

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Максима ШЕЛЕГОНА

2 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«5» грудня 2023 р., протокол №5

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

ШЕЛЕГОН Максим Борисович. Соціально-психологічні аспекти психологічної безпеки особистості.

У першій частині кваліфікаційної роботи розглядається концепція психологічної безпеки особистості та її аспекти, включаючи фізичні, соціальні та психологічні. Досліджуються психологічні детермінанти, такі як самоприйняття, віра в себе, соціальна підтримка та емоційна стійкість.

У другій частині представлено результати дослідження ролі життєстійкості у формуванні психологічної безпеки особистості. За даними дослідження, 32% учасників мали високий рівень життєстійкості, що вказує на його важливу роль у розвитку особистості та відчутті психологічної безпеки. Аналіз локусу контролю підтверджує перевагу внутрішнього локусу контролю, зокрема в сфері досягнень. Дослідження мотиваційного профілю вказує на статистично значущі різниці у потребах між чоловіками і жінками.

У роботі також презентовано програму психологічного тренінгу «Діяльність та безпека» для підвищення психологічної безпеки індивіда. Програма охоплює 10 сесій і спрямована на розвиток ключових психологічних якостей для формування стійкого відчуття психологічної безпеки. Дана програма покликана покращити якісні характеристики психологічної безпеки учасників і надати їм інструменти для адаптації в сучасному суспільстві.

Ключові слова: психологічна безпека, життєстійкість, мотивація, самоприйняття, локус контролю, копінг, тренінг.

ANNOTATION

SHELEHON Maksym Borysovych. Social and psychological aspects of psychological security of the individual.

The first part of the qualification work examines the concept of psychological security of the individual and its aspects, including physical, social and psychological. The psychological determinants such as self-acceptance, self-confidence, social support and emotional stability are studied.

The second part presents the results of the study of the role of resilience in the formation of psychological security of the individual. According to the study, 32% of participants had a high level of resilience, which indicates its important role in personal development and a sense of psychological security. The locus of control analysis confirms the predominance of the internal locus of control, particularly in the area of achievement. The study of the motivational profile indicates statistically significant differences in needs between men and women.

The paper also presents a psychological training program «Activity and Safety» to improve the psychological safety of an individual. The program consists of 10 sessions and is aimed at developing key psychological qualities to form a stable sense of psychological security. This program is designed to improve the qualitative characteristics of psychological safety of participants and provide them with tools for adaptation in modern society.

Keywords: psychological safety, resilience, motivation, self-acceptance, locus of control, coping, training.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ	 8
1.1. Феномен безпеки в дослідженнях учених: фізичний, соціальний та психологічний аспекти	8
1.2. Психологічні детермінанти психологічної безпеки особистості.....	16
Висновки до першого розділу	23
 РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ	 26
2.1. Характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3. Програма психологічного тренінгу «Діяльність та безпека».....	47
Висновки до другого розділу	65
 ВИСНОВКИ	 68
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що характеризується стрімким темпом розвитку та зростанням складності, виникає нагальна потреба в розгляді психологічної безпеки особистості. Ця проблематика включає в себе соціально-психологічні аспекти, які не тільки відображають внутрішній стан людини, а й взаємодію з оточуючим соціальним оточенням. Особистість, піддавшись впливу як внутрішніх психічних процесів, так і зовнішніх факторів, змушена вирішувати різноманітні завдання, оцінювати та реагувати на події та ситуації, що впливають на її психічний стан та самопочуття.

Магістерська робота спрямована на вивчення соціально-психологічних аспектів психологічної безпеки особистості. Вона охоплює широкий спектр психологічних і соціальних факторів з метою розкриття важливих аспектів внутрішнього світу людини та її взаємодії з оточенням. Ця робота аналізує різні аспекти даної теми з метою виявлення факторів, що впливають на психологічну безпеку особистості, їх взаємозв'язок та можливі шляхи покращення цього стану. Необхідність вивчення цієї проблематики обумовлена актуальністю розуміння та врахування психологічних аспектів забезпечення психологічної безпеки в сучасному суспільстві. Розглядаючи особистість як складну систему, дана робота спрямована на висвітлення основних чинників, що впливають на психічний стан та стабільність особистості в різних соціальних умовах та ситуаціях.

