалитися старі форми протистояння без формального проголошення чи визнання війни.

Технологічний прогрес відкрив нові шляхи для іноземного втручання та підривної роботи у формі фальшивих новин, впливу на вибори та кібер-шпіонажу. На перше місце висувається інформаційно-пропагандистська діяльність; об'єктом нападу стає цивільне населення.

«Сучасні битви» є іспитом на витривалість і стійкість (Й.Купервассер, офіцер спецслужб Ізраїлю, 2007).

Гібридна загроза не має постійної форми, але трансформується та адаптується до умов, у яких перебуває, щоби діяти та досягати сприятливої переваги.

Вона нехтує часом і простором для досягнення результату через виснаження, використовуючи відчуті слабкості і вразливості опонента.

Тому «важливо змінювати «лінійне мислення» (Б. Флемінг, майор Армії США, один із перших дослідників гібридних загроз, 2011).

Для переконливості розглянемо елементи гібридної війни, запропоновані В.Сурковим, експомічник президента російської федерації, і які, очевидно, використовуються країною-агресором:

- 1) трансформація визначеностей і станів у сукупність невизначеностей;
- 2) хаотизація причинно-наслідкових ланцюжків;
- 3) управління хаосом через швидкі рішення, ініціативні дії та превентивні заходи щодо інших акторів;
- 4) впорядкування хаосу, реінжиніринг, отримання нової реальності через синергетику.

Базова логіка цієї «гібридної» тактики – створити невизначеність і розпорошити увагу, потім експлуатувати її (через дезінформацію, кібератаки, парамілітарні дії), ухвалювати швидкі ініціативні кроки, а в кінцевому підсумку «упорядкувати» нову реальність (псевдодержавні утворення, анексії, адміністративна реінтеграція). Цей цикл докладно простежується у документах і розслідуваннях щодо російської «гібридної війни» й «Surkov leaks» (Shandra, Seely, 2019).

Отже, перший елемент – **трансформація визначеностей і станів у сукупність невизначеностей**. Що це значить? Перетворити чіткі події/факти на «поля сумнівів» – щоб громадська думка, противник і міжнародні актори не могли легко виявити істину або швидко скоординовано відповісти.

Як це застосовано у війні проти України?

Дезінформація й «мікси правди й вигадки»: системна кампанія фабрикації наративів (наприклад, про «нацистський режим» в Києві, «геноцид» російськомовних) та одночасне просування частково правдивих, але вирваних з контексту фактів – робить критичну аудиторію більш вразливою до сумнівних тверджень. Це розмиває межу між правдою й фейком і гальмує реакцію міжнародних інституцій (Dov Bachmann, Putt er, Duczynski, 2023).

«Сірі» військово-політичні дії без чіткого маркування»: операції з використанням недержавних формувань і «безпозначних» підрозділів (наприклад, «зелені чоловічки» в Криму 2014) створили правову й політичну плутанину – хто саме

відповідальний і як реагувати. Така невизначеність затримує міжнародну й локальну координацію (Shandra, Seely, 2019).

Друге – **хаотизація причинно-наслідкових ланцюжків** – тобто навмисно ускладнити логічне зіставлення «подія → причина → відповідь», щоб спостерігачі не змогли швидко встановити істинні мотивації й виконавців. Бачимо фейкові або перекручені версії подій бойових злочинів і атак: після викритих інцидентів (Буча, Маріуполь, атаки на цивільну інфраструктуру) офіційні й маргінальні російські джерела демонстрували суперечливі версії (заперечення, «постановки», звинувачення в адресі «зовнішніх сил»). Це породжує сумніви у міжнародній аудиторії та споживачів інформації, емпірично ускладнює роботу факт-чекерів і розслідувачів (Marahrens, Schröfl, 2024). Бачимо також перехресні кібер- та інформаційні атаки, шахрайські операції, підробки документів і «липкі» сліди, що заплутують слідство – усе це робить апріорну просту причинно-наслідкову лінію складною та багатогранною (Hansen, 2017).

Третє – **управління хаосом через швидкі рішення, ініціативні дії та превентивні заходи щодо інших акторів**. Коли хаос створено (п.1–2), завдання агресора – зайняти ініціативну позицію: швидкими, демонстративними кроками «зайняти нішу», отримати перевагу та змусити інших діяти у відповідь на його умови. Бачимо швидке захоплення територій і встановлення контролю – у 2014 році анексія Криму й початкові дії на Донбасі були зроблені дуже швидко та необоротно, що примусило опонентів реагувати в режимі відставання. Аналогічно у 2022 році – масштабні наступальні дії на початку вторгнення прагнули створити «факти на землі», які потім підлягають політичному оформленню (Shandra, Seely, 2019).

Четверте – **впорядкування хаосу, реінжиніринг, отримання нової реальності через синергетику**. Після етапів невизначеності, хаосу й управління ініціативами – «закріпити» досягнуті позиції, створити структури, що легітимізують нову ситуацію (адміністрації, «референдуми», економічні зв'язки), і перетворити її на нову сталу реальність. Створення й адміністративна інституціоналізація проксіутворень (ДНР/ЛНР),

анексії й «референдуми» 2022: формування політичної інфраструктури, паспортів, фінансових каналів, законодавчих актів, які роблять відновлення попереднього статус-кво технічно й політично складнішим. Це – буквальна «реінженерія» реальності в окупованих/контрольованих районах (Shandra, Seely, 2019).

Наведемо основні узагальнення:

- гібридна війна прийшла на зміну холодній війні;
- гібридні війни відбуваються між сферами стабільності і сферами невизначеності;
- гібридні війни полягають у постійній напрузі;
- полем бою у гібридній війні є свідомість людини, її самоідентичність, цінності та цілі.

З метою показати цілеспрямовано розроблені технології гібридних воєн країною-агресором, розглянемо 5 основних способів ураження і руйнування свідомості, визначених російським ученим Ю.Громико:

1) ураження тканин мозку знижує рівень функціонування свідомості (це може відбуватися на основі дії хімічних речовин, тривалого отруєння повітря, їжі...);

2) зниження рівня організації інформаційно-комунікативного середовища на основі його дезінтеграції та примітивізації;

3) окультний вплив на організацію свідомості на основі спрямованої передачі мислеформ суб'єкту ураження;

4) спеціальна організація і поширення по каналах комунікації образів і текстів, що руйнують роботу свідомості (психотропна зброя);

5) руйнування способів і форм ідентифікації особистості щодо фіксованих спільнот, що приводить до зміни форм самовизначення і до деперсоналізації.

У контексті російсько-української війни їх добре можна простежити.

На нижче поданому рисунку представлено фото мозку під впливом стресу.

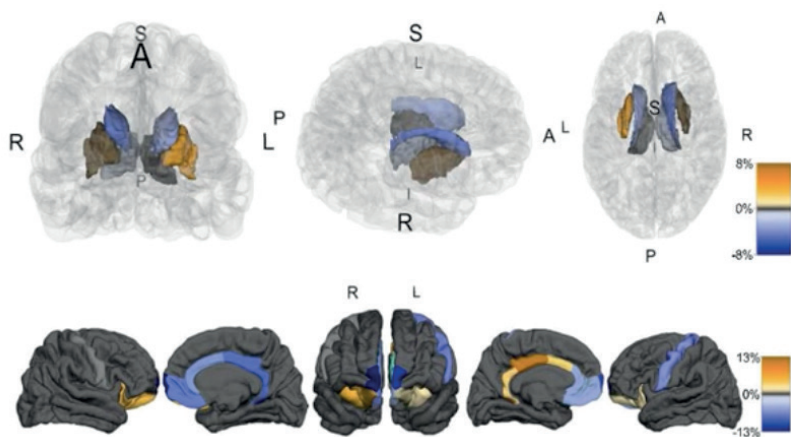


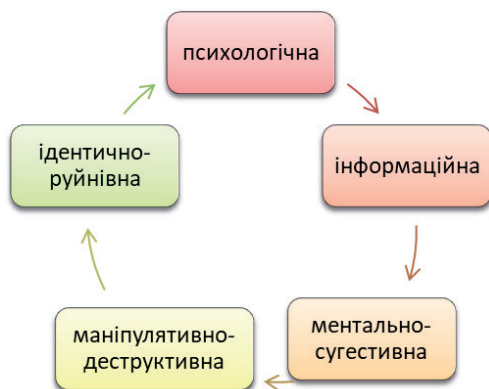
Рис. Мозок під впливом стресу

На думку нейробіологів, під впливом стресових гормонів відбуваються незворотні зміни в архітектурі та біохімії мозку:

- зменшується об'єм гіпокампу, що знижує його функції (зокрема, здатність до навчання та пам'ять),
- збільшується амигдала (це зона тривоги, тому з'являються страхи, яких раніше не було, та виникають тривожні розлади),
- зменшується об'єм передньої сингулярної кори (це впливає на емпатію, здатність відчувати чужий біль та спроможність почуватися частиною соціальної групи, здатність піклуватися про інших та навіть бажання бачити їх).

Аналогічні зміни виникають також в орбітофронтальній частині кори (там відбувається контроль імпульсів та емоцій, крім того, вона відповідає за здатність до саморегуляції та повернення гомеостазу до балансу), знижується чутливість рецепторів дофаміну та його продукція (а це здатність відчувати задоволення, бажання та мотивацію).

Отже, **основними напрямками гібридної агресії є:**



Це війна *психологічна за формою, цивілізаційна за змістом та інформаційна за засобами.*

Об'єктом руйнування є цінності, в результаті чого первинні життєві цілі замінюються вторинними, третинними і більш низькими.

Специфіка війни визначає характер виснаження

Під час війни наш організм працює на межі можливостей.

Талма Кушнір з Аріельського університету разом з колегами вивчала вплив війни у Перській затоці на вигорання та щастя громадян, що працюють. Талма дійшла висновку, що люди, які до війни страждали на вигорання, оцінюватимуть війну як більш небезпечну, що робить їх більш уразливими для інфекцій верхніх дихальних шляхів (ГРВІ).

Війна в Україні має власну специфіку.

По-перше, стратегічний характер війни: це **«війна на виснаження»** України з метою примусити до капітуляції (Єнс Столтенберг, 02.06.2022, генеральний секретар НАТО).

Реакція людей на масові обстріли викликає психосоматичну симптоматику: біль у шлунку, слабкість у тілі (у руках і ногах), стискання у грудній клітці, а також психологічні вияви: тривогу, занепокоєння, страх, пригніченість. Колеги казали про те, що немає сил щось робити: писати доповіді, вести дослідження.

По-друге, ми як нація переживаємо зараз досконалий зсув парадигми від подвигу-невдачі до подвигу-перемоги (психологічний Роман Кечур).

Ця ідея ґрунтується на психологічному розумінні циклічності травми. Досвід переживання травми фіксує людину на травматизації. Цей досвід відтворюється. Травма – досвід, який повторюється. Те, що не може змінитись (або переосмислитися), називається травмою. Роман Кечур стверджує, що бути українцем – це бути тим, хто героїчно бореться та програє. Ґрунтуючись на психоаналітичному розумінні природи психологічної травми, він уважає, що необхідно перейти до перспективи майбутнього, тобто до переродження в націю-переможця. Тоді з'явиться шанс вийти з кола героїзму-поразки.

По-третьє, туманна війна, яку ще називають війною у соціальних мережах.

Джоан Донован, керівник досліджень у галузі медіа Центру Шоренштейна при Гарвардському університеті, говорить: «Мета полягає в тому, щоб заплутати громадськість і сформулювати хибний наратив».

У перші кілька тижнів після початку війни кількість статей про російсько-українську війну сягала 520 тисяч, і це важливо, оскільки глобальна увага мала вирішальне значення для України.

Через 100 днів кількість публікацій знизилася до 70 тисяч, що, імовірно, пов'язане з відчуттям виснаження та втоми, оскільки людям, перенасиченим інформацією про війну в Україні, важко постійно дивитися на страхіття Бучі, Маріуполя чи Харкова.

Так втома поступово призводить до цинізму.

Утома від співчуття – вторинний травматичний стрес або опосередкований вплив травми через допомогу іншим.

Соціальні мережі ще жодного разу не висвітлювали подій так, як роблять в Україні: це стосується Бучі, Миколаєва, Маріуполя, Запоріжжя, Харкова. Соціальні мережі – це одне зі значних джерел вигорання.

По-четверте, епоха радикальної невизначеності.

Для виникнення негативних переживань загрози не обов'язкова наявність реальної загрози. Радикальна невизначеність тепер пронизуватиме нашу дійсність і впливатиме на нас. Чорний лебідь більше не є рідкісним птахом, він оселився в нашій дійсності.

Невизначеність («неоднозначність» і «ризик») призводить до виснаження (Джессіка Алквіст).

Людська психіка має природну потребу у структурі, передбачуваності та контролі. Коли ми не можемо прогнозувати розвиток подій, виникає відчуття загрози, яке активує стресову реакцію. Умови гібридної війни – це постійні інформаційні атаки, дезінформація, неповні або суперечливі дані, зміна «правил гри» – тобто середовище радикальної невизначеності.

Наслідками такої невизначеності для людини є:

- хронічне відчуття тривоги;
- швидке виснаження психічних ресурсів;
- труднощі у прийнятті рішень;
- схильність до імпульсивних або навпаки паралізованих дій («нічого не роблю, бо не знаю, що правильно»).

Нейропсихологічно це пояснюється активацією лімбічної системи (страх, стрес), тоді як префронтальна кора (логічне планування, самоконтроль) тимчасово блокується. Людина буквально «живе в режимі загрози».

Нам ще дуже довго доведеться жити в ситуації невизначеності, навіть після нашої Перемоги.

Тому саморегуляція в умовах гібридних загроз вимагає зміни ставлення до невизначеності: не як до ворожого фактору, що треба повністю усунути, а як до середовища, в якому потрібно навчитися жити.

Основні підходи розвитку толерантності до невизначеності (здатності витримувати «відкриті питання» без негайної потреби у відповіді):

- прийняття – тобто визнання, що повної визначеності немає і не буде (це реальність сучасних воєн та криз);
- фокус на контролі того, на що можемо вплинути: відмова від боротьби з тим, на що ми не впливаємо, та концентрація на конкретних діях, які під силу людині;

– гнучкість – готовність змінювати план дій залежно від нової інформації.

Люди по-різному ставляться до невизначеності, яка так само, як і загроза / небезпека, викликає тривогу й занепокоєння внаслідок усвідомлення людиною своєї вразливості.

Дослідження (Carleton, 2016; Grupe & Nitschke, 2013) показують, що саме інтолерантність до невизначеності є сильним предиктором тривожних розладів. Натомість прийняття невизначеності знижує емоційне виснаження та дозволяє зберігати внутрішній баланс.

Г. Оллпорт виділив та описав особистісні риси толерантної особистості, які, на нашу думку, цілком можна застосувати і у контексті толерантності до невизначеності. Це:

- відповідальність,
- внутрішній локус контролю,
- орієнтація на себе,
- менша схильність до порядку,
- здатність до емпатії,
- почуття гумору.

Отже, невизначеність дійсно виснажує, але навичка прийняття невизначеності перетворює її з руйнівного фактору на адаптивне середовище, у якому людина може зберігати психологічну стійкість, витривалість і контроль над власною поведінкою. В умовах гібридних загроз це стає одним із ключових ресурсів особистісної та колективної безпеки.

Насправді саморегуляція не є новим терміном, і вона отримала більше визнання в дослідницькому співтоваристві три десятиліття тому. Через різні теоретичні підходи визначення можуть відрізнятися, що робить саморегуляцію складною сферою дослідження, але в той же час важливою для незалежної функції самосвідомості. Циммерман (2000, 2002) як педагогічний психолог дав широке визначення саморегуляції, пояснюючи, що це процес, який ми створюємо, активуємо та підтримуємо наші думки, почуття, поведінку та дії для досягнення академічних цілей. Через кілька років він підсумував свої висновки, заявивши, що «саморегульоване навчання

стосується того, як учні стають господарями власного процесу навчання» (Циммерман, 2015, с. 541).