Українські науковці виявляють значний інтерес до вивчення різноманітних аспектів психології особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем. Наприклад, Е. Балашов провадить дослідження, спрямовані на вивчення психологічної структури волонтерської діяльності серед студентів [1], О. Бойко та Г. Горун аналізують значення самооцінки у формуванні особистості [2], Н. Вітюк розглядає конфліктність як чинник самореалізації особистості [5], а І. Власенко досліджує внутрішньо-особистісний конфлікт у контексті психологічних аспектів особистості [6].

Науковці також здійснюють важливі наукові роботи у сфері психології особистості та розвитку. Г.Дубчак досліджує стійкість до професійного стресу [12]. Г.Закалик, О.Войцеховська та Н.Шувар присвячують свої дослідження проблемі булінгу в освітньому середовищі [13]. В.Зеленська проводить аналіз психологічного захисту та адаптації особистості [14]. І. Ільницька [15] та Г. Хомич [51] розглядають соціально-психологічну безпеку особистості. Л.Карамушка та Т.Дектярьова займаються психологічною безпекою у закладах вищої освіти [21]. Р.Кулаков у своїх дослідженнях звертає увагу на психологічні аспекти формування самооцінки та рівня амбіцій у процесі особистісного зростання та впливу цих конструктів на самосвідомість та професійне самовизначення [26, 27]. Н.Меленчук та Л.Зозуля проводять дослідження психологічного благополуччя з урахуванням рівня самореалізації особистості [28].

Роботи О. Прашко [37], О. Павлюк [33] присвячені аналізу управління кризовими ситуаціями та психосоціальної підтримки в них. Існує значна кількість досліджень (І. Приходько [38-41]), що досліджують принципи психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах та різноманітні загрози, що можуть виникнути в цих умовах. Це включає в себе управління конфліктами, турбулентність мислення, психосоціальну підтримку осіб, які працюють у напружених умовах, а також вивчення понять, моделей та методів забезпечення психологічної безпеки.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічні аспекти психологічної безпеки особистості.

Предмет дослідження: психологічна безпека особистості.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично верифікувати соціально-психологічні аспекти життестійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень із проблеми психологічної безпеки особистості;

2. емпірично дослідити соціально-психологічні аспекти психологічної безпеки особистості на прикладі студентів-психологів;
3. скласти програму тренінгу підвищення психологічної безпеки особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці Е. Балашова, О. Бойко, Г. Горуна, Н. Вітюк, І. Власенко, Г.Дубчак, Г.Закалик, О. Войцеховської, Н. Шувара, В. Зеленської, І. Ільницької, Г. Хомич, Л. Карамушки, Т. Дектярьова, Р.Кулакова, Н.Меленчук, Л.Зозулі, О. Прашко, І. Приходько, О. Павлюк та ін.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел; *емпіричні* – анкетування із використанням 5 діагностичних методик: «Тест життєстійкості», за С. Мадді, Методика дослідження локусу контролю, за Дж. Роттером, «Мотиваційний профіль», за С. Річі та П. Мартіном, «СОРЕ» (Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб), «Смисложиттєві орієнтації» Д.А. Леонтьєва. Для обробки даних використовувалися такі методи математичної статистики – методи описової математичної статистики, визначення t-критерію Стюдента та кореляційний аналіз, за К. Пірсоном.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. До вибірки увійшли 45 студентів-психологів, що навчаються на 2, 3 і 4 курсах університету. Серед опитаних була 31 особа жіночої і 14 – чоловічої статі.

Теоретична значущість. Результати магістерського дослідження дозволять розширити наукові уявлення про важливі механізми формування відчуття безпеки та психологічної стійкості в суспільному середовищі.

Практичне значення. Результати дослідження та відповідні узагальнення можуть бути використані при підготовці наукових матеріалів, навчально-методичних рекомендацій, застосовані у процесі фахової підготовки майбутніх психологів, а також впроваджені у роботу психологів із метою підвищення рівня психологічної стійкості.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен безпеки в дослідженнях учених: фізичний, соціальний та психологічний аспекти

Сучасний світ, в якому ми живемо, характеризується не лише швидкими технологічними змінами та соціальними трансформаціями, але й різноманітними загрозами для безпеки особистості. Поняття безпеки особистості включає в себе не лише фізичний аспект, а й психологічний, соціальний та кібернетичний. Для забезпечення повного захисту особистості необхідне вивчення й аналіз сучасних тенденцій, що впливають на безпеку людей у сучасному суспільстві.