Баумейстер та ін. (2007), з погляду соціальної психології, допомагають нам концептуалізувати саморегуляцію, даючи три основні компоненти, стверджуючи, що вони є необхідними та ключовими для високих рівнів саморегуляції:

1) **стандарти** – пояснюються як концепції можливих і бажаних станів, які включають ідеали, очікування, цілі, цінності та цілі, які формують майбутнє Я суб'єкта і, отже, орієнтують сьогоднішні дії. Центральним елементом цієї ідеї є відданість цим стандартам, які будуть підтримувати зусилля та мотиваційні сили;

2) **моніторинг**, пов'язаний із самосвідомістю, вважається важливим для оцінювання прогресу суб'єкта та визначення областей для покращення, необхідних для досягнення бажаних стандартів. Цей процес безпосередньо пов'язаний із зворотним зв'язком і формувальним оцінюванням;

3) **здатність вносити зміни**, що сприймається як сила волі суб'єкта. Тут автори представляють ідею внутрішньої сили **для контролю неминучої втоми та виснаження розумових і психологічних ресурсів.**

Сказане вище нагадує нам теорію навмисної практики Андерса Ерікссона. Ерікссон присвятив більшу частину своєї наукової роботи спробам визначити, як люди стають «експертами» в будь-якій галузі. Його ідеї стали широко відомі, але спотворено подані, завдяки книзі Малкольма Ґладуелла «Абстракції». Цілеспрямована практика визначається як процес навчання та набуття навичок шляхом оптимального покращення продуктивності (Ericsson та ін., 1993). Досліджуючи досвідчених виконавців, Ерікссон (2020) показав, що навмисна практика та, як наслідок, ефективність досягаються за п'яти основних умов:

– цілі: люди повинні брати участь у діяльності з чіткими та чітко визначеними цілями;

– моніторинг: особам необхідно отримати негайний інформативний зворотний зв'язок щодо поточної продуктивності та спробувати нові стратегії чи методи, які прискорять покращення;

– присутність вчителя/тренера, чия роль полягає в розробці практичного завдання та наданні індивідуальних інструкцій і керівництва;

– незалежна практика, яка дозволяє людям виконувати завдання самостійно. Це вимагає належного рівня попередніх знань і навичок, а також ретельно наданих інструкцій;

– мотивація наполегливо працювати, докладати зусиль і підтримувати повторення, щоб підвищити точність і швидкість виконання.

Як видно, характеристики цих двох теорій пов'язані, а в деяких випадках і збігаються. Хоча вони мають різні вихідні точки, саморегуляція та цілеспрямована практика мають велику схожість. Отже, що це може означати? Чого це може нас навчити? Що ж, можна стверджувати, що коли ми демонструємо високий рівень саморегуляції, ми інстинктивно відповідаємо деяким критеріям обдумані практики, тобто нашому оптимальному покращенню продуктивності.

Таким чином, саморегуляція певною мірою забезпечує високий рівень успішності, а саме академічних досягнень у закладах освіти. Risemberg & Zimmerman (1992) висловили подібну думку, пояснюючи, що саморегуляція може допомогти здобувачам повністю розкрити свій потенціал. Baumeister & Vohs (2007, с. 842) підтверджують, що «саморегуляція є важливим провісником успіху в житті». Щоб бути точним, ми повинні визнати, що тут теорії представлені спрощено, а їх теоретична основа не пояснюється явно. Насправді дослідники підкреслили складну природу людської психології та вказали на численні внутрішні та зовнішні фактори, які мають вагу.

Саморегуляція, а також інші психологічні характеристики, такі як мотивація, вибір або наполегливість, не є стабільними. Вони можуть коливатися в бік різних обставин і умов, і саме тут роль викладачів стає критичною. Сучасні вчені закликають нас зосереджувати увагу та навчати таких чеснот, як саморегуляція, замість того, щоб надавати більше інформації здобувачам. Інформація стає доступнішою з кожним днем, але від здобувачів завжди залежить, чи і як вони її використовують.

Проблема психологічної безпеки в умовах гібридних загроз

Глобалізаційні зміни сучасного суспільства актуалізували проблему безпеки особистості. З огляду на це професійним завданням сучасної психологічної теорії та практики повинно стати формування нових навичок і вмій особистості, такої, яка буде здатна здійснювати захист власного фізичного, психічного та соціального простору.

Потреба в безпеці є однією з базових психологічних потреб людини, а отже, основою її психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Безпека розглядається як захищеність від природних і суспільних катаклізмів та сприймається як один із основоположних ціннісних орієнтирів людини, як основа збереження досягнутого позитивного результату й можливості подальшого самовдосконалення.

У психології вивчення категорії безпеки бере свій початок у середині ХХ ст. в дослідженнях гуманістичного напрямку психологічної думки (А. Маслоу, Е. Фромм, К. Хорні). У своїх наукових розвідках вони дійшли висновку про те, що для людини відчуття власної безпеки пов'язане як з об'єктивними, так і суб'єктивними факторами: певні загрози та небезпеки людина здатна ретельно прораховувати, аналізувати та деталізувати, а наближення інших відслідковує лише на рівні відчуттів. Психологи зазначають, що для окремого суб'єкта абсолютної безпеки не існує, і задля забезпечення певного рівня особистої безпеки людина жертвує часом, зручностями, власними можливостями, свободами.

Існують два основних системоутворювальних **види безпеки – фізична та психологічна**, а всі інші лише їх доповнюють. У цьому випадку є можливість розділяти суб'єктивні й об'єктивні причини та фактори, що сприяють або перешкоджають збереженню безпеки людини, фізичного та соціального середовища, яке її оточує.

Державний стандарт України ДСТУ 2293-99 визначає термін «безпека» як стан захищеності особи та суспільства

від ризику зазнати шкоди. Таке визначення безпеки зумовлене тим, що абсолютної безпеки досягти неможливо. Акцент робиться на відносній безпеці, захищеності тих чи інших цінностей від небезпек, ризиків та втручань. Доведення безпеки до крайності, «абсолютної безпеки» призводить до небезпеки для людини, до позбавлення її свободи і розвитку.

Парадигми безпеки у світоглядному вимірі ґрунтуються на **двох основних компонентах безпеки** – *свободи від страху* (hard security – «жорстка» безпека) та *реагування на потенційні загрози* (soft security – «м'яка» безпека). В умовах швидкоплинних змін та зниження адаптивних можливостей людини «м'які» загрози безпеці постійно збільшують свою значимість та пріоритетність.

З погляду психологічної науки саме «м'які» загрози безпеці визначають параметри готовності людини діяти відповідно до сформованих у неї навичок реагування на небезпеку. У процесі складної трансформації поняття «безпека» у сучасному світі стало доповнення безпекового дискурсу концепцією «людська безпека» (human security), що знаменує собою зміщення фокусу від загальних суспільних загроз у площину окремих індивідуальних. Ми погоджуємось із науковими висновками М. Слюсаревського (Слюсаревський, 2020) про те, що важливо досліджувати та аналізувати безпеку крізь призму психологічної безпеки особистості, яка, своєю чергою, є індивідуально-психологічною властивістю людини.

Таким чином, **психологічна формула безпеки особистості** – універсальне правило тлумачення психологічного змісту поняття безпеки особистості, яке включає усталені соціальні традиції захисту (культура безпеки), оптимальні умови життєдіяльності, за яких людина не відчуває дискомфорту, напруження (фізичний, психологічний і соціальний комфорт) та здатність оцінити загрози й власну вразливість перед небезпеками (аналіз ризиків).

Розглянемо кожен структурний елемент психологічної формули безпеки окремо.

У контексті психологічної формули безпеки під **безпекою особистості** розуміємо внутрішнє переживання почуття

захищеності, яке відображає ступінь комфортного існування та відсутність зовнішніх загроз. Це якісно зумовлена система із властивими їй внутрішніми і зовнішніми зв'язками, специфічними закономірностями. Разом із тим це свідчить про те, що безпека особистості може розглядатися як сукупність компонентів системи, представлених психічними процесами, що перебувають у певному зв'язку і взаємодії. Компоненти системи (психічні процеси, стани, ціннісні орієнтації тощо) можуть виступати як детермінанти її розвитку в цілому і виконувати на різних етапах формування навичок безпечної поведінки провідну функцію. Розглядаючи людину як суб'єкт власної безпеки, важливо не лише акцентувати увагу на психічних проявах безпеки на різних рівнях, а й на взаємозв'язках, що існують між ними, і впливі зовнішніх умов на суб'єкт.

Основну роль у формуванні навичок безпечної поведінки особистості виконують регуляторні механізми, що належать до різних психологічних сфер, включаючи діяльність, психічні стани, особистісні якості та властивості, а також зовнішні умови. Таким чином, формування навичок безпечної поведінки особистості – це процес осмисленого та рефлексивного використання знань, умінь та культурного досвіду у сфері особистісної та суспільної безпеки.

Разом з тим у контексті формування навичок безпечної поведінки важливу роль відіграє ще один елемент психологічної формули безпеки – **культура безпеки**.

Наше сьогодення, пов'язане із складними подіями світової пандемії і глобальними карантинними обмеженнями, засвідчило, що існуючої сукупності знань та вмінь людини для забезпечення і власної, і колективної безпеки вже недостатньо. Важливо, щоб безпека стала пріоритетною ціллю та внутрішньою потребою людини, окремого колективу та суспільства в цілому. Поступом на шляху до цього може стати формування нового світогляду, системи ідеалів і цінностей, норм і традицій безпечної поведінки. Саме становлення культури безпеки як важливого, цілісного елемента загальної культури дає змогу реалізувати захисну функцію психіки людини. Культура

безпеки особистості має, насамперед, базуватися на наукових та системних підходах.

Поняття «культура безпеки» вперше було використане у процесі аналізу причин і наслідків Чорнобильської аварії, здійсненого Міжнародним агентством з атомної енергії (МАГАТЕ). Згодом концепцію культури безпеки підтримали Міжнародна організація праці, Міжнародна організація цивільної авіації, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Всесвітня організація трубопровідного транспорту, Міжнародна асоціація з радіаційного захисту та інші авторитетні міжнародні інституції. На сьогодні цей термін широко використовується в усіх сферах людської життєдіяльності як для суспільства в цілому, так й окремої людини.

У науковій сфері під культурою безпеки розуміють такий рівень розвитку людини і суспільства, що характеризується значущістю забезпечення безпеки життєдіяльності в системі особистісних та соціальних цінностей, безпечної поведінки в повсякденному житті й умовах небезпечних та надзвичайних ситуацій, рівнем захищеності від загроз і небезпек в усіх сферах життєдіяльності людини.

Ще одним елементом психологічної формули безпеки науковці визначають **комфорт**, який вбачають у трьох його складових – фізичній, психологічній та соціальній (Цюман, Нагула, 2021). Тож розглянемо їх детальніше.

За тлумачним словником Едвіна Вільямса (Edwin V. Williams), «комфорт» – *стан благополуччя, задоволення тілесного бажання, свободи від болю або занепокоєння, підтримки під час лиха, у горі, у втішанні та те, що дає або забезпечує все це* (Scribner Dictionary, 1986, p. 200). Українські дослідники Т.Цюман та О.Нагула трактують комфорт як сукупність сприятливих навколишніх умов, коли фізичні, психічні та соціальні функції людини перебувають у стані найменшого напруження, а сама вона відчуває задоволення.

Отже, *фізичний комфорт – це відсутність будь-якого тілесного дискомфорту, фізичних обмежень, болю та хвороб, а також непорушність особистих тілесних кордонів.*

У контексті психологічної формули безпеки фізичний комфорт відіграє особливу роль, адже загрози, з якими може стикнутися людина, завдають шкоди здоров'ю, загрожують цілісності її тілесності, а почасти стимулюють появу соматичних проблем. Фізичний комфорт супроводжується позитивними психофізіологічними змінами організму, що відображається на життєдіяльності людини загалом. Відчуття фізичного комфорту виникає під впливом сприятливих умов зовнішнього середовища як відображення у свідомості властивостей, якостей та явищ останнього, що впливають на органи чуттів. Фізичний комфорт пов'язаний також із сенсорними процесами, які характеризують зорові, слухові та тактильні відчуття.

Під *психологічним комфортом* Т.Цюман та О.Нагула розуміють *почуття впевненості та захищеності від потенційних ризиків, а також своєрідний «оберіг» у взаємодії з іншими людьми*. Психологічний комфорт супроводжується комплексом тривалих приємних суб'єктивних почуттів, нерозривно пов'язаних із задоволенням потреб, які виникають, та вказують на оптимальний рівень психічної активності й оптимальність протікання психічних процесів. У комфортному психологічному стані людина демонструє стійкий настрій, позитивні почуття й емоції, позитивні переживання щодо подій, які відбуваються з нею, та стабільний фізичний тонус. Стійкість настрою пов'язана з успішною адаптацією особистості до соціального середовища. На думку М. Аргайл (Аргайл М., 2001), позитивний настрій, який і психологічно, і фізично пов'язують зі станом комфорту, значною мірою впливає на поведінку та особливості мислення індивіда. Вчений зазначає, що дії та думки людини, яка має позитивний настрій, відрізняються від дій та думок особи, що перебуває в поганому настрої. Оскільки поведінка людини залежить від її психологічного стану, то в позитивному настрої вона буде більше схильна до позитивних вчинків як стосовно себе, так і щодо конструктивних відносин з іншими.

Наступним елементом психологічної формули безпеки учені виділили *соціальний комфорт, який розуміється як*

відсутність небезпечних особистих контактів та наявність належної підтримки й захисту в соціальному середовищі (Цюман, Нагула, 2021). Пристосування індивіда до соціуму, засвоєння ним послідовності явищ, які повторюються, приводить до більш адекватного реагування на характеристики та виклики навколишнього середовища. Процес адаптації до середовища відбувається через дослідження можливостей, усвідомлення потреб та зіставлення із власними здібностями. Відповідно, рівень соціального комфорту є важливим джерелом мотивації до взаємодії, спілкування та діяльності загалом.

І ще одним елементом психологічної формули, виділений Т.Цюман і О.Нагула, є **аналіз ризиків**, який розглядається як здатність досліджувати та вивчати загрозові життєві ситуації, аналізувати власну вразливість перед небезпеками та відсутністю належного захисту. Водночас аналіз ризиків – це аналіз подій у реальному світі.

Ризик – це потенційна можливість втрат або негативних наслідків у результаті вибору, дії чи зовнішніх обставин. У мирних умовах ризики здебільшого пов'язані з особистими чи професійними рішеннями (здоров'я, фінанси, кар'єра). В умовах гібридних загроз вони набувають іншого масштабу:

- інформаційна дезорієнтація;
- маніпуляції та пропаганда;
- загроза безпеці життя та здоров'я;
- руйнування соціальних і культурних орієнтирів.

Таким чином, аналіз ризиків стає не лише навичкою, а й умовою виживання та розвитку. Здатність бачити потенційні загрози й оцінювати їхні наслідки формує: *психологічну готовність* – людина не паралізована страхом, а розуміє можливі сценарії; *реалістичне планування* – ухвалення рішень із урахуванням можливих бар'єрів; *контроль ситуації* – навіть у хаотичному середовищі людина відчуває, що її дії мають сенс і вплив.

Нейропсихологічні дослідження (LeDoux, 2000; Kahneman, 2011) доводять, що аналіз ризиків активує префронтальну кору, яка відповідає за раціональне мислення та контроль

емоцій, і тим самим знижує домінування «аварійних» реакцій лімбічної системи (страх, паніка).

Усвідомлення ризиків у гібридних умовах сприяє *формуванню стресостійкості* (людина навчається функціонувати без «гарантій визначеності»), *розвитку критичного мислення* (аналізує джерела інформації, відокремлює факти від маніпуляцій), *підвищенню адаптивності* (здатність швидко змінювати стратегії поведінки), *зростанню відповідальності* (усвідомлення, що власні дії можуть зменшити або посилити ризики для себе та інших).

Таким чином, уміння усвідомлювати та аналізувати ризики є одним із механізмів саморегуляції в умовах гібридних загроз. Воно перетворює невизначеність на кероване середовище, забезпечує психологічну стійкість, сприяє розвитку критичного мислення та підвищує рівень особистої й колективної безпеки.

Безпека особистості напряму залежить від її здатності до саморегуляції. Учений І. Приходько представляє 4 основні рівні, що обумовлюють можливість саморегуляції (Приходько, 2015):

1. Біологічні властивості, що впливають на несвідому регуляцію;
2. Індивідуальні властивості психічного відображення та психічних функцій особистості;
3. Знання, вміння, досвід, а також вміння вирішувати різноманітні завдання безпечно;
4. Установки, інтереси, мотиви людини, тобто її спрямованість.

Два останні рівні формуються під час навчання та виховання та їх дія підсилюється пропорційно до життєвого досвіду.

Навички забезпечення відчуття особистісної безпеки

Представники діалектично-поведінкової терапії вважають, що для забезпечення відчуття особистісної безпеки необхідними є 6 навичок:

- 1) самовалідація;
- 2) самопідкріплення;

- 3) любов до себе;
- 4) співчуття до себе;
- 5) самоконтроль;
- 6) самореструктуризація.

Валідація (від англ. validation) у психології означає визнання та прийняття внутрішнього досвіду людини як значущого, реального і зрозумілого. Це не завжди означає згоду з поглядами чи діями іншого, але передбачає підтвердження того, що його почуття та думки мають право на існування.

Наприклад, замість «Не переймайся, це дрібниці» – валідаційне висловлювання звучить як «Я бачу, що тобі зараз справді важко, і твої переживання мають сенс».

В основі цього підходу лежать ідеї К. Роджерса (емпатійне слухання, безумовне прийняття), а також сучасні напрями психотерапії (діалектико-поведінкова терапія М. Лінехан).

Валідація каже про те, що ми ні хороші, ні погані, ми просто існуємо і наші переживання мають місце бути, оскільки вони: актуальні і змістовні (відповідають ситуації чи обставинам); добре обґрунтовані або виправдані (з позиції емпіричних фактів; логічно правильний висновок, або загальноновизнаний авторитет); відповідають поставленій меті (тобто ефективні для досягнення головних цілей людини).

Відчуття особистісної безпеки складається не лише з фізичного захисту, а й із психологічного – переживання, що «зі мною все гаразд», «мене сприймають і розуміють». Валідація сприяє цьому через:

- *зниження емоційної ізоляції* (людина не відчувається самотньою зі своїми проблемами);
- *посилення резилієнсу* (прийняття власних почуттів допомагає ефективніше адаптуватися до стресу);
- *формування довіри у стосунках* (коли інші визнають наш досвід, ми відчуваємо захищеність у соціальному середовищі);
- *профілактику травматизації* (знецінення почуттів («ти перебільшуєш», «це дурниці») часто поглиблює травму, тоді як валідація знижує її руйнівний вплив).

Способи самовалідації:

1. Емпатичне розуміння себе за допомогою звернення уваги на власні почуття, думки та поведінку (*«Я маю сенс»*).
2. Точна рефлексія та опис власного досвіду без засудження (це думка чи це факт? *«Ні, це не є факт, це лише думка»*).
3. Читання думок – визначення реакцій, які ми ставимо під сумнів або сприймаємо як неприпустимі, і чутливість до того, що нам говорять розум і тіло (майндфулнес).
4. Визнання того, що наші реакції мають сенс з точки зору їх адаптації, враховуючи наші переконання, минуле навчання та біологічну вразливість (*«Я розумію, чому я хочу кричати на дитину»*).
5. Перевірка власних реакцій з точки зору поточного контексту або нормативного функціонування (*«Я це зроблю, але мені не дадуть підвищення»*).
6. Визнання того, що ми не хороші і не погані, маємо здатність змінюватися, та підтримка себе (*«Я є. Я просто є. Я маю здатність змінити те, що я маю у житті»*).

Самопідкріплення – це свідоме надання собі позитивного підкріплення (емоційного, поведінкового чи символічного) за зусилля, досягнення або ефективне використання навичок.

У межах ДПТ (Marsha Linehan, 1993) воно розглядається як спосіб формування адаптивної поведінки та збереження мотивації, особливо тоді, коли зовнішня підтримка обмежена. Наприклад, після важкої розмови, проведеної без агресії, людина може сказати собі: «Я впорався з цим краще, ніж раніше, і це мій прогрес» або дозволити собі прийнятну активність як винагороду.

В умовах невизначеності та гібридних загроз людина часто стикається із браком зовнішньої підтримки чи знеціненням власних переживань. Самопідкріплення виступає внутрішнім ресурсом, який знижує залежність від зовнішніх джерел схвалення, створює відчуття внутрішньої опори (*«я можу себе підтримати»*), зменшує вплив негативного внутрішнього діалогу та самозвинувачення, допомагає зберігати психологічну стабільність навіть у стресових обставинах.

Приклади технік самопідкріплення (з ДПТ):

- внутрішні висловлювання (говорити собі підтримуючі фрази («Це було складно, але я витримав»));
- малі винагороди (дозволити собі щось приємне після виконання завдання (короткий відпочинок, улюблений напій, час для хобі);
- фокус на прогресі (відзначати навіть невеликі кроки вперед, а не лише великі досягнення);
- використання щоденника самопідтримки (записувати ситуації, де вдалося впоратися краще, ніж раніше).

В умовах гібридних загроз (інформаційних атак, невідзначеності, травматичних подій війни) людина часто відчуває внутрішню фрагментацію, виснаження, втрату відчуття контролю й стабільності. У таких обставинах **любов і співчуття до себе** виконують роль «внутрішнього укриття» – психологічного простору, де людина може зберігати відчуття безпеки.

У діалектично-поведінковій терапії поняття «любов» не подається як романтичне почуття, а радше як повага, турбота й прийняття себе, включно зі слабкими сторонами. Це проявляється у радикальному прийнятті себе (один з ключових принципів ДПТ), відмові від жорсткої самокритики, дозволі на власні потреби, відпочинок, межі.

Співчуття до себе (self-compassion) означає – ставитися до себе з такою ж добротою і підтримкою, як до близької людини, що страждає; визнати біль чи складність ситуації без знецінення; практикувати навички самозаспокоєння («self-soothing skills») через турботу про тіло, емоції, думки.

Приклади практик ДПТ, що розвивають любов і співчуття до себе:

- **радикальне прийняття** («Я не обирала ці обставини, але я можу обрати, як реагувати»);
- **Self-soothing** – використання п'яти сенсів (заспокійливі запахи, дотики, звуки, теплий чай);
- **позитивні твердження** («Я роблю все можливе в цих умовах»);

– **діалектичне мислення** («Я можу одночасно відчувати страх і залишатися дієвою»);

– **щоденник співчуття до себе** – відстеження ситуацій, де вдалося проявити до себе доброту.

Навичка **самоконтролю** розглядається як здатність регулювати власні емоції, думки та поведінку у відповідь на стрес чи тригери, зберігаючи баланс між прийняттям (дозволом собі відчувати емоції) та змінами (усвідомленим вибором адаптивних стратегій поведінки). Тобто це **усвідомлена саморегуляція**, яка спирається на:

– *mindfulness* – вміння бути «тут і тепер» та не піддаватися автоматичним реакціям;

– *навички емоційної регуляції* – зниження інтенсивності негативних емоцій;

– *толерантність до дистресу* – здатність витримувати біль і невизначеність без руйнівних дій;

– *ефективність у міжособистісних стосунках* – уміння поводитися так, щоб зберігати гідність і відносини.

Приклади ДПТ-методик для розвитку самоконтролю:

– **STOP-техніка** (Stop – Take a step back – Observe – Proceed) – пауза перед дією, щоб знизити імпульсивність;

– **техніка «мудрого розуму»** (wise mind) – пошук рішення, що інтегрує емоції та раціональність;

– **ДПТ-щоденник навичок** – відстеження тригерів, реакцій і використаних стратегій;

– **техніки дистрес-толерантності**: холодова стимуляція, заземлення;

– **Mindfulness-практики** – спостереження за думками без автоматичного включення в них.

І шоста важлива навичка для забезпечення відчуття особистісної безпеки в умовах гібридних загроз – **самореструктуризація**. Це не лише когнітивна техніка, а процес внутрішньої перебудови, що поєднує прийняття власних емоцій, усвідомлення деструктивних думок, пошук більш адаптивних інтерпретацій та вибір нових стратегій поведінки. Вона допомагає людині не руйнуватися під тиском гібридних загроз,

а зберігати відчуття внутрішнього контролю, суб'єктності та психологічної стійкості.

Практичні аспекти та методики розвитку саморегуляції

Розвиток саморегуляції передбачає оволодіння практичними техніками та інструментами, які допомагають людині ефективно керувати своїми станами, поведінкою й мисленням у різних життєвих і професійних ситуаціях. Важливим є поєднання емоційних, когнітивних та технологічних методів, що забезпечують цілісний підхід до підвищення психологічної стійкості.

До найпоширеніших **технік емоційної саморегуляції** належать дихальні вправи, майндфулнес (усвідомленість) та релаксація.

Дихальні техніки для емоційної саморегуляції

1. Діафрагмальне дихання («дихання животом»)

Мета: зниження рівня фізіологічного напруження, зменшення тривожності.

Опис: активація парасимпатичної нервової системи через глибоке дихання діафрагмою.

Інструкція:

1. Сядьте зручно або ляжте на спину. Покладіть одну руку на груди, іншу – на живіт.

2. Зробіть повільний вдих через ніс, відчуваючи, як піднімається живіт (груди майже нерухомі).

3. Видихніть через рот повільно, ніби «випускаючи повітря зі свічки».

4. Виконуйте 5–10 хвилин, зосереджуючись на відчутті руху живота.

2. Техніка «4–7–8» (дихання для заспокоєння)

Мета: швидке зниження стресу, підготовка до сну, відновлення внутрішнього балансу.

Опис: ритмічне дихання, яке синхронізує роботу серця та нервової системи.

Інструкція:

1. Вдихніть носом на рахунок 4.
2. Затримайте дихання на рахунок 7.
3. Повільно видихайте ротом на рахунок 8, роблячи свистячий звук.
4. Повторіть цикл 4–5 разів.

3. «Коробкове дихання» (*Box breathing*)

Мета: концентрація уваги, відновлення контролю над емоціями у стресових ситуаціях.

Опис: техніка, яку часто застосовують військові та спортсмени для швидкої саморегуляції.

Інструкція:

1. Вдих на рахунок 4.
2. Затримка дихання на рахунок 4.
3. Видих на рахунок 4.
4. Затримка дихання після видиху на рахунок 4.
5. Виконати 5–10 циклів.

4. Ритмічне дихання «5–5» (*Coherent breathing*)

Мета: зниження тривожності, оптимізація серцево-дихальної синхронії.

Опис: дихання з частотою приблизно 5 вдихів і видихів на хвилину.

Інструкція:

1. Вдих на 5 секунд.
2. Видих на 5 секунд.
3. Дихайте таким чином 5–10 хвилин, намагаючись підтримувати спокійний ритм.

5. Альтернативне дихання (*Nadi Shodhana Pranayama*)

Мета: балансування нервової системи, підвищення концентрації.

Опис: техніка йоги, що гармонізує роботу півкуль мозку.

Інструкція:

1. Сядьте з прямою спиною.

2. Закрийте праву ніздрю великим пальцем і вдихніть через ліву.
3. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем, відкрийте праву – видихніть.
4. Вдихніть через праву ніздрю, закрийте її, видихніть через ліву.
5. Продовжуйте 5–10 хвилин.

Техніки майндфулнес для емоційної саморегуляції

Вправи Mindfulness (з англійської мови можна перекласти як зосередженість або уважність, часто також не зовсім правильно перекладають як усвідомленість) полягає в зосередженому спостереганні чогось з прийняттям об'єктного спостереження.

Практики зосередження на теперішньому моменті допомагають зменшити тривожність, підвищують концентрацію уваги й сприяють формуванню емоційної стійкості.

Загальна інструкція до практик майндфулнес:

1. Зосередження: перейдіть у стан Дослідника (зосереджений розум, стан Дорослого) та зосередьтеся на об'єкті дослідження (позиція зосередженої свідомості).
2. Прийняття: прийміть та дозвольте бути тому, на чому зосереджуєтесь, не намагайся змінити це.
3. Дослідження: досліджуйте це, вивчайте його.
4. Звітування: фіксуйте зміни відчуття під час неупередженого дослідження, називайте це словами та складайте звіт.

1. Усвідомлене дихання

Мета: зосередження на теперішньому моменті, зменшення тривоги.

Опис: найпростіша і базова практика майндфулнес, що повертає увагу до «тут і тепер».

Інструкція:

1. Сядьте зручно, закрийте очі.
2. Сфокусуйтеся на диханні: спостерігайте, як повітря входить і виходить.

3. Якщо з'являються думки – не відганяйте їх, просто м'яко повертайте увагу до дихання.

4. Практикуйте від 3 до 10 хвилин.

2. «Сканування тіла»

Мета: зниження фізичного та емоційного напруження, підвищення тілесної усвідомленості.

Опис: поступове зосередження уваги на різних ділянках тіла.

Інструкція:

А. Зосередьтеся на фізичних відчуттях. Для цього зверніть увагу на ті ділянки тіла, які торкаються підлоги або іншої поверхні, на якій ви сидите або лежите. Присвятіть наступні декілька секунд дослідженню цих відчуттів. Обережно нагадайте собі, що вправи mindfulness – це можливість пробудити, а не приспати увагу, зосередити свідомість, а не змінити її. Mindfulness дозволяє повністю зосередитися на досвіді в тому вигляді, в якому він існує, а не в тому, яким він вам здається. Не намагайтеся змінити те, що відчуваєте, не потрібно намагатися розслабитися або заспокоїтися. Мета цієї практики полягає в тому, щоб звернути увагу на всі відчуття, по чергово концентруючись на кожній частині вашого тіла. Іноді ви не матимете жодних відчуттів і тоді треба просто визнати це. Не варто намагатися уявити те, чого немає. Використовуйте інструкцію ЗПДЗ.

В. Тепер зверніть увагу на ступні, починаючи з пальців ніг, потім розширте сферу уваги, щоб вона охоплювала стопи, п'яти та верхню частину ступні, поки ви не усвідомите всі фізичні відчуття в обох ступнях. На кілька секунд зосередьтеся на відчуттях у ступнях, зазначаючи, як вони з'являються та зникають. Якщо в цій частині тіла ви нічого не помітили, також зазначте це про себе. Це абсолютно нормально – ми не прагнемо створити відчуття з нічого, просто фіксуємо ті, що вже є.

С. Продовжуйте вивчати своє тіло, по чергово затримуючись на кожній його ділянці. Тепер перенесіть увагу на гомілки, після зверніть увагу на коліна і внутрішню поверхню стегон,

а потім на тазостегнову ділянку: пах, статеві органи, сідниці та стегна. Сконцентруйтеся на попереку, животі, верхній частині спини та нарешті на грудях і плечах. Тепер зверніть увагу на обидві руки. Спочатку можете з'ясувати відчуття в кінчиках пальців, поступово рухаючись до долоні і тильного боку кисті. Потім зосередьте увагу на зап'ястях, передпліччях, ліктях, плечах і пахвових западинах. Тепер спробуйте з'ясувати відчуття навколо шиї та на обличчі (рухаючись від щелепи до рота, губ, щоки, вуха, очей і зрештою до чола), а потім зібрати докупи всі відчуття в ділянці голови. Перемикання уваги робіть повільно, не поспішаючи, намагайтеся якомога краще усвідомити кожен з ділянок тіла. Кожній ділянці тіла варто приділити від 20 до 30 секунд. Однак вимірювати відрізки часу або рахувати вдихи та видихи необов'язково – просто утримуйте увагу стільки, скільки здається природним. Якщо ви відчуєте в будь-якій частині тіла сильні відчуття, наприклад, напруження, спробуйте зупинитися на цій ділянці та вивчити її уважніше. Не намагайтеся змінити відчуття, ваше завдання лише вивчати.