Фізична безпека особистості є складною та багатогранною концепцією, що охоплює різноманітні аспекти для захисту особи від фізичних травм, насильства та інших загроз. Ця сфера безпеки передбачає впровадження стратегій, профілактичних заходів та усвідомлення ризиків для забезпечення безпеки як на особистому рівні, так і в різних соціальних ситуаціях [41, с. 38].

Одним із важливих аспектів фізичної безпеки є безпека на вулицях та в громадських місцях. Люди повинні бути свідомі щодо можливих загроз і приймати заходи для запобігання фізичним травмам чи нападам. Це включає в себе уважність до оточуючого середовища, використання безпечних маршрутів, розумний вибір місць для прогулянок або перебування. Крім цього, аспекти фізичної безпеки також охоплюють заходи захисту власного житла та особистих речей. Люди мають розуміти методи запобігання крадіжок, такі як встановлення безпечних замків, систем відеоспостереження, а також правильне зберігання цінних речей для запобігання їх втраті.

На думку Т. Цюман, безпека на робочому місці є невід'ємною частиною фізичної безпеки особистості [2021]. Робоче середовище повинно відповідати стандартам безпеки, забезпечуючи працівникам безпечні умови праці та мінімізуючи ризики травматизму. Це може включати в себе правильні процедури

роботи з обладнанням, надання необхідних засобів захисту, навчання персоналу профілактичним методам безпеки та системи контролю за дотриманням правил безпеки на робочому місці.

Загалом, фізична безпека особистості є комплексним поняттям, що вимагає системного підходу до захисту людей від різноманітних фізичних загроз. Вона включає в себе різні аспекти, від усвідомлення ризиків у громадських місцях до впровадження стратегій безпеки на робочому місці, спрямованих на збереження фізичного здоров'я та безпеки особистості.

На думку І. Ільницької, «безпека має соціально-психологічні підстави, оскільки вона функціонує і проявляється в системі соціальних відносин особистості, в області міжособистісної взаємодії і спілкування з іншими людьми. Соціальне середовище за допомогою процесів соціально-психологічної адаптації, соціалізації й ідентифікації впливає на сприйняття особистістю власної психологічної захищеності» [16, с. 139].

Психологічна безпека особистості є ключовим аспектом загального благополуччя та здоров'я людини, оскільки вона впливає на її стан психіки та емоційну стабільність. Цей аспект безпеки охоплює широкий спектр факторів, які впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості. Однією з ключових складових психологічної безпеки є запобігання стресам. Сучасне життя надає людям велику кількість подразників та ситуацій, які можуть призвести до стресу [43, с. 161]. Невміння ефективно впоратися з ним може призвести до погіршення психічного здоров'я та загрожувати загальному самопочуттю. Для забезпечення психологічної безпеки важливо навчитися стратегіям керування стресом, вміти розслаблятися, використовувати методи релаксації та знаходити позитивні способи реагування на стресові ситуації.

І. Ільницька наголошує, що психологічна безпека особистості також пов'язана з запобіганням депресії та іншим психічним травмам [17, с. 138]. Депресія є серйозним психічним розладом, який може виникнути внаслідок різних факторів, таких як стрес, втрата, відчуття самотності та низька самооцінка. Забезпечення психологічної безпеки передбачає не лише

усвідомлення факторів, що можуть сприяти депресії, але й розвиток здатності до адаптації та пошуку підтримки в складних ситуаціях. У публікації О. Самойлова зазначено, що «в основі змістовної характеристики сприятливої психологічної атмосфери більшість авторів виділяє теплоту відносин, готовність до спілкування з оточуючими, відсутність психологічних бар'єрів у спілкуванні між індивідами, емоційне єднання. Одним з найбільш явних проявів сприятливої атмосфери є добре ставлення людини до людини, настрої життєрадісності. У ролі головної ознаки психологічної безпеки особистості розглядається сприятлива психологічна атмосфера у групі. За рахунок сприятливої атмосфери група створює простір безпеки, підтримки, безоцінювання, де головним інструментом розвитку є конструктивний зв'язок, що передбачає зацікавленість кожного суб'єкта взаємодії в розвитку один одного» [46, с. 222]. Також важливою складовою психологічної безпеки є уникнення психологічних травм, що можуть виникнути через негативне оточення, конфлікти чи насильство. Люди повинні бути свідомі щодо своїх прав та вміти захищати свою психологічну безпеку у випадку негативних впливів ззовні.