Д. Тепер зосередьтеся на диханні та відчуттях у животі, що виникають під час вдиху та видиху. Позначте собі мінливий ритм фізичних відчуттів у цій частині тіла під час того, як ви вдихаєте і видихаєте. Щоб краще відчути, як підіймається та опускається живіт, на кілька секунд покладіть на нього руку. Можливо, ви помітите, як живіт розтягується та підіймається на вдиху, і протилежні відчуття у вас будуть, коли він опуститься на видиху. Намагайтеся сконцентрувати всю увагу на диханні, щоб помітити мінливі фізичні відчуття протягом кожного вдиху та видиху. Можливо, вам вдасться помітити невеликі затримки між вдихом та подальшим видихом і між видихом та подальшим вдихом. Не намагайтеся контролювати дихання – просто дихайте так, як завжди. Приділіть концентрації на диханні кілька хвилин.

Е. Тепер протягом наступних декількох хвилин сконцентруйтеся на всьому своєму тілі, усвідомте його як єдине ціле і спробуйте зрозуміти, як виглядає ця цілісність. Утримуйте всі мінливі відчуття у просторі. Дозвольте йому і будь-яким відчуттям бути такими, якими вони є. Найчастіше ми маємо чітке

уявлення про те, як усе має бути, але під час вправи спробуйте відмовитися від будь-яких очікувань. Навіть один-єдиний момент, коли ви зможете побачити та прийняти речі такими, які вони є, не прагнучи щось змінити, може виявитися надзвичайно важливим.

Ф. Після виконання всієї вправи, присвятіть деякий час створенню детального уявного, а краще письмового звіту про стан свого тіла.

3. Усвідомлене спостереження за думками («потік хмар»)

Мета: розвиток дистанціювання від негативних думок, зменшення румінацій

Опис: формування здатності сприймати думки як «події в розумі», а не як абсолютні істини.

Інструкція:

1. Сядьте зручно, зосередьтеся на диханні.
2. Уявіть, що ваші думки – це хмари, які пропливають по небу.
3. Коли з'являється думка, відзначте її («це тривога», «це спогад»), але не боріться з нею.
4. Дозвольте їй «відплисти» далі, повертаючись до теперішнього моменту.
5. Виконуйте 5–10 хвилин.

4. Практика «3–3–3» (повернення до теперішнього моменту)

Мета: швидке відновлення самоконтролю у стресових ситуаціях.

Опис: техніка короткого фокусування на відчуттях.

Інструкція:

1. Зупиніться і зверніть увагу на 3 речі, які ви бачите.
2. Відзначте 3 звуки, які чуєте.
3. Відчуйте 3 тілесні відчуття (дотик, тепло, напруга).
4. Зробіть кілька глибоких вдихів і поверніться до активності.

5. Усвідомлене прийняття емоцій

Мета: навчання конструктивного ставлення до емоцій без їх уникнення чи придушення.

Опис: розвиток здатності «бути з емоцією», не дозволяючи їй керувати поведінкою.

Інструкція:

1. Сядьте у зручній позі, зверніть увагу на емоцію, яку відчуваєте.
2. Назвіть її: «Я відчуваю злість/тривогу/сум».
3. Зверніть увагу, як ця емоція проявляється у тілі.
4. Дихайте спокійно, дозволяючи емоції «бути» без осуду.
5. Спробуйте спостерігати, як вона змінюється чи послаблюється.

Методи релаксації та медитації для емоційної саморегуляції

Методи прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном), візуалізації чи медитації знижують рівень фізіологічної активності та сприяють відновленню ресурсів організму.

1. Прогресивна м'язова релаксація (за Джекобсоном)

Метод заснований на поетапному напруженні та розслабленні основних груп м'язів. Напряга контрастує з релаксацією, що допомагає краще усвідомити відчуття розслаблення.

Мета: зменшення м'язового та психічного напруження, підвищення усвідомленості тілесних відчуттів.

Покрокова інструкція:

1. Сядьте або ляжте у зручній позі, закрийте очі.
2. Сфокусуйтеся на відчуттях у тілі, зробіть глибокий вдих і видих.
3. Напруження м'язів ступні: стисніть пальці ніг на 5–10 секунд, потім різко розслабте. Відчуйте різницю.
4. Поступово переходьте до інших груп м'язів: гомілки, стегна, сідниці, живіт, руки, плечі, шия, обличчя.
5. Кожну групу напружуйте 5–10 секунд, потім розслабляйте 15–20 секунд.

6. Завершіть вправу кількома глибокими вдихами, відчуйте загальне розслаблення.

7. Тривалість сеансу: 10–20 хвилин.

2. Візуалізація

Методика базується на створенні уявного образу, який викликає відчуття спокою та безпеки.

Мета: зниження стресу, розвиток внутрішнього ресурсу, підвищення концентрації та позитивного настрою.

Покрокова інструкція:

1. Сядьте або ляжте у зручній позі, закрийте очі.
2. Зробіть кілька глибоких, повільних вдихів і видихів.
3. Уявіть спокійне місце: природу, пляж, ліс, гори або будь-яке інше, що викликає відчуття безпеки.
4. Уявіть деталі: кольори, звуки, запахи, текстури.
5. Зосередьтеся на відчуттях комфорту й спокою, дозвольте їм поширитися тілом.
6. Практикуйте 5–15 хвилин. Поступово поверніться до реального середовища, зберігаючи відчуття спокою.

3. Медитація

Медитація допомагає «відключити» зайві думки і відчутти внутрішню гармонію. Може поєднуватися з диханням або звуковими мантрами.

Мета: розвиток усвідомленості, концентрації, зниження рівня тривожності та стресу.

Покрокова інструкція:

1. Сядьте у зручній позі, спина пряма, руки на колінах або на стегнах.
2. Закрийте очі, зосередьтеся на диханні або на простій фразі-мантрі (наприклад, «спокій», «я тут і зараз»).
3. Дозвольте думкам виникати, але не зациклюйтеся на них. Легко повертайте увагу до обраного об'єкта фокусування.
4. Практикуйте 5–20 хвилин щодня.
5. Після завершення медитації зробіть кілька глибоких вдихів, плавно відкрийте очі.

Ці методи можна комбінувати: прогресивна релаксація + візуалізація або дихання + медитація, що дозволяє посилити ефект емоційної стабілізації.

Серед ефективних **когнітивних методів** розвитку саморегуляції найбільш поширеними є рефреймінг, постановка цілей, планування.

Рефреймінг – це когнітивна техніка, що дозволяє переформулювати проблему чи емоційно негативну ситуацію так, щоб побачити її в новому, менш стресогенному або ресурсному контексті. Метод допомагає розвивати гнучкість мислення та усвідомленість, підвищує ефективність саморегуляції.

Мета: змінити сприйняття ситуації чи події для зниження стресу, підвищення психологічної стійкості та пошуку конструктивних рішень.

Покрокова інструкція:

1. Визначте ситуацію або емоцію, що викликає дискомфорт. Наприклад: «Я не встигаю виконати завдання» або «Колега мене критикує».

2. Опишіть свої думки та емоції щодо ситуації. Зробіть це письмово або вербально: «Мене це засмучує, бо я боюся провалу».

3. Сформулюйте альтернативні пояснення або інтерпретації. Запитайте себе: «Який інший спосіб поглянути на ситуацію?» Приклади альтернатив: «Ця критика допомагає мені вдосконалити навички»; «Я можу планувати час і делегувати частину завдань».

4. Виберіть нову, конструктивну інтерпретацію. Переосмислена думка повинна зменшувати емоційне навантаження та відкривати можливості для дії.

5. Перевірте ефект рефреймінгу на емоціях і поведінці. Зверніть увагу, як змінилася тривожність, мотивація чи настрій. Спробуйте застосувати нову інтерпретацію у практичній дії.

Метод рефреймінгу особливо ефективний у стресових ситуаціях, конфліктах, при професійних викликах. Регулярна практика допомагає розвивати когнітивну гнучкість, самоконтроль та внутрішню стійкість.

Техніка постановки цілей SMART

SMART – це акронім, що визначає критерії ефективної постановки цілей:

S (Specific) – конкретна, чітко визначена ціль;

M (Measurable) – вимірювана, щоб можна було відстежувати прогрес;

A (Achievable / Attainable) – досяжна, реалістична;

R (Relevant / Realistic) – релевантна, важлива для особистості або професійної діяльності;

T (Time-bound) – обмежена в часі, із конкретним дедлайном.

Методика дозволяє перетворити загальні побажання («хочу бути спокійнішим») на чіткі завдання («практикувати дихальні вправи 10 хвилин щодня протягом 2 тижнів»).

Мета: підвищити ефективність планування, концентрацію на результаті та мотивацію, забезпечити реалістичне досягнення цілей.

Покрокова інструкція:

1. Визначте конкретну мету (Specific). Сформулюйте ціль максимально чітко та конкретно. Приклад: замість «підвищити фізичну форму» – «бігати 20 хвилин 3 рази на тиждень».

2. Зробіть ціль вимірюваною (Measurable). Вкажіть кількісні або якісні критерії, за якими можна оцінити прогрес. Приклад: «Збільшити час бігу з 10 до 20 хвилин протягом місяця».

3. Перевірте досяжність цілі (Achievable). Проаналізуйте, чи є ресурси, навички та можливості для її виконання. Приклад: якщо час обмежений, скоротіть кількість тренувань, але зберігайте регулярність.

4. Оцініть релевантність (Relevant). Ціль повинна відповідати вашим пріоритетам, цінностям і довгостроковим планам. Приклад: «Біг допомагає зменшити стрес і покращити фізичну форму, що важливо для мого здоров'я».

5. Визначте терміни (Time-bound). Встановіть конкретний дедлайн або проміжні етапи. Приклад: «Через 4 тижні зможу пробігти 20 хвилин без зупинок».

6. Перевірте формулювання та запишіть ціль. Використовуйте позитивні формулювання («Я практикую медитацію 10 хвилин щодня»), а не «Я не хочу бути нервовим».

7. Відстежуйте прогрес і коригуйте. Регулярно оцінюйте результати, за потреби коригуйте ціль або проміжні кроки.

Приклад SMART-ціль:

S: Практикувати майндфулнес для зниження тривожності.

M: 10 хвилин щодня.

A: Можливо виконати вдома або на роботі.

R: Підвищує психологічну стійкість та концентрацію.

T: Протягом наступних 4 тижнів.

Використання техніки SMART допомагає перетворювати абстрактні бажання на конкретні кроки, підвищує дисципліну, контроль та ефективність саморегуляції.

Метод планування. Розподіл часу та ресурсів, складання поетапних планів дій допомагає знизити невизначеність і підтримувати продуктивність навіть у складних умовах.

Використання сучасних цифрових інструментів

Інноваційні технології відкривають нові можливості для розвитку та підтримання навичок саморегуляції.

Трекери фізіологічних показників. Смарт-годинники й фітнес-браслети відстежують сон, частоту серцевих скорочень, рівень стресу, дозволяючи своєчасно коригувати навантаження.

Застосунки для медитацій і майндфулнесу. Програми на кшталт Headspace, Calm чи українські аналоги пропонують керовані медитації, дихальні вправи та нагадування для тренування усвідомленості.

Біофідбек-технології. Спеціальні пристрої та мобільні застосунки дають людині зворотний зв'язок про стан її організму (серцевий ритм, напруга м'язів), що дозволяє свідомо тренувати контроль над цими процесами.

Література:

1. Приходько І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 117–125. <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>

2. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки та техніки. *Наукові студії з соціальних та політичних наук*. 2020. Вип. 45 (48). С. 7–26.
3. Халанський В'ячеслав. Запал без вигорання. К., 2023. 496 с.
4. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Збірник наукових праць*. No 35 (1). 2021 р. С.94 – 100.
5. Dov Bachmann Sascha-Dominik, Putter Dries, Duczynski Guy. Hybrid warfare and disinformation: A Ukraine war perspective. *Global Policy*. Volume14, Issue5. November 2023. Pages 858-869. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1758-5899.13257?utm_source=chatgpt.com
6. Hansen, F. S. (2017). Russian Hybrid Warfare: A study of disinformation. *Danish Institute for International Studies. DIIS Report Vol. 2017 No. 06*
7. Marahrens Sönke, Schröfl Josef. The Russia-Ukraine conflict from a hybrid warfare. *Cognitive perspective*. 2024. https://tdhj.org/blog/post/russia-ukraine-hybrid-cognitive-warfare/?utm_source=chatgpt.com
8. Shandra Alya and Seely Robert. The Surkov Leaks The Inner Workings of Russia's Hybrid War in Ukraine. RUSI Occasional Paper, July 2019. https://static.rusi.org/201907_op_surkov_leaks_web_final.pdf?utm_source=chatgpt.com

ТЕМА 14-15. Психологічний саморегульований опір гібридним загрозам. Механізми та методи саморегульованої протидії гібридним загрозам

Наше звичне повсякдення ускладнилось не лише гібридною війною, а й низьким розумінням, усвідомленням персональної відповідальності за власну безпеку. Питання психологічної безпеки та захисту особистості, її власної готовності до відповідальної поведінки, яка б захищала психіку від надмірного перевантаження та травмування, є не лише науковим трендом, а й основоположною умовою збереження цілісності сучасної людини в умовах гібридних загроз.

Насамперед, зазначимо, що **протидія гібридним загрозам** передбачає активне включення, відповідь на виклики, формування власних наративів, стратегій, контрзаходів. Тут рушійними силами стають цінності, сенси, ідентичність, мотивація діяти, готовність брати відповідальність. Це вже активна позиція: «я не тільки витримую, а й даю відповідь, створюю умови, щоб загроза втратила силу».

Як було розглянуто у попередньому розділі/темі, опір є «внутрішнім щитом» (те, що зберігає людину/спільноту від руйнації). Протидія – «власним наступом» (те, що дозволяє не просто вижити, а змінювати ситуацію).

Резилієнс і ресурси забезпечують *опір*.

Цінності й сенси – формують основу для *протидії*.

Важливим також є ще один маленький нюанс: між ними є так званий перехідний місток – усвідомлення та критичне мислення. Саме вони допомагають трансформувати «я витримую» в «я дію, відповідаю».

Отже, у цьому розділі розглянемо основні механізми та методи саморегульованої протидії гібридним загрозам, серед яких:

- 1) розвиток національної ідентичності;
- 2) формування активної позиції через усвідомлення та визначення власних цінностей і готовності діяти в напрямку до них;
- 3) розвиток метакогнітивної обізнаності.

Для розуміння зазначених шляхів та методів саморегульованої протидії гібридним загрозам коротко розглянемо досвід Польщі і країн Балтії цьому питанні. Оскільки, як відомо, у Польщі і країнах Балтії національна ідентичність була основою опору радянській окупації, а після відновлення незалежності – гарантією протидії інформаційному та політичному впливу Росії. Ці держави інвестували у мовну, культурну, історичну політику, що створило сильний «імунітет» проти пропаганди. Так, Литва активно інтегрує національну історію опору радянському режиму в сучасну систему освіти, формуючи стійкість молоді. Країни Балтії після вступу до ЄС і НАТО розвивали культуру громадянської участі, де кожен громадянин розглядається як суб'єкт безпеки. Польща та Естонія активно просувають концепцію «суспільства стійкості», де волонтерство, самоорганізація громад і локальні ініціативи є елементами протидії кризам.

Це – приклад саморегульованої протидії, коли населення не чекає лише на дії держави, а включається у захист власної інформаційної та культурної безпеки. Досвід цих країн демонструє, що психологічна стійкість базується на поєднанні індивідуальної саморегуляції та колективних форм ідентичності, які створюють «імунітет» до гібридних загроз.