Соціальна безпека особистості в сучасному світі є однією з найважливіших складових загальної безпеки. Цей аспект безпеки орієнтований на взаємодію особистості зі своїм оточенням, спільнотою та соціальним середовищем. Забезпечення соціальної безпеки передбачає заходи, спрямовані на запобігання насильства, дискримінації та інших соціальних загроз.

Ми погоджуємося з думкою І. Ільницької, що «у наші дні усвідомлення гарантування соціально-психологічної безпеки викликано низкою причин і передусім тим, що в більшості регіонів і держав світу спостерігається різке зростання ролі соціальних процесів і посилення їхнього негативного впливу на соціально-економічний розвиток суспільства. Тому уряди різних країн змушені вирішувати низку соціальних і психологічних проблем, які досягли статусу серйозних загроз» [16, с. 140].

Одним із найважливіших аспектів соціальної безпеки є захист від насильства та домашнього насильства. Люди мають право на безпеку та захист

від будь-яких форм насильства, незалежно від його походження чи місця відбування. Забезпечення безпеки включає в себе не лише фізичний захист, але й підтримку та послуги для жертв насильства, а також просвітницьку роботу щодо усвідомлення проблеми серед суспільства.

Крім того, соціальна безпека вимагає захисту від дискримінації. Люди повинні мати рівні права та можливості незалежно від своєї раси, етнічної приналежності, статі, релігії, сексуальної орієнтації чи інших характеристик. Запобігання дискримінації потребує впровадження законодавчих та соціальних заходів для створення рівних умов для всіх членів суспільства.

На думку О. Шинкаренка, «якщо казати про окремі складові, що впливають на стан соціально-політичної безпеки, то до них, безумовно, у першу чергу треба віднести наступні: масове порушення у державі прав громадян, що належать до різних соціальних, етнічних, релігійних утворень; наявність в окремих регіонах країни сепаратистських сил; загострення відносин поміж представниками різних етносів, різних релігійних конфесій; відсутність та невикористання ефективних методів забезпечення законності та правопорядку, боротьби із злочинністю та деякі інші» [55, с. 190].

Також важливою складовою соціальної безпеки є забезпечення безпеки в онлайн-середовищі. Зі зростанням використання Інтернету важливо усвідомлювати ризики, які пов'язані з кібербулінгом, кіберзлочинами та незаконним використанням персональних даних. Люди мають бути обізнані з методами захисту своєї приватності в мережі, використовувати надійні паролі, уникати розголошення особистої інформації та вчасно реагувати на будь-які загрози в інтернеті.

Як зазначає С. Бойко, «уміння застосовувати різноманітні засоби інформаційно-психологічного захисту залежно від ситуації є одним із чинників формування інформаційно-психологічної культури особистості, необхідної і у сфері професійної діяльності, і для особистісного функціонування в сучасному світі. Інформаційно-психологічна культура особистості передбачає виховання особистої відповідальності за поширення інформації, а також вироблення

культури виробництва і споживання інформації, а саме: розвиток оптимальної реакції на отриману інформацію та адекватна поведінка, формування уміння діяти в умовах надлишкової чи недостатньої інформації, оцінювати її якість, відбрати достовірну інформацію» [3, с. 40].

Соціальна безпека особистості є важливим аспектом загальної безпеки та вимагає комплексного підходу для захисту від різних соціальних загроз. Це охоплює заходи для запобігання насильства, дискримінації та негативних явищ в онлайн-середовищі, спрямовані на створення безпечного та сприятливого соціального середовища для всіх членів суспільства. О. Птіцин стверджує, що забезпечення безпеки особистості у сучасному суспільстві виступає важливим фактором, що потребує системного та взаємодійного підходу до різноманітних сфер безпеки [43, с. 161]. Враховуючи складність сучасних викликів і загроз, захист особистості вимагає уваги до широкого спектру аспектів, що включають фізичну недоторканність, психічне здоров'я, соціальну взаємодію та безпеку в кіберпросторі.

Теорія психологічної безпеки особистості базується на комплексному розумінні психічного, емоційного та соціального благополуччя людини. Ця теорія ґрунтується на різноманітних підходах та концепціях, враховуючи психологічні, соціальні та культурні впливи на формування внутрішньої стійкості особистості [21, с. 205]. Однією з ключових складових теорії є психологічна безпека, що визначається як стан внутрішньої гармонії, емоційної стійкості та відчуття психологічного комфорту, які дозволяють особистості відчувати захищеність, спокій та впевненість у собі. Цей стан забезпечує здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, уникати емоційного вигорання та підтримувати психічне здоров'я.

Теорія психологічної безпеки особистості враховує індивідуальні особливості людини, включаючи її внутрішні ресурси, віру в себе, емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. О. Бойко також звертає увагу на вплив зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище, культурні норми, ставлення оточення та підтримка, що впливають на формування психічної стійкості

особистості. Ця теорія також підкреслює важливість самосвідомості, саморозвитку та самореалізації для досягнення психологічної безпеки [3, с. 35]. Вона розвивається впродовж усього життя і вимагає постійного самовдосконалення, усвідомлення власних потреб, цінностей та прагнень. Загалом, теорія психологічної безпеки особистості розглядається як комплексний підхід до забезпечення психічного благополуччя, який поєднує внутрішні та зовнішні чинники для забезпечення емоційного та психологічного самопочуття особистості.

В. Зеленська наголошує, що психологічна безпека особистості є складним концептом, який включає в себе різноманітні соціальні та психологічні аспекти, що спрямовані на формування відчуття безпеки, стійкості та благополуччя в навколишньому середовищі. Розгляд цих аспектів розкриває, як люди сприймають своє оточення, взаємодіють з ним та адаптуються до нього [14, с. 112]. Соціальні аспекти грають важливу роль у зміцненні психологічної безпеки. Соціальна підтримка, яка виражається у наявності сімейних, дружніх та громадських зв'язків, надає емоційну підтримку, реальну допомогу та почуття належності, що сприяє захисту від стресів та підвищенню життєвої стійкості.

Міжособистісні відносини, засновані на довірі, повазі та взаєморозумінні, мають значний вплив на психологічну безпеку особистості. Позитивна взаємодія формує відчуття безпеки, тоді як конфлікти чи напруженість можуть викликати стрес. Культурні та соціальні фактори впливають на сприйняття безпеки та захищеності особистості. Суспільні норми, цінності та культурні практики формують уявлення про світ, впливають на механізми подолання труднощів та визначають прийнятну поведінку, що впливає на відчуття психологічної безпеки.

Громадське середовище має вагомий вплив на сприйняття безпеки особистості. «Соціально-психологічна безпека особистості, соціальних груп обумовлюється, з одного боку, такими вимогами до соціально-політичної безпеки (дійсно, громадяни повинні бути упевненими, що буде забезпечена ефективна боротьба зі злочинністю, корупцією, не підтримані різноманітні сепаратистські настрої та етнічні і релігійні конфлікти). З іншого – будуть

дотримуватися певні соціально-економічні принципи функціонування економіки держави; ми ж маємо на увазі не взаємовідносини поміж окремими особистостями, а організацію життєдіяльності суспільного організму в цілому» [55, с. 190]. Збір та аналіз цих аспектів глибоко проникає в основи психологічної безпеки, надаючи розуміння та контекст для формування стратегій і підходів, спрямованих на підтримку стабільності та захищеності психіки людини в її оточенні.

Психологічна безпека глибоко залежить від кількох ключових факторів, які включають відчуття контролю, емоційне благополуччя, когнітивні процеси та особистісний розвиток та ідентичність. Ці аспекти істотно впливають на сприйняття світу та реакції людини на життєві обставини. Відчуття контролю є основою психологічної безпеки, оскільки воно дозволяє розширювати можливості та допомагає адаптуватися до різних ситуацій. Емоційна стабільність, як зазначає Т. Цюман, впливає з емоційного інтелекту та уміння ефективно керувати емоціями, є ще одним ключовим аспектом для досягнення психологічної безпеки [52, с. 95].