Досвід Польщі і країн Балтії у протидії гібридним загрозам

Польща. Тематика війни гібридного типу стала опрацьовуватися у Польщі після доволі швидкого усвідомлення того, що чинить Росія проти України, починаючи з 2014 року. Спочатку польська стривоженість була обумовлена неясністю подальших намірів Росії в Європі та ймовірністю агресивних дій проти Польщі, сусідніх країн Балтії, а також НАТО та ЄС, які РФ ідентифікує як недружні до неї західні альянси. З часом у Польщі дійшли висновку, що потенційна гібридна агресія Росії проти Польщі за українським зразком малоймовірна, оскільки, на відміну від України, польське суспільство досить монолітне. Згодом, після зміни влади в країні у 2015 році,

мотивація глибшого осмислення тематики гібридних воєн доповнилася бажанням взяти на озброєння та адаптувати до польського стратегічного арсеналу технології її ведення. Бюро національної безпеки Польщі у 2015 році дійшло висновку, що з огляду на геополітичну позицію країна має розробити окрему доктрину щодо проблематики гібридної війни, виходячи з її особливості. *Оскільки у гібридній війні розмито різницю між війною та миром, то Польща має визначити межу між агресією та тиском.* Ця нечітка межа і є переходом від загрози застосування сили до фактичного використання сили. *Напрацювання з протидії гібридним загрозам здійснюються у двох вимірах – невійськовому та військовому.*

Ще один стратегічний напрямок, що був визначений у 2015 році, — інформаційна і кібербезпека. Доктрину кібербезпеки РП було схвалено у січні 2015 року. В Бюро національної безпеки РП було напрацьовано проект доктрини інформаційної безпеки Польщі. За цим документом, безпеці РП, з поміж іншого, може загрозувати створення негативного образу держави на міжнародній арені, зокрема, в середовищі країн-членів НАТО та ЄС, що здатне призвести до ескалації напруженості у двосторонніх та багатосторонніх відносинах. Передбачено, що це може досягатися через поширення образу Польщі як країни з ксенофобськими та антисемітськими настроями, а ворожі спецслужби можуть інспірувати погіршення польсько-литовських відносин через формування дезінформаційних потоків про існування польського збройного сепаратизму у Вільнюському краї. Схожим чином, на думку розробників проекту доктрини, може розпалюватися польсько-український конфлікт на тлі складного історичного минулого. Вказувалося про ймовірність терористичних актів, які нібито могли б бути здійснені українцями проти поляків і навпаки.

Балтійський фронт протидії гібридній агресії. У країнах Балтії – Естонії, Латвії і Литві, де проживають чималі російськомовні меншини, існує велика небезпека, що рф використає нелінійні, гібридні методи завдання шкоди балтійським країнам, особливо з огляду на те, що Альянс ще не визначився з механізмом задіяння Статті 5 Північноатлантичного

договору у випадку гібридної війни. Тому країни Балтії за підтримки ЄС, НАТО і США приділяють велику увагу протидії гібридним загрозам, оскільки саме тут рф може завдати відчутного удару євроатлантичній єдності та авторитету Брюсселя і Вашингтона. Із трьох країн Балтії найбільш вразливими до російських гібридних загроз, за визначенням «RAND Corporation», є Латвія та Естонія, оскільки вони мають спільний кордон з континентальною частиною рф (не враховуючи Калінінградський анклав) та досить чисельні російські меншини (у Латвії – 27% етнічних росіян, в Естонії – 25%, у Литві – 6%).

За оцінками «RAND Corporation», гібридною загрозою для безпеки країн Балтії є мережі організованої злочинності із зв'язками в Росії, які можуть використовуватись як інструмент розвідки на користь кремля та інструмент внутрішньополітичної дестабілізації. Низка латвійських та іноземних політологів назвали Латвію одним з осередків російської організованої злочинності.

Проросійські організації у країнах Балтії переважно спрямовані на захист російської мови або «антифашистську» риторичу, яку підігрує російська пропаганда, але сепаратистські настрої у них на дуже низькому рівні. *Російськомовні жителі Естонії та Латвії добре усвідомлюють різницю між якістю життя в путінській Росії та в країнах Балтії, тож не бажають стати громадянами рф.* Етнічні росіяни добре інтегровані у суспільства в країнах Балтії. Крім того, рівень життя в районах компактного їх проживання у Латвії та Естонії вищий, ніж у сусідніх районах РФ. Цей потужний стримуючий фактор не дозволяє Кремлю використати етнічних росіян для роздмухування сепаратистських настроїв, але не є перешкодою для «розкачування» внутрішньополітичної ситуації в країнах Балтії, для чого використовуються тези про права меншин, захист мови, збереження історії.

Для жителів країн Балтії, які не здатні інтегруватися у суспільство, існує статус «негромадяни». Це у більшості випадків етнічні росіяни, які не змогли отримати громадянство країн Балтії переважно через незнання державної мови. Таких

у Латвії нараховується 12,2% від загальної кількості населення, а в Естонії – 6,2%¹⁰⁸. В Україні було б корисно використати цей досвід. Деокупація тимчасово непідконтрольних територій (Донбас і Крим) має включати процедуру відновлення громадянства України. Особи, які зреклися громадянства України та сприяли окупантам, мають пройти відповідні процедури і отримати статус «негромадянин», а для отримання українського громадянства – виконати визначені вимоги. Під гібридний напад потрапили татарська і польська громади Литви.

Інформаційна безпека є досить специфічною складовою протистояння гібридним загрозам з боку Росії, оскільки прояви інформаційно-психологічного впливу не завжди мають відкритий характер, що не дозволяє відразу локалізувати загрози та зменшити рівень негативного впливу. *Крім цього, інформаційна війна зачіпає більшість напрямків суспільно-політичного життя.* Росія здійснює інформаційний вплив диференційовано на різні цільові групи в Україні. Саме тому, починаючи з 2014 року, розуміння інформаційної безпеки значно перевищує за спектром загроз, рівнем завдань та інструментами реагування поняття інформаційної політики. У протистоянні інформаційним загрозам Україна досягла значних успіхів, навіть зважаючи на низький рівень початкової готовності до відсічі агресії. Втім, досягнуті позитивні трансформації не можуть гарантувати надійну захищеність національних інтересів України від майбутніх проявів російської інформаційної агресії, адже російська сторона має значну перевагу в засобах ведення інформаційної війни та постійно адаптує нові інструменти і технології підривної діяльності.

Своєрідність поточного моменту в українській освіті полягає в особливо гострій необхідності її подальшого розвитку за умови складної ситуації в економічній та духовній сферах. Вимогою часу стає підготовка фахівців нової якості – *здатних творчо мислити, швидко орієнтуватися в сучасному насиченому інформаційному просторі, приймати нестандартні рішення, вчитися і розвиватися протягом усього життя, а головне – бути патріотами рідної землі.*

Національна ідентичність як «якір» у протидії гібридним загрозам

Поняття **нації** розуміється по-різному у східній та західній культурах. Східне розуміння полягає в тому, що нація створює державу, а західне – що держава створює націю. Хоча це спрощення, з точки зору гібридної загрози, це дуже важлива різниця. Якщо східне розуміння полягає в тому, що держава створюється нацією, то це також те, що потрібно зруйнувати, перш ніж державу можна буде ослабити.

Поняття нації також розглядається як політичний або соціальний конструкт, але як центральне джерело єдності. Націю часто розглядають як таку, що має спільний наратив про її походження, історичну національну спадкоємність, мову, територію та традиції тощо – речі, які об'єднують. Націєтворення пов'язане з державотворенням, а державотворення – з націєтворенням. Саме цей зв'язок став ще важливішим у сучасному світі і заслуговує на подальший аналіз. *Якщо зовнішньому актору вдається розірвати зв'язок між нацією та державою, він уже встиг завдати шкоди та підірвати державу та її демократичну систему* (Jungwirth, Smith, Willkomm, Savolainen, Alonso, Lebrun, Aho, Giannopoulos, 2023).

Психологічна стійкість в умовах гібридної війни є необхідною і важливою здатністю людини, що дає можливість проходити крізь стрес та випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та силу духу.

Ми були свідками того, як у 2022 році українське суспільство не виїхало масово, а стало на захист України, як українські чоловіки прийняли виклик і продемонстрували готовність до боротьби та дій. Беззаперечним є той факт, що необхідність військового протистояння спільному ворогові консолідувало українську націю. Українці чи не вперше змогли подолати суперечки та сформувати спільну колективну національну ідентичність (Герасімов, Матласевич, 2024). Те, що наявність спільного ворога посилює відчуття єдності, залучення та гордості за групу підтверджують і психологічні дослідження (Гончарова, 2020).

У надскладних умовах війни, коли загроза життю стає очевидною, – людина опиняється в ситуації екзистенційного вибору, перед нею постає питання «хто я? який/яка я? що я можу? які мої сильні сторони?» Внутрішня рефлексія закономірно спонукає до пізнання себе, своїх глибин, пошуку свого автентичного «Я». У такий спосіб війна стає каталізатором для самоусвідомлення, глобальної переоцінки, часто цілковитого переродження особистості, запускаючи та прискорюючи природні процеси власної ідентифікації і спонукаючи до усвідомлення власної ідентичності.

Як відомо, ідентичність є «ядром» особистості і виражає рівновагу між свідомим і несвідомим рівнями психіки, індивідуальним та соціальним аспектами активності суб'єкта. Головна її функція полягає у реалізації стабільності в об'єктивному аспекті та змінюваності й варіативності – в суб'єктивному. На функціональному рівні Я-ідентичність забезпечує саморегулювання, тобто приведення себе в оптимальне функціонування у поточній ситуації, та підтримку сталого позитивного образу «Я» незалежно від впливу ситуації (Іваненко, 2020). Звідси випливає, що з одного боку людина має бути відкритою до нового досвіду, аби реагувати, вчитися і розвиватися, а з іншого – має опиратися на щось стійке і незмінне в собі, що створювало би підґрунтя, на базі якого з'являються сили для дій. Стійке почуття внутрішньої цілісності особистості й гармонійної інтеграції із соціальними вимогами свідчить про зрілу, здорову Я-ідентичність. І навпаки, – якщо людина втрачає уявлення про себе і послідовність подій свого життя, то це призводить до психічних негараздів.

Таким відносно стійким та незмінним уявленням людини про себе вважаємо національну ідентичність. Національна ідентичність, як зазначають сучасні дослідники, є однією з центральних і визначальних соціальних ідентичностей у сучасному світі з важливими наслідками для повсякденного життя особистості, яка сприяє підвищенню індивідуальних компетенцій людини, а також подоланню проблем виживання (Brewer, Osborne, Sibley).

Відтак, національна ідентичність може сприяти збереженню психологічної стійкості та ментального здоров'я в умовах гібридних загроз. На нашу думку, ці два поняття – стійкість і ідентичність – нерозривно пов'язані між собою і, плекаючи та захищаючи нашу ідентичність, ми можемо зміцнити і нашу колективну силу, стійкість та здатність рухатися вперед у напрямку до наших цінностей. Пошуки ідентичності – це спроба зрозуміти, яким способом людина в реальному житті, в життєвій ситуації протистоїть ситуації невизначеності (Зінченко, 2012).

Сучасний український дослідник психологічної стійкості Олег Романчук зазначає, що в основі стійкості українців лежить *відчуття приналежності та взаємної підтримки*. І це в унісон підтверджують усі наукові дослідження: наша стійкість базується на глибині наших стосунків (на рівні сім'ї, спільноти, народу, людства), взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру, не лише наважуючись довіряти, але й працюючи над тим, щоб бути вартими довіри.

В одній із наших публікацій ми проаналізували умови психологічної стійкості та витривалості українських захисників під час повномасштабної війни (Герасімов, Матласевич, 2024). Військові зазначають, що в найважчих обставинах ними «рухає любов до своїх дітей, до країни і *розуміння сенсу боротьби... бажання мати вільну країну, в якій люди зможуть жити вільно та гідно*».

Іншим джерелом стійкості українських воїнів є *усвідомлення зв'язку поколінь*. Українські захисники сильні, коли відчувають себе частиною чогось більшого, цілісного, більш тривалого, ніж індивідуальне життя – частиною великої історії. Розуміння нашої історичної тяглості, стійкості і внеску попередніх поколінь є великим ресурсом. Наша історія має неймовірну спадщину стійкості – в історіях тих, «хто зміг зберегти в собі світло людяності у мороці найнелюдяніших обставин» (Романчук, 2024). Вмотивовані українські захисники говорять, що розуміють значення цієї боротьби, оскільки наші предки мріяли про свободу і віддали за неї життя, інші виборюють цю свободу для тих, що будуть після нас. Олег

Романчук пише: «Більше стійкості – це про глибші корені. Десь так, як дерево, що росте на скелі – коли тривалий час дують сильні вітри – вибір простий: або вони вирвуть тебе з коренями, або тобі треба стати дужчим за вітри – а це можливо лише тоді, коли корені стануть глибшими» (Романчук, 2023).

Безумовно, колективна пам'ять має надзвичайно велике значення для формування національної ідентичності. Тут достатньо згадати теорію Карла Юнга про архетипи, наше колективне підсвідоме, та теорію колективної пам'яті Моріса Гальббакса, відповідно до якої наша індивідуальна пам'ять обумовлена пам'яттю колективною. Саме на цій пам'яті формуються критерії – хто ми і хто чужі. І, як зазначав Алан Мегіл, особливої цінності колективна пам'ять набуває саме тоді, коли ідентичність опиняється під загрозою. При цьому, важливо пам'ятати, що українське суспільство має не лише трансгенераційну колективну травму, про яку звикли говорити, але й спадщину трансгенераційної стійкості.

Ще одним потужним джерелом стійкості українських захисників, на яке вони безпосередньо вказують, є *духовність* як сукупність ціннісних надбань. М.Савчин, аналізуючи проблему національної ідентичності українців, зазначає, що «саме духовність забезпечує прогресивний поступ українського народу у високопроблемних умовах» (Савчин, 2012, с.17). Американський психолог С. Мадді, який вперше обґрунтував феномен життестійкості, також відзначав, що вона має духовну природу і дає людині відчуття опори. Поняття життестійкості у працях С.Мадді операціоналізовано через поняття «відвага бути» (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico, Brow, 2006). Ця відвага передбачає готовність людини «діяти всупереч» – всупереч онтологічній тривозі, всупереч відчуттю «спустошеності». Саме життестійкість дозволяє людині винести непереборну тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього (невідомого), а не минулого (незмінного) в ситуації екзистенційної дилеми.

У контексті нинішньої російсько-української війни ми маємо можливість переконатися, «що в найгірші часи в українців виявляються найкращі риси». За результатами соціологічного дослідження, проведеного у жовтні 2022 року, основними

рисами-цінностями, які забезпечують стійкість українців, є: воля, як безкомпромісне прагнення свободи в усіх аспектах життя; гідність; співдія через самоорганізацію; відповідальність; сміливість; винахідливість (протистояти не кількістю, а ідеями); творчість; оптимізм; самоіронія; людяність (Длігалич, 2022).

Окреслені вище умови психологічної стійкості наших захисників свідчать про її тісний зв'язок з національною ідентичністю, яку розглядаємо як стабільну, незмінну незалежно від ситуативних умов, частину «Я», що слугує збереженню психічного здоров'я, почуття власної гідності, самототожності й самоцінності.

Як бачимо сьогодні, міжпоколінні історичні травми відходять на задній план – їх заміщає безкомпромісне прагнення захистити свою гідність, свої не лише географічні, а й ментальні кордони, свою можливість «бути», бути автентичними. Саме це дає українським захисникам та всім свідомим українцям сили бути стійкими перед будь якими викликами і рухатися вперед до справжньої свободи і щастя.

Отже, на основі проведеного аналізу можемо стверджувати, що національна ідентичність є не лише основою психологічної стійкості українських захисників, а й джерелом мотивації та єдності в умовах гібридних загроз. Ті, хто мають глибокий зв'язок зі своєю нацією та відповідними переконаннями, здатні краще пережити випробування та відстоювати свої ідеали навіть у найскладніших обставинах.

Методи терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) у процесі саморегульованої протидії гібридним загрозам

Механізми саморегульованої протидії гібридним загрозам передбачають не лише витримку чи «пасивну» стійкість, а й активне включення особистості у процес протидії. Йдеться про здатність відповідати на виклики, формувати власні наративи та стратегії, розробляти контрзаходи, які нейтралізують або зменшують вплив загроз. У цьому контексті рушійними

силами виступають цінності, сенси, ідентичність і мотивація до дії. Саме вони забезпечують внутрішню готовність брати на себе відповідальність і діяти так, щоб не лише витримати зовнішній тиск, а й створити умови, у яких загроза втрачає свою силу.

Цінності та сенси формують основу протидії: вони є тією «опорою», на яку спирається людина в умовах невизначеності, інформаційного хаосу та психологічного тиску. Тут доречним є звернення до методів терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), які акцентують на роботі з цінностями та усвідомленим вибором дій у їхньому напрямку. АСТ допомагає людині навчитися приймати неминучі труднощі та невизначеність, зосереджуючись не на спробах уникнути дискомфорту, а на активному русі до значущих цілей.

Таким чином, саморегульована протидія гібридним загрозам спирається на інтеграцію двох вимірів – внутрішнього (цінності, сенси, ідентичність, готовність до відповідальності) та зовнішнього (активна дія, стратегія, формування альтернативних наративів).

Ця інтеграція забезпечує не лише витривалість, а й здатність трансформувати середовище так, щоб загрози втрачали ефективність. АСТ надає інструменти для того, щоб:

- керувати стресом та тривогою, спричиненими дезінформацією та психологічними операціями;
- зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності;
- робити вибір, що ґрунтується на власних цінностях, а не на страху чи маніпуляціях.

Метааналізи підтверджують її ефективність для покращення суб'єктивного благополуччя (Stenhoff, Steadman, Nevitt, Benson, White, 2020), позитивні результати для низки проявів фізичного та психічного здоров'я (Gloster, Walder, Levin, Twohig, Karekla, 2020) та позитивні результати для тривоги та депресії через самодопомогу (French, Golijani-Moghaddam, Schröder, 2017). АСТ не намагається безпосередньо зменшити біль чи страждання, а радше допомагає людям жити життям відповідно до своїх цінностей. Існують докази того, що АСТ

зменшує «розбіжність у цінностях життя», тобто невідповідність між важливістю поведінки для людини та частотою її виконання (Wersebe, Lieb, Meyer, Hoyer, Wittchen, Gloster, 2017; с. 63).

В основі АСТ лежить ідея психологічної гнучкості, яка є «процесом повного контакту з теперішнім моментом як свідомої людської істоти та збереження або зміни поведінки на благо обраних цінностей» (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006; с. 9).

У цьому підході також беруть до уваги таку тенденцію людського розуму як “когнітивне сплутування”. Йдеться про застрягання людини у пастці змісту того, про що вона думає. Таке застрягання призводить до переважання думання над іншими способами поведінкової регуляції. Наш розум практично ніколи не замовкає і постійно оцінює, порівнює, прогнозує, планує... Думки, що гудуть у голові, бувають руйнівними, коли ми зливаємось з ними – проти волі слідуємо їм, відриваючись від теперішнього моменту. Румінація думок унеможливорює іншу психічну діяльність, яка могла б бути корисною.

У стані когнітивного сплутування і злиття людина “ловиться” своїми ж думками, потрапляє у капкан їх змісту. Думки починають людиною сприйматись буквально, приймаються за “правду”, на віру, тобто некритично. Вони постають у якості правил, яких начебто треба дотримуватись, або важливих подій, які потребують повної уваги людини. Щоб не потрапити у пастку своїх думок, людині слід навчитись займати метапозицію щодо потоку своєї свідомості та диференціювати – коли корисно слідувати тому, що говорить наш розум, а коли просто спостерігати його діяльність, перебуваючи лише “тут і зараз”. Здатність займати таку метапозицію є потужним антидотом проти різних форм стресу, які за своєю сутністю є деструктивними способами уникнення, придушення або ж надмірної фіксації на негативних емоційних переживаннях та думках.

Для цього виду терапії зовсім не принципово, чи це ірраціональні, адаптивні думки чи навпаки. Не важливі ні їх зміст, ні оцінка цього змісту. Важливим є лише зупинити думку, щоб

не бути нею спійманим. Більше значення мають не питання “Про що саме ви думаєте і чи раціональна ця думка?” або “Чи адаптивною є ваша поведінка?”, а питання “Чи те, що ви зараз робите, зробить ваше життя більш насиченим, повним та більш значущим?”, “Що ви зараз робите, і чи усвідомлюєте ви це?”

АСТ зосереджується на розвитку шести основних процесів, що підвищують психологічну гнучкість і допомагають людям вести змістовне, ціннісно кероване життя. Ці основні процеси були поділені на три базові кластери, що представляють різні орієнтації на власний досвід світу: «відкритий», «усвідомлений» та «залучений» (Hayes, Villatte, Levin, Hildebrandt, 2011; Levin, Krafft, Hicks, Pierce, Twohig, 2020).

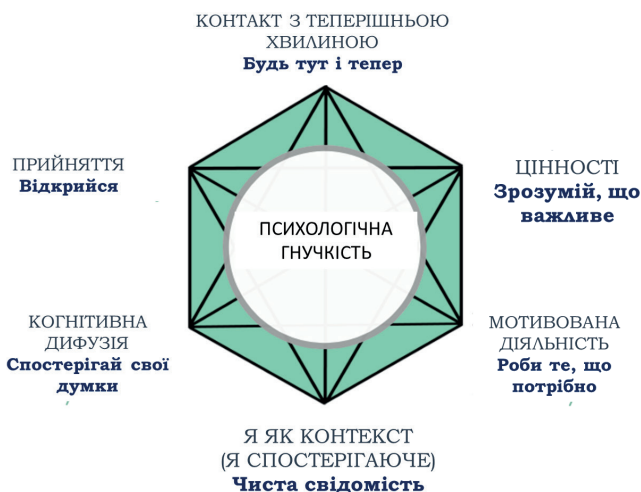


Рис. Модель психологічної гнучкості

1. Контакт із теперішнім моментом (Contacting the Present Moment – Be Here Now): усвідомлення “тут і тепер”, пережите з відкритістю, інтересом і прийняттям; свідоме переживання себе у теперішньому моменті. Такий контакт передбачає прогидію життю на “автопілоті”, автоматизмам та шаблонному сприйманню себе і дійсності.

2. Когнітивне роз'єднання (розплутування, розчеплення) (Defusion – Watch Your Thinking): допомагає позбутися небажаного впливу неконтрольованих думок через дистанціювання з ними та відмежування від них. У терапії прийняття та відповідальності не прагнуть змінити форму, частоту цих думок чи ситуаційну чутливість до них, натомість, намагаються змінити спосіб, яким людина з ними взаємодіє.

3. Прийняття (Acceptance – Open Up): процес відкриття і звільнення простору для хворобливих переживань, відчуттів, занепокоєнь та емоцій. Прийняття включає в себе позицію безоцінного сприйняття того, що відбувається, таку, що характеризується співчуттям, добротою, відкритістю, орієнтацією на актуальний момент і готовністю сприймати те, що відбувається. Людина ніби бере паузу між стимулом і реакцією, у якій намагається усвідомити все, що з нею відбувається на рівні відчуттів, думок і почуттів. Тільки після цієї паузи-усвідомлення людина обирає свою поведінку. Наприклад, при переживанні тривожного стану людина, застосовуючи стратегію прийняття, полишає спроби побороти тривогу, страх чи паніку, не прагне їх негайно позбутися, а дозволяє собі відкрито пережити їх, ігноруючи оцінки розуму, такі як: “я не здатен це пережити”, “що я робив не так?”, “я слабак – сильна людина не боїться” тощо. *Прийняття базується на переживанні, а не на мисленні.* Людина не шукає терміново відповіді на питання “Що робити?”, а говорить собі: “Так, я приймаю цей стан”. Важливо зауважити, що прийняття – це не пасивність чи повна бездіяльність, а навпаки, це навмисна і вольова дія, яка передбачає вибір чіткої позиції сприймання. Тобто, відповідно до ідеології прийняття, проблема не у самих почуттях чи думках, а у тому, як ми до них ставимося і що робимо. Контроль може бути корисним, але у ситуаціях, коли він стає руйнівним, необхідне застосування стратегій його нейтралізації.

4. Спостереження себе як контексту (Self-as-Context – Pure Awareness): прагнення до трансцендентного відчуття себе, безперервність, незмінність свідомості. Зазвичай, ми не зважаємо на відмінність між такими двома елементами сфери нашого розуму, як роздуми про себе і спостереження себе. Перший

елемент стосується генерації думок (думання), спогадів, фантазій тощо, які стосуються себе. Другий елемент – це спостереження себе. Більшість людей погано уявляє, що означає спостерігати себе. Це аспект знання про те, що і як ми думаємо, відчуваємо, бачимо або робимо в будь-який момент. У терапії прийняття та відповідальності для позначення цього аспекту використовують вираз “спостереження себе як контексту”. Є певна сфера нашої особистості, що не змінюється протягом життя, є сталою та такою, що спостерігає ті зміни, що з нами відбуваються. Змінюються параметри нашого фізичного тіла, наші думки й почуття, але наше Я залишається незмінним, що дає нам можливість розуміти, хто ми. Можна назвати це почуттям самості, пов’язаним із чітким переконанням щодо себе.

Якщо людина зосереджується на аспекті свого розуму, пов’язаному з самістю, – вона займає метапозицію по відношенню до аспектів, пов’язаних з думанням, відчуттям тощо; вона отримує можливість не потрапляти під вплив автоматизованих, шаблонних когнітивних процесів та не вести себе відповідно до їх “диктату”. Така метапозиція може бути розвинена за допомогою прийняття та когнітивного роз’єднання. Людина навчається сприймати різні думки, ідеї, концепції без осуду і оцінки, залишаючи у пріоритеті глибоке переживання себе, а не зміст досвіду. Як правило, людина переживає “себе як контекст” не постійно, а лише короткими моментами, але саме ці моменти є прикладами від’єднання від своїх думок, дистанціювання від них, і одночасно – присутність у контакті з ними.

5. Прояснення цінностей (Values – Know What Matters): відкриття найбільш важливих принципів істинного себе. Це стосується таких питань, як “Чому ви хочете присвятити своє життя?”, “Що для вас є найважливішим у вашому житті?”, “Що ви хочете підтримувати?” Цінності описують те, як людина хоче проживати своє життя, що саме робити у першу чергу. Прояснення цінностей є важливим кроком у створенні змістовного життя. Цінності – це своєрідний компас, що вказує людині напрямок руху, тому доречно сказати, що прояснення цінностей – це вибір життєвих напрямків. Загальноприйнятими

життєвими цінностями є: активне, діяльне життя, здоров'я, любов, матеріальна забезпеченість життя, дружба, суспільне визнання, свобода, сім'я.

6. Активні дії (Committed Action – Do What It Takes): визначення цілей, які відповідають цінностям, і відповідальність щодо їх досягнення. Йдеться про те, що окрім усвідомлення та прийняття себе, прояснення своїх цінностей, є ще одна важлива складова, без якої повне, осмислене життя буде неможливим. Це зобов'язання до дії, відповідальна поведінка у напрямку власних цінностей. Користуючись метафорою компасу, можна сказати, що мандрівник, який просто дивиться на компас, залишаючись на місці, нікуди не прийде. Щоб потрапити у бажане місце, йому необхідно, визначивши напрямок, піти, тобто вчинити конкретні дії. Важливо розуміти, що ціннісно-орієнтовані дії викликають не лише приємні переживання, можуть приносити як задоволення, так і біль. Тому жити на основі наших цінностей означає “робити, що потрібно”, навіть коли це приносить біль і дискомфорт. У цій частині терапії можуть використовуватись будь-які традиційні поведінкові втручання, такі як постановка цілей, демонстрація, активація поведінки і навчання, тренінг впевненої поведінки тощо. Головна вимога до них – це їх спрямованість на забезпечення життєвих цінностей, а не на уникнення досвіду.

Ці 6 процесів не є ізольовані один від одного або такі, що слідує у певному порядку. Вони тісно взаємопов'язані і впливають один на одного.

Розвиток психологічної гнучкості – це не лише спосіб особистого виживання в умовах війни чи гібридних загроз. Це база для активної протидії, яка робить людину суб'єктом безпеки, а не пасивною жертвою. Саме завдяки цьому внутрішньому ресурсу люди можуть зберігати ідентичність, діяти у відповідності до цінностей і підтримувати стійкість суспільства в цілому.

Як показує досвід повномасштабної війни в Україні, люди з високою психологічною гнучкістю здатні швидше адаптуватися до раптових змін (евакуація, втрата житла, небезпека); вони більш стійкі до інформаційних атак (фейків, панічних

наративів), оскільки спираються на власні цінності (патріотизм, солідарність, свобода), а не на зовнішні маніпулятивні наративи; вони не лише витримують стрес, а й створюють умови для протидії – об'єднуються у спільноти, організують допомогу, поширюють правду.

Метакогнітивна обізнаність як механізм саморегульованої протидії гібридним загрозам

У контексті саморегульованої протидії гібридним загрозам метакогнітивна обізнаність функціонує як «фільтр» та «регулятор»: вона допомагає не лише виявляти та нейтралізувати інформаційні впливи, а й формувати власні наративи та стратегії дії. Це робить її одним із фундаментальних механізмів саморегульованої протидії гібридним загрозам, оскільки саме здатність мислити «про своє мислення» перетворює індивіда з пасивного отримувача повідомлень на активного суб'єкта інформаційного й суспільного опору.

Нами було проведено дослідження ролі метакогнітивних переконань в емоційно-вольовій саморегуляції лікарів, що працюють в умовах війни та зазнають підвищеного професійного і психологічного навантаження (Матласевич, Гушук, 2025). Результати цього дослідження продемонстрували, що розвиток позитивних метакогнітивних переконань слугує важливим ресурсом для посилення емоційно-вольової саморегуляції. Це свідчить про те, що метакогнітивна сфера (здатність усвідомлювати й регулювати власні когнітивні процеси) безпосередньо впливає на витримку, здатність керувати емоціями та зберігати контроль у надзвичайно напружених умовах.

Перенесення цього висновку на ширший контекст протидії гібридним загрозам дозволяє стверджувати:

– так само, як позитивні метакогнітивні переконання підтримують емоційно-вольову стійкість лікарів, метакогнітивна обізнаність у суспільстві може стати ключовим механізмом для формування саморегульованої протидії маніпуляціям, дезінформації й психологічному тиску;

– у ситуації гібридних загроз, що базуються на невизначеності, хаосі й інформаційних атаках, саме здатність до метакогнітивного контролю допомагає не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й формувати адекватні відповіді, вибудовувати власні смислові та ціннісні рамки.

Таким чином, результати емпірично підтверджують, що метакогнітивна обізнаність має універсальний захисний і мобілізуючий потенціал – від індивідуальної регуляції професіонала до колективної стратегії опору гібридним загрозам.

Високий рівень стресу, постійні контакти зі стражданнями, смертю, фізичними та психічними травмами пацієнтів, необхідність швидко ухвалювати рішення в умовах невизначеності сильно впливають на психологічний стан лікарів. Крім того, українські лікарі, як і інші громадяни України, піддаються впливу тривоги, страху, втоми, викликаних повномасштабною війною, що додатково посилює психоемоційне навантаження. За таких обставин емоційно-вольова саморегуляція стає вкрай важливою професійною компетентністю медичних працівників.

Довгий час вплив емоцій в оцінці ефективності професійної діяльності ігнорувався. Однак, завдяки розвитку наукових досліджень у сфері емоційного інтелекту, когнітивної психології, метакогнітивних процесів погляд на це питання змінився. Все більш очевидним стає той факт, що для забезпечення належної медичної допомоги у загрозованих обставинах, часто в умовах нестачі ресурсів, необхідно бути психологічно стійким, вміти регулювати свої емоційні та вольові стани.