Когнітивні фактори, такі як сприйняття, переконання та реалістичні оцінки, також впливають на психологічну безпеку. Розвиток реалістичного мислення та збалансованої перспективи сприяє утвердженню психологічної стійкості. Особистісний розвиток та розуміння власної ідентичності відіграють значну роль у формуванні внутрішньої стабільності та відчуття власної цінності. Це сприяє збільшенню стійкості до стресів, підвищуючи загальну психологічну безпеку.

Отже, зміцнення цих психологічних аспектів через розвиток самосвідомості, емоційну регуляцію та особистісне зростання сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки, допомагаючи людям краще справлятися з життєвими викликами. Перетин соціальних та психологічних аспектів у сфері психологічної безпеки є ключовим та взаємопов'язаним аспектом, важливим для усвідомлення. Якість соціальних взаємодій та загальний соціальний контекст мають істотний вплив на психологічне благополуччя

індивіда [19, с. 46]. Позитивні соціальні взаємодії, підтримка спільноти та відчуття належності є фундаментальними складовими, що сприяють психологічній безпеці. У свою чергу, негативні соціальні взаємодії, травматичний досвід або відчуття соціальної відчуженості можуть значно підірвати психологічну рівновагу людини, що може призводити до тривоги, депресії та інших психічних проблем.

У статті І. Ільницька стверджує, що «психологічна безпека розкривається в тому, що у людини немає побоювань щодо оточуючих її людей, немає вражень, ніби з їх боку є будь-які загрози, і немає припущень що такі загрози можуть з'явитися в майбутньому. У загальному вигляді психологічна безпека особистості – це стан захищеності, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта і можливості розвитку в умовах інформаційної взаємодії з навколишнім середовищем» [16, с. 138].

Забезпечення та підтримка психологічної безпеки потребує уваги до балансу між самосвідомістю, емоційною регуляцією та наявністю сприятливого соціального середовища. Стратегії, спрямовані на підвищення рівня психологічної безпеки, зазвичай включають у себе розвиток міцних відносин, формування стійкості, активний пошук соціальної підтримки та формування позитивного уявлення про себе та власної ідентичності. Ці стратегії є ключовими для зміцнення та підвищення рівня психологічної безпеки.

Більше того, професійні втручання, такі як терапія, консультування та програми підтримки на рівні громади, відіграють важливу роль у вирішенні та зміцненні психологічної безпеки людини. Ці інтервенції надають індивідуальну підтримку, настанови та терапевтичні підходи з метою зменшення негативних наслідків від несприятливих соціальних досвідів чи травм, сприяючи таким чином зміцненню відчуття психологічної захищеності.

Отже, поєднання соціальних та психологічних елементів підкреслює важливість сприятливого соціального середовища, конструктивних міжособистісних відносин та індивідуальної психологічної стійкості як ключових складових для формування та підтримки психологічної безпеки.

Розпізнавання та врахування взаємодії між соціальними та психологічними чинниками є важливим для підтримки психічного благополуччя та відчуття безпеки у людей.

1.2 Психологічні детермінанти психологічної безпеки особистості

У сучасних умовах, наявність психологічної стійкості та забезпечення особистісної безпеки, які сприяють здатності відповідально керувати своїм станом та убезпечити розум від перевантажень та травм, належать до ключових пріоритетів. Це важлива базова потреба, що становить основну цінність для сучасних людей. З урахуванням трансформацій у світі, спричинених глобалізацією, актуальність проблеми захисту особистості зростає. Слід зазначити, що в сучасній психології виникає важливе завдання – розвиток нових вмінь та навичок, які сприятимуть захисту фізичного, психічного та соціального простору особистості. Основна концепція безпеки включає два ключових аспекти: свобода від страху та вміння реагувати на потенційні загрози.

Ми поділяємо думку Т. Цюман, що «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)» [52, с. 94].

Психологічні детермінанти психологічної безпеки особистості включають рівень самоприйняття, відчуття власної компетентності, соціальну підтримку, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та розв'язання конфліктів, а також впевненість у майбутньому та внутрішню гармонію, що впливають на загальний стан психічного комфорту та безпеки особистості.