В останні роки, особливо в контексті війни в Україні, тема емоційно-вольової саморегуляції медичних працівників все частіше є предметом наукових інтересів психологів. Хоча українські дослідження рідко використовують конструкт “емоційно-вольова саморегуляція” і окреслену проблему розглядають ширше – як «емоційну стійкість», «професійну свідомість», «саморегуляцію» в контексті медичної діяльності.

Так, сучасні українські дослідження доводять, що медичні працівники першої ланки, які працюють в умовах воєнного часу, відчувають високий рівень тривоги, депресії та стресу,

що негативно впливають на їхні емоційні стани, але при цьому можуть зберігати інтерес до роботи та професійного розвитку (Асєєва, Матящук, 2024; Максимець, 2023).

Зарубіжні дослідники вказують на те, що здатність людей регулювати вираження позитивних чи негативних емоцій так, щоб вони не шкодили їхнім стосункам з іншими, є однією з найважливіших навичок ефективної соціальної взаємодії, у тому числі і між лікарем та пацієнтом. Лікар повинен бути здатним використовувати свої навички регулювання емоцій, а також дозволяти пацієнтам виражати свої емоції під час консультації. У зв'язку з цим велику увагу приділяють вивченню зв'язку саморегуляції медичних працівників із рівнем задоволеності пацієнтами надання медичних послуг.

Так, було встановлено, що емоційні навички та компетенції лікарів є важливими предикторами задоволеності пацієнтів наданою медичною допомогою (Hall & Roter, 2011). Лікарі з нижчим рівнем контролю, підвищеною тривожністю, гнівом і депресією в поєднанні з сумнівами у своїх клінічних можливостях частіше одержують скарги від пацієнтів (Jain & Ogden, 1999). Лікарі з вищим рівнем тривожності частіше повідомляли про медичні помилки (Firth-Cozens, J. (2001). У цьому контексті регуляція емоцій була визначена як важливий, але маловивчений аспект взаємодії між лікарем і пацієнтом (Finset & Mjaaland, 2009).

В умовах зростання психологічних викликів сучасного світу (війна, нестабільність, інформаційне перевантаження) завдяки розвитку нейропсихології та третьої хвилі КПТ все більш обґрунтованими стають висновки про роль думок щодо власних емоцій у здатності людини справлятися зі стресом та долати психологічні труднощі. Так, Р. Мансер з колегами показали зв'язок переконань про емоції (наприклад, що емоції неконтрольовані, марні, руйнівні тощо) із дисфункційною емоційною регуляцією в неклінічній вибірці (n = 289) (Manser, Cooper, Trefusis, 2012). Дж. Мансето, К. Маріно та інші у своєму дослідженні на загальній (n = 395) та клінічній (n = 388) вибірках показали, що метакогнітивні переконання прямо та опосередковано (через негативне мислення – worries/rumination)

пов'язані з емоційною дисрегуляцією (Mansueto, Palmieri, Offredi, Sarracino, Sassaroli, Ruggiero, Spada, Caselli, 2022). Той же Дж. Мансето, здійснивши огляд 19 досліджень, продемонстрував, що дисфункційні метакогнітивні переконання стабільно пов'язані з труднощами емоційної регуляції, як прямо, так і через такі стратегії як занепокоєння, обмірковування, придушення (Mansueto, Jarach, Caselli, Ruggiero, Sassarol, Nikčević, Spada, Palmieri, 2024).

У загальному розумінні саморегуляцію визначають як «самостійно генеровані думки, почуття і дії, які плануються і циклічно адаптуються для досягнення особистих цілей» (Zimmerman, 2000, с. 14). Для цього у літературі використовують різні терміни, пов'язані з регулюванням, такі як «виконавське функціонування», «самоменеджмент», «самоспрямованість», «самомоніторинг» і «самоконтроль».

Існує декілька емпірично підтверджених моделей саморегуляції, які окреслюють набір окремих процесів, за допомогою яких люди здійснюють контроль над своєю поведінкою (діями), пізнанням (думками) та/або середовищем (оточенням).

Зарубіжні автори розглядають саморегуляцію як процес, який характеризується різними підпроцесами, такими як: постановка цілей, планування, використання стратегій, самоконтроль, самомоніторинг і саморефлексія (Puustinen, Pulkkinen, 2001).

Представники соціально-когнітивних моделей саморегуляції, які історично базуються на роботах і теоріях А. Бандури, припускають, що люди є активними учасниками свого життя, які прагнуть контролювати важливі події шляхом регулювання своїх думок, дій і факторів навколишнього середовища для досягнення особистих цілей. З цього погляду передбачається взаємна взаємодія між поведінкою, середовищем і особистими факторами, такими як переконання та афекти. У будь-який момент часу один фактор може переважати (наприклад, читання книги може гальмуватися надмірно галасливим оточенням або через відсутність інтересу до змісту книги).

Хоча різні автори по різному розглядають саморегуляцію, більшість теоретиків концептуалізують її як циклічний

процес, що має фази «до» (обмірковування), «під час» (перформанс або виконання) і «після» (саморефлексія) (Zimmerman, 2000). Таке розуміння саморегуляції означає, що люди під час цього процесу активно використовують специфічні метакогнітивні стратегії, а також безперервно збирають інформацію про ефективність цих стратегій у досягненні своїх цілей.

Відповідно до цієї моделі, припускаємо, що на етапі підготовки (або попереднього обмірковування) саморегульовані лікарі проактивно «готуються», намагаючись зрозуміти суть завдання або діяльності, а потім ставлять цілі та конкретні плани для успішного виконання цього завдання. Б.Циммерман стверджує, що ця підготовча фаза підкреслює проактивну сутність саморегуляції і що такі підготовчі думки та дії сприяють адаптивному самооцінюванню та рефлексії після завершення діяльності. Важливо також відзначити, що переконання самомотивації, такі як самоефективність, орієнтація на мету, цінність завдання, надають імпульс або мотивацію, щоб докласти необхідних зусиль для участі у процесі саморегуляції.

Під час фази «виконання» саморегульовані лікарі також намагатимуться контролювати свою поведінку і думки, застосовуючи специфічні тактики, такі як фокусування уваги, розслаблення, позитивне самонавіювання і подумки повторюючи кроки процедури (Wolters, 2003). Наприклад, лікар може структурувати своє середовище таким чином, щоб воно не відволікало, використовувати позитивні самонастанови, щоб мотивувати себе, коли він втомився. Саморегульовані люди високо стратегічні за своєю природою, а отже, будуть активно намагатися керувати емоціями, пізнанням і поведінкою, щоб досягти своїх продуманих цілей.

Під час заключної фази – саморефлексії – людина самооцінює, чи досягла вона своїх цілей, і намагається визначити основні фактори, що спричиняють її успіх або невдачі.

Теоретики, які підтримують циклічний погляд на саморегуляцію, вважають, що після цього людина приймає рішення про модифікацію або адаптацію своїх цілей чи стратегій для подальшої діяльності, тим самим ініціюючи наступний етап регуляторної петлі зворотного зв'язку.

Нещодавно Т.Клірі та Дж.Сандарс використали підхід тематичного аналізу для якісного дослідження процесів саморегуляції студентів-медиків, які успішно виконали венепункцію з першої спроби, та тих, кому знадобилося декілька спроб для забору крові. Учасники, які успішно виконали це завдання, демонстрували стратегічне мислення протягом кожної з трьох циклічних фаз, тоді як ті, які не досягли успіху, були схильні зосереджуватися на результатах або не-процесах. Зокрема, учасники, які успішно виконали венепункцію з першої спроби, повідомляли про встановлення цілей та планів процесу, контролювали процес та свої методи венепункції, що використовували під час завдання (етап виконання), та оцінювали свій рівень успіху або задоволення своєю роботою, використовуючи критерії, пов'язані з процесом або технікою. На противагу цьому, якісний профіль тих, хто мав труднощі, включав більше зосередження на результатах, ніж на процесах або стратегіях, що сприяли успішному виконанню завдання (Cleary, Sandars, 2011).

З цього дослідження бачимо, що метакогнітивні процеси дозволяють медичним працівникам бути проактивними, а не реактивними, що особливо важливо в умовах гібридних загроз.

Упродовж останніх десятиліть спостерігається активне зростання наукового інтересу до метакогнітивних феноменів у контексті психічного здоров'я, навчання, стресостійкості та саморегуляції. Попри відносно недавнє формування цього напрямку, метакогніція вже посідає ключове місце у сучасних когнітивних і клінічних моделях поведінки та емоційної регуляції.

Під метакогніцією, зазвичай, розуміють знання та уявлення людини про власне мислення, а також здатність контролювати, оцінювати й регулювати власні когнітивні процеси. Це включає такі компоненти, як метакогнітивні знання, стратегії та досвід. Згідно з моделлю Нельсона і Наренса, метакогніція функціонує у вигляді багаторівневої системи, де «метарівень» контролює й коригує «об'єктний рівень» пізнавальної та

емоційної активності, що забезпечує саморефлексію, моніторинг і стратегічне втручання у власну поведінку.

Особливо важливу роль у цих процесах відіграють метакогнітивні переконання – стабільні уявлення людини про властивості власного мислення або емоційного реагування, що визначають способи її саморегуляції. Такі переконання можуть бути як адаптивними (наприклад, «Я можу впоратись зі своїми думками»), так і дезадаптивними (наприклад, «Я не здатен контролювати свої думки»), і суттєво впливають на емоційне функціонування. У рамках моделі саморегуляційної виконавчої функції (S-REF), метакогнітивні переконання є центральним механізмом, який визначає стратегії регуляції емоцій – зокрема, тривожне обдумування (rumination), постійне занепокоєння, уникнення або пригнічення емоцій (Wells, 2011).

Позитивні метакогнітивні переконання щодо занепокоєння (наприклад, «Якщо я хвилююся – я краще підготовлений») можуть спонукати особу до хронічного занепокоєння як способу регуляції дистресу. Водночас, негативні переконання («Я не можу контролювати свої думки») поглиблюють тривожний досвід, формуючи замкнене коло стресу, що самопідсилюється. У такому циклі дезадаптивна емоційна саморегуляція одночасно стає наслідком і причиною метакогнітивних порушень.

Окрім переконань щодо когніцій, сучасні дослідження дедалі частіше акцентують увагу на метакогнітивних переконаннях щодо емоцій (метаемоціях). Зокрема, негативні переконання про емоції як неконтрольовані, шкідливі, або ганебні можуть впливати на тенденцію пригнічувати емоційне вираження, уникати афективного досвіду або розвивати дезадаптивні стратегії подолання (Manser, Cooper, Trefusis, 2012; Hong, Kangas, 2021).

Метакогнітивна модель передбачає, що проблемою є не самі негативні емоції, а переконання про їх неконтрольованість, шкідливість чи загрозливість, які визначають стратегії взаємодії з емоційним станом. Саме тому, на нашу думку, зміна дезадаптивних метакогнітивних переконань (як щодо мислення, так і щодо емоцій) є критично важливим етапом

у підвищенні ефективності емоційно-вольової саморегуляції лікарів.

З метою емпіричної перевірки нашої гіпотези нами було проведено емпіричне дослідження метакогнітивних переконань та їх ролі в емоційно-вольовій саморегуляції лікарів – зокрема, залежно від частоти надання ними медичної допомоги військовим та ветеранам.

В емпіричному дослідженні взяли участь 32 лікарі з вищою медичною освітою різних спеціальностей (сімейні лікарі, хірургія, нейрохірургія, клінічна онкологія, травматологія, гематологія, гастроентерологія, гінекологія, урологія), віком від 25 до 60 років, з них – 61% жінок та 39 % чоловіків. У 74% досліджуваних лікарів хтось із родичів або друзів бере участь у бойових діях, у 13% – у бойових діях беруть участь члени сім'ї (чоловік/дружина, син/донька, рідний брат/сестра).

З огляду на мету та завдання дослідження, було обрано три психодіагностичних методики:

1) «Опитувальник метакогнітивного пізнання (MCQ-30)» (А. Уеллс та С. Картрайт-Хаттон, в адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка);

2) шкала емоційної регуляції Гросса (ERQ);

3) тест для діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (шкали «управління емоціями» та «самотивація»).

Опитувальник метакогнітивного пізнання (MCQ-30) вимірює метакогнітивні переконання особистості щодо своїх можливостей контролювати та регулювати емоційні та когнітивні процеси та містить 5 шкал:

– позитивні переконання щодо тривоги (хвилювання) – шкала, що оцінює ступінь віри та переконання в тому, що занепокоєння може мати корисні наслідки, такі як попередження небезпеки або стимулювання діяльності. Особи з високими значеннями впевнені, що підвищений рівень збудження допомагає їм мобілізувати зусилля та долати труднощі;

– негативні переконання про неконтрольованість думок і небезпеку – шкала, що відображає, наскільки особа вважає, що деякі думки та процеси мислення неконтрольовані та можуть бути загрозливими. Особи з високими значеннями

вважають, що хвилювання роблять їх слабкими, що вони не мають сил здійснювати контроль над хвилюваннями та тривожними думками;

– відсутність когнітивної впевненості – шкала, що оцінює, наскільки людина недооцінює свої когнітивні здібності та вміння. В осіб із високими значеннями спостерігається відсутня або низька довіра до власної пам'яті та когнітивних процесів. Вони тривожаться під час виконання певних задач, оскільки вважають, що їхня пам'ять та інші здібності можуть призвести до помилок;

– потреба контролювати думки – шкала, що оцінює ступінь переконання, що думки потребують постійного контролю та регулювання. Особи з високим рівнем вірять, що вони втрачуть продуктивність, якщо будуть неспроможні контролювати свої думки, переживання та дії;

– когнітивна самосвідомість – шкала, що оцінює ступінь усвідомлення перебігу власних когнітивних процесів. Особи з високим балами за шкалою багато часу приділяють моніторингу власних думок та переживань, самоспостереженню, усвідомленню причин власної поведінки (Крупельницька, 2023).

Онупувальник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) був розроблений Дж. Гроссом із урахуванням процесуальної моделі емоційної регуляції і спрямований на діагностику двох стратегій емоційної регуляції – когнітивної переоцінки (cognitive reappraisal) і придушення експресії (expressive suppression). В основі цієї моделі лежить концепція процесу породження емоцій, згідно з якою емоції починаються з оцінки емоційних сигналів. Відповідно, Дж. Гросс виділив 5 груп регулятивних стратегій, які відповідають різним етапам емоційних відповідей: вибір ситуації; модифікація ситуації; перемикання уваги; зміна когніцій; перетворення відповіді (Gross, 2015).

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл призначена для оцінки рівня емоційного інтелекту особистості та містить 5 шкал: емоційна обізнаність (здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їх причини та наслідки), управління емоціями (вміння контролювати свої емоції, уникати

надмірних та деструктивних проявів, а також використовувати емоції для досягнення цілей), самомотивація (довільне керування емоціями, здатність мотивувати себе, використовуючи позитивні емоції та долати негативні), емпатія (вміння розуміти емоції інших людей, співчувати їм та надавати підтримку) та розпізнавання емоцій інших (здатність правильно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей, розуміти їхні потреби та мотиви). У контексті нашого дослідження нас цікавили дві шкали – управління емоціями та самомотивація.

Усі обрані психодіагностичні інструменти демонструють хороші психометричні характеристики.

Статистичну обробку отриманих даних здійснено із застосуванням програмного забезпечення «SPSS for Windows», Microsoft Excel 2013. Було використано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона та багатофакторний регресійний аналіз.

Найвищі середні показники спостерігалися за шкалою когнітивної переоцінки – $M = 28,80$, $SD = 6,51$, що свідчить про відносно активне використання конструктивних когнітивних стратегій емоційної регуляції у професійній діяльності. Також достатньо високими є показники самомотивації – $M = 24,19$, $SD = 4,87$, що може вказувати на здатність довільно контролювати свої емоції з метою подолання труднощів. Дещо нижчі середні значення отримано за шкалою управління емоціями – $M = 21,41$, $SD = 4,99$, що може свідчити про певні труднощі в контролі емоцій у складних чи стресових ситуаціях. Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою придушення експресії – $M = 17,67$, $SD = 4,69$, що може бути інтерпретовано як тенденція до менш вираженого пригнічення зовнішнього прояву емоцій, або ж як показник адаптивної відкритості у комунікації.