Самооцінка та самоприйняття відіграють ключову роль у психологічній безпеці та стабільності особистості. Ці поняття описують спосіб, як людина

сприймає себе, свої власні якості, можливості та цінності. На думку В. Чудакової, «самооцінка – це наявність критичної позиції індивіда стосовно того, чим він володіє, оцінка наявного потенціалу з точки зору певної системи цінностей. Внаслідок такого підходу вона розмежовує поняття «Я-образу», самооцінки та ставлення до себе» [53, с. 64].

На думку Ю. Козерук, самооцінка є оцінкою власної цінності, вмінням оцінювати свої здібності, досягнення і зовнішній вигляд [24, с. 164]. Самоприйняття, своєю чергою, є більш широким поняттям і включає в себе усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, прийняття себе таким, який є. Позитивне уявлення про себе та стабільна самооцінка допомагають людині відчувати внутрішню безпеку та стабільність. Коли особистість має позитивне ставлення до себе, вона може краще впоратися зі стресом, конфліктами та складними ситуаціями. Впевненість у власних силах сприяє підвищенню самооцінки та відчуттю емоційного комфорту.

М. Турчин зазначає, що «моральна самооцінка є формою моральної самосвідомості – усвідомлення себе як особистості і свого місця у суспільстві. Моральна самосвідомість є ширшим поняттям, ніж моральна самооцінка. Стосовно особи моральна самосвідомість заявляє про себе через такі етичні категорії як обов'язок, честь, гідність, сором, совість, відповідальність та ін. Моральна самосвідомість містить як емоційно-плотську, так і раціональну сторони цих явищ, що виявляють себе й етичними почуттями, і поняттями моралі» [49, с. 102].

Процес формування самооцінки та самоприйняття, як зазначає С. Ставицька починається з дитинства і продовжується протягом усього життя. Взаємодія з оточенням, виховання, отримані досвід та досягнення впливають на те, як людина сприймає себе [47, с. 18]. Негативний досвід, критика або відчуття невпевненості можуть підривати самооцінку та призводити до негативного самоприйняття. Крім того, соціальний контекст, стандарти краси, успіху також впливають на формування самооцінки. Постійний тиск стандартів може

створювати внутрішній конфлікт між реальним «Я» та «ідеальним Я», що може призвести до незадоволення власною особистістю та невпевненості.

В. Чудакова зазначає, що «самооцінка – це уявлення людини про себе, важливість власної діяльності в суспільстві, тобто уявлення про власні якості та почуття, достоїнства та недоліки. Це уявлення про себе може бути як відкритим для інших, так і прихованим. Буває три види самооцінки: 1) занижена; 2) завищена; 3) адекватна; самооцінка – це уявлення людини про важливість особистої діяльності в суспільстві та оцінювання власних якостей і почуттів, позитивів і недоліків, виражається відкрито чи закрито»[53, с. 65].

М. Турчин стверджує, що розвиток позитивної самооцінки та самоприйняття включає усвідомлення своїх меж, реалістичне оцінювання ситуацій, розвиток позитивних сторін особистості та прийняття власних недоліків [49, с. 103]. Психологічна підтримка, робота над саморозвитком та внутрішня праця над власними переконаннями допомагають підтримувати стабільну самооцінку та позитивне самоприйняття. Усвідомлення важливості самооцінки та самоприйняття допомагає людині розвивати емоційну стійкість, зберігати психологічну безпеку та підвищувати загальний рівень задоволення життям.

У дослідженнях Ю. Бохонкової зазначено, що стрес та психічне благополуччя взаємозв'язані, і соціальні аспекти відіграють значну роль у цій взаємодії. Соціальні фактори мають істотний вплив на сприйняття стресу та здатність особистості адаптуватися до нього, а також на загальний рівень психічного благополуччя. Стрес є складною реакцією організму на зовнішні подразники, такі як навантаження, негативні події або виклики. Сприйняття та реакція на стрес визначаються не лише самими подразниками, але й соціальним контекстом [53, с. 64]. Соціальна підтримка від родини, друзів, колег або спільноти може бути важливим чинником у зменшенні відчуття стресу та підвищенні психічного благополуччя. Зворотній вплив також спостерігається: стресові ситуації можуть впливати на соціальні відносини, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї.

Більшість людей відчують підвищений рівень стресу в умовах соціальної нестабільності, конфліктів чи невизначеності. Важливою складовою психічного благополуччя в цих умовах є соціальна підтримка та вміння впоратися зі стресом. Індивіди, які мають сильні соціальні зв'язки та можливість звертатися за підтримкою, зазвичай краще впорядковуються зі стресом і мають вищий рівень психічного благополуччя [2, с.30].

Узагальнюючи, соціальні аспекти відіграють ключову роль у сприйнятті стресу та формуванні психічного благополуччя. Врахування цих аспектів є важливим у розумінні та підтримці психічного здоров'я, що може стати основою для розвитку програм та інтервенцій з метою зменшення стресу та підвищення загального рівня благополуччя в суспільстві.

Соціальна підтримка є важливою складовою психологічної підтримки, яка впливає на почуття безпеки, стабільності та благополуччя особистості. Ця форма підтримки включає в себе різноманітні взаємовідносини та взаємодії з оточуючими людьми, які можуть бути різного роду, включаючи родинні зв'язки, дружбу, партнерство та інші форми соціальних зв'язків. Отримання підтримки та сприйняття соціальної підтримки важливе для формування психологічної безпеки та відчуття стабільності в житті. В. Поуль наголошує, що соціальна підтримка може мати різноманітні форми, включаючи емоційну підтримку, практичну допомогу, поради, визнання та почуття належності до спільноти [35, с. 50].

Родинні зв'язки відіграють важливу роль у формуванні психологічної підтримки. Підтримка з боку батьків, родичів, сімейних членів є основою для розвитку впевненості, відчуття безпеки та самоідентифікації. Дружба також є важливим елементом соціальної підтримки, де близькі друзі можуть стати особливою опорою під час труднощів, наділяючи особу вірою у власні сили та емоційною підтримкою [15, с. 74]. Партнерство в усіх його формах (романтичні стосунки, співпраця на роботі тощо) також є джерелом соціальної підтримки. Партнери можуть надавати емоційну, психологічну, інтелектуальну підтримку та сприяти взаємному зростанню та розвитку.

Отже, соціальна підтримка впливає на психологічну безпеку через формування позитивних взаємовідносин та забезпечення підтримки під час труднощів. Наявність різних форм соціальної підтримки важлива для відчуття психологічної стабільності та підтримки особистості у різних сферах її життя. Забезпечення позитивних взаємодій та відносин з оточуючими людьми відіграє ключову роль у зміцненні психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

На думку Е. Балашова, самореалізація та особистісний розвиток є важливими аспектами психологічної безпеки та благополуччя. Ці концепти описують процес розвитку своїх здібностей, досягнення особистісних цілей та відчуття особистісного зростання [1, с. 15]. Здатність працювати над розвитком свого потенціалу та відчуття, що особистість розвивається, має значний вплив на внутрішню стабільність та емоційне самопочуття.

Самореалізація – це процес досягнення власного потенціалу, задоволення своїми здібностями, виявлення власних цінностей та потреб. Л. Кайдалова стверджує, що самореалізація передбачає самосвідоме ставлення до свого розвитку та виявлення потенціалу у різних аспектах життя. Особистість, яка відчуває, що вона рухається до реалізації своїх мрій та цілей, зазвичай відчуває більшу внутрішню стабільність, задоволення та самореалізацію [18, с. 19]. Особистісний розвиток охоплює ширший спектр процесів, що включають в себе самоосвіту, пізнання, розвиток емоційного інтелекту, соціальних навичок та професійної кар'єри. Цей процес необхідний для розширення меж власних здібностей та вдосконалення особистості у всіх сферах життя.

Н. Меленчук зазначає, що реалізація потенціалу та особистісний розвиток важливі для забезпечення психологічної безпеки та підвищення якості життя. Цей процес сприяє зростанню самооцінки, підвищенню самовизначення та стимулює особистісне задоволення. Людина, яка активно працює над своїм особистісним розвитком, відчуває більшу внутрішню стабільність, емоційний комфорт та готовність до нових викликів [28, с. 144].

Для досягнення самореалізації та особистісного розвитку, важливо постійно працювати над самопізнанням, пошуком власних сильних сторін та

слабкостей, навчанням нового