Як показано на рисунку нижче, лікарі, які дуже рідко надають допомогу військовим та ветеранам, мають вищі середні показники за всіма чотирма компонентами емоційно-вольової регуляції порівняно з тими, хто часто працює з цією категорією пацієнтів. Це може свідчити про більший емоційний ресурс або менший емоційний тиск у їхній щоденній практиці.

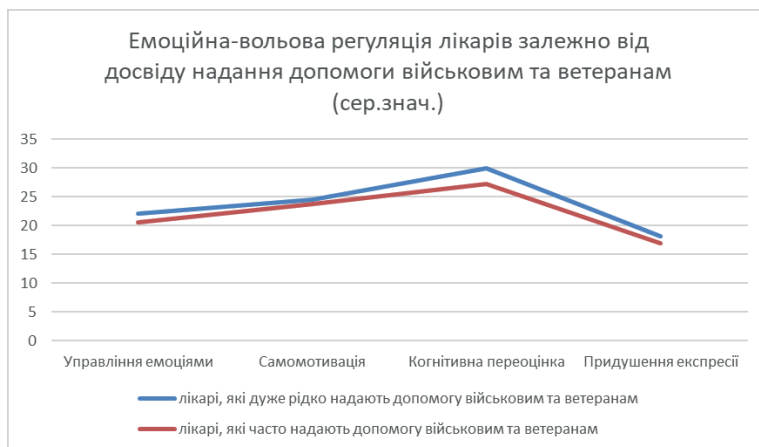


Рис. Емоційно-вольова регуляція лікарів залежно від частоти надання медичної допомоги військовим та ветеранам

Загальна картина свідчить про те, що частий досвід надання допомоги військовим та ветеранам може бути пов'язаний із нижчим рівнем емоційно-вольової регуляції. Це, ймовірно, обумовлено високою інтенсивністю стресових впливів, емоційним вигоранням, або надмірним когнітивним та афективним навантаженням, що знижує ефективність саморегуляційних процесів.

У результаті діагностики метакогнітивних переконань лікарів найвищі середні значення були виявлені за шкалою негативних переконань про неконтрольованість думок і їхню небезпеку – $M = 15,09$, $SD = 4,34$, що вказує на помірно виражене занепокоєння з приводу втрати контролю над власними думками, а також схильність інтерпретувати ментальні процеси як потенційно загрозливі.

Також досить високі результати спостерігались за шкалами когнітивної самосвідомості ($M = 14,45$, $SD = 3,45$) та потреби контролювати думки ($M = 14,19$, $SD = 4,15$), що свідчить про загострену увагу лікарів до власних думок та сильну потребу їхнього упорядкування і контролю. Ці характеристики можуть відображати особливості професійного мислення медичних

працівників, а також високу відповідальність, притаманну їхній діяльності.

Середні значення за шкалами позитивних переконань щодо тривоги ($M = 12,19$, $SD = 4,49$) та відсутності когнітивної впевненості ($M = 12,35$, $SD = 4,23$) є дещо нижчими, але також свідчать про наявність тенденцій до використання тривоги як стратегії підготовки до дій або як способу мобілізації. Разом із цим зафіксовано помірний рівень невпевненості у власному мисленні, що може бути фактором внутрішньої нестабільності у прийнятті рішень у складних ситуаціях.

Загалом, дані засвідчили помірний рівень дезадаптивних метакогнітивних переконань у лікарів, з вираженою потребою контролю ментальних процесів та підвищеною увагою до власного мислення, що може як сприяти мобілізації в екстремальних умовах, так і створювати ризики емоційного виснаження та хронічного тривожного напруження.

Аналіз відмінностей у метакогнітивних переконаннях лікарів залежно від частоти їхньої взаємодії з військовими та ветеранами виявив низку помітних тенденцій. Зокрема, за всіма п'ятьма шкалами опитувальника MCQ-30 лікарі, які часто надають медичну допомогу військовим та ветеранам, демонструють вищі середні значення, ніж ті, хто рідко працює з цією категорією пацієнтів (див. рисунок нижче).

Найбільші відмінності простежуються у таких компонентах як «відсутність когнітивної впевненості», «негативні переконання про неконтрольованість думок та «потреба контролювати думки». Так, лікарі з частим досвідом допомоги військовим демонструють вищий рівень сумнівів щодо власних когнітивних процесів, що може бути відображенням емоційного перенавантаження або високої складності клінічних ситуацій у роботі з військовими та ветеранами.

Незначна, але стабільна перевага також спостерігається у позитивних переконаннях щодо тривоги – ті, хто часто контактує з військовими, більше схильні сприймати тривогу як корисну або захисну, що відповідає гіперактивному стилю саморегуляції, характерному для фахівців високого стресового навантаження.

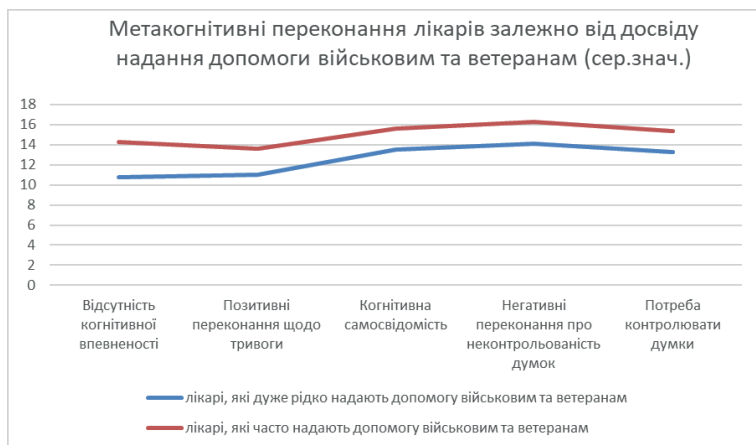


Рис. Метакогнітивні переконання лікарів залежно від частоти надання медичної допомоги військовим та ветеранам

За шкалою когнітивної самосвідомості також зафіксовано дещо вищі показники у лікарів із частими контактами з військовими. Це може свідчити про підвищене самоспостереження, зосередженість на власному мисленні та внутрішніх станах.

Загалом, результати вказують на більш виражені дезадаптивні метакогнітивні переконання у лікарів, які регулярно надають допомогу військовим та ветеранам, що, ймовірно, пов'язано з підвищеним психоемоційним навантаженням, високим рівнем відповідальності та частим контактом із травматичним досвідом пацієнтів. Такі переконання можуть створювати передумови для формування тривожних та румінативних стратегій саморегуляції, знижуючи психологічну гнучкість.

Для виявлення зв'язків між компонентами емоційно-вольової саморегуляції та метакогнітивними переконаннями у лікарів було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Одержані дані продемонстрували високі позитивні кореляції між основними показниками емоційної саморегуляції:

між управлінням емоціями та самомотивацією ($r = 0,80$, $p \leq 0,05$), управлінням емоціями та когнітивною переоцінкою ($r = 0,76$), а також самомотивацією та когнітивною переоцінкою ($r = 0,84$). Це свідчить про тісну взаємозалежність адаптивних емоційних стратегій у професійній діяльності лікарів.

Водночас, було виявлено помірні кореляційні зв'язки між метакогнітивними переконаннями та компонентами емоційної регуляції. Зокрема, позитивні переконання щодо тривоги достовірно пов'язані з когнітивною переоцінкою ($r = 0,51$) та самомотивацією ($r = 0,53$). Особливої уваги заслуговують зв'язки дезадаптивних метакогнітивних переконань з таким компонентом, як придушення емоційної експресії. Спостерігається помірна позитивна кореляція з негативними переконаннями щодо неконтрольованості думок ($r = 0,42$), потребою контролювати думки ($r = 0,51$) та когнітивною самосвідомістю ($r = 0,49$).

Найсильніші кореляції в межах метакогнітивного блоку спостерігалися між потребою контролювати думки та когнітивною самосвідомістю ($r = 0,87$), а також із негативними переконаннями про неконтрольованість думок ($r = 0,85$). Ці результати вказують на наявність взаємопідсилювального ефекту між компонентами метакогнітивного контролю.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що адаптивні компоненти емоційної саморегуляції лікарів помірно пов'язані з позитивними метакогнітивними переконаннями, тоді як дезадаптивні стратегії, зокрема придушення експресії, асоціюються з негативними метакогніціями. Це підкреслює важливість розвитку функціональної метакогнітивної сфери як чинника професійного психічного здоров'я лікарів.

У ході багатофакторного регресійного аналізу було з'ясовано, що статистично значимими є зв'язки між сукупністю предикторів та рівнем самомотивації – $F(5, 25) = 3,28$, $p = 0,02$ (коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,396$), а також когнітивною переоцінкою – $F(5, 25) = 2,05$, $p = 0,1$ (коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,29$).

Аналіз окремих предикторів показав, що статистично значущий вплив на довільне керування емоціями лікарів мають

позитивні переконання щодо тривоги ($\beta = 0,82$, $p = 0,006$). Ці ж переконання щодо тривоги також впливають і на когнітивну переоцінку, як стратегію регуляції емоцій ($\beta = 0,90$, $p = 0,031$). Інші предиктори не продемонстрували статистично значущого впливу на емоційно-вольову регуляцію лікарів ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що ці аспекти метакогнітивної сфери меншою мірою або опосередковано пов'язані з емоційно-вольовою регуляцією лікарів.

Міжгрупові відмінності показали, що лікарі, які часто надають допомогу військовим та ветеранам, характеризуються вищим рівнем дезадаптивних метакогнітивних переконань, що, ймовірно, є наслідком підвищеного психоемоційного навантаження, складності клінічних випадків та частого контакту з травматичним досвідом пацієнтів. Це створює ризики для формування ригідних стратегій саморегуляції, що можуть знижувати ефективність професійної діяльності та якість медичної допомоги.

Результати кореляційного та регресійного аналізу дозволяють припустити, що саме позитивні метакогнітивні переконання щодо тривоги є найбільш вагомим предиктором ефективної емоційно-вольової саморегуляції лікарів, зокрема – довільного управління емоціями та когнітивної переоцінки.

Література:

1. Асеева Ю.О., Матящук Н.М. Психоемоційні стани лікарів першої ланки в період воєнного часу. *Габітус. Випуск 66*. 2024. С.97-101.
2. Балашов Е.М. Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2023 (16)*. С. 13-21.
3. Герасімов Ф., Матласевич О. Національна ідентичність як основа психологічної стійкості та ментального здоров'я українських захисників. *The 6th International scientific and practical conference "Perspectives of contemporary science: theory and practice" (July 22-24, 2024) SPC "Sciconf.com.ua"*, Lviv, Ukraine. 2024. 602 p. P. 318-325.
4. Гончарова, М. Ми та вони: як група формує нашу поведінку. Режим доступу: <https://kunsht.com.ua/mi-ta-voni-yak-grupa-formuye-povedinku/>

5. Длігалич А. (2022) Суперсили і проявлені суспільні цінності українців. Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/columns/2022/04/16/7340093/>
6. Зінченко О.В. Особливості вияву основних потреб особистості в інтервалі 17-19 років і їх зв'язок із кризою ідентичності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 38. С. 90–97.
7. Іваненко Богдана. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Випуск 7. С. 53–61.
8. Крупельницька Л. Психотерапія у постнекласичній парадигмі: посібник. Київ, 2023. 176 с.
9. Максимець С. Психічне здоров'я медичних працівників в умовах професійного стресу. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир, 2023. С.164-166.
10. Романчук Олег (2024). Українцям потрібна стратегія невтомності. Режим доступу: <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-ukrayintsyam-potribna-strategiya-nevtomnosti/>
11. Романчук О. (2023). Ще більше стійкості. Режим доступу: <https://k-s.org.ua/resources/blog/shhe-bilshe-stiykosti/>
12. Савчин М. Духовна складова української національної ідеї. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 16 – 20, с.17.
13. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Zdrobylko T. (2020) Reflexive Competence in Metacognitive Monitoring of Learning Activity of HEI Students. *International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education, 8 (Specia)*. pp. 17-28.
14. Cleary Timothy, Sandars John (2011). Assessing self-regulatory processes during clinical skill performance: a pilot study. *Medical Teacher; Volume 33(7)*: p.368-374. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/0142159X.2011.577464#d1e145>
15. Finset, A., & Mjaaland, T. A. (2009). The medical consultation viewed as a value chain: A neurobehavioral approach to emotion regulation in doctor – patient interaction. *Patient Education and Counseling, 74*, 323–330.
16. Firth-Cozens, J. (2001). Interventions to improve physicians' well-being and patient care. *Social Science and Medicine, 52*, 215–222.
17. French K., Golijani-Moghaddam N., Schröder T. (2017). What is the Evidence for the Efficacy of Self-Help Acceptance and Commitment Therapy? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*. DOI:10.1016/j.jcbs.2017.08.002

18. Hall, J. A., & Roter, D. L. (2011). Physician-patient communication. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 317–346). New York, NY: Oxford University Press.
19. Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
20. Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 141–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
21. Hong, E., & Kangas, M. (2021). The relationship between beliefs about emotions and emotion regulation: A systematic review. *Behaviour Change*, 1–30. URL: <https://doi.org/10.1017/bec.2021.23>
22. Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
23. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
24. Jungwirth R., Smith H., Willkomm E., Savolainen J., Alonso Villota M., Lebrun M., Aho A., Giannopoulos G., Hybrid threats: a comprehensive resilience ecosystem, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2023, doi:10.2760/37899, JRC129019. c.44.
25. Levin, M.E., Krafft, J., Hicks, E.T., Pierce, B. & Twohig, M.P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online self-help program for distressed college students. *Behaviour Research & Therapy*. doi: 10.1016/j.brat.2020.103557.
26. Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018–1034.
27. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshiba D.M., Lu J.H., Persico M., & Brow M. The personality construct of hardiness: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006. P. 575-598.
28. Manser R., Cooper M.J., Trefusis J. (2012). Beliefs about Emotions as a Metacognitive Construct: Initial Development of a Self-Report Questionnaire Measure and Preliminary Investigation in Relation to Emotion Regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 19, 235–246.
29. Mansueto G., Palmieri S., Offredi A., Sarracino D., Sassaroli S., Ruggiero G.M., Spada M.M., Caselli G. (2022). Difficulties in emotion regulation: The role of repetitive negative thinking and metacognitive beliefs. *Journal of Affective Disorders*. Volume 308, p. 473-483.

30. Mansueto G., Jarach A., Caselli G., Ruggiero G.M., Sassaroli S., Nikčević A., Spada M.M., Palmieri S. (2024). A systematic review of the relationship between generic and specific metacognitive beliefs and emotion dysregulation: A metacognitive model of emotion dysregulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Volume 31, Issue 1. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.2961>
31. Puustinen M, Pulkkinen L (2001). Models of Self-regulated Learning: a review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3): 269-286.
32. Stenhoff, A., Steadman, L., Nevitt, S., Benson, L., & White, R. G. (2020). Acceptance and commitment therapy and subjective wellbeing: A systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials in adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 256–272. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.008>
33. Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press. 316 p.
34. Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. J., Hoyer, J., Wittchen, H., & Gloster, A. T. (2017). Changes in valued behaviors and functioning during an Acceptance and Commitment Therapy intervention. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 63-70.
35. Wolters C. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38: 189-205.
36. Zimmerman B.J. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. P.13-39. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>

Наукове видання

**ВСТУП ДО САМОРЕГУЛЬОВАНОГО ВИВЧЕННЯ
ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ БЕЗПЕКИ**

Посібник

Редактори: Е. М. Балашов, Д. А. Гаврилюк
Комп'ютерна верстка Н. О. Крушинської

Формат 42х30/4. Ум. друк. арк. 14,42. Обл.-вид. арк. 13,08.
Наклад 100 прим.
Зам. № 30–25. Гарнітура «Cambria».

Оригінал-макет виготовлено у видавництві
Національного університету «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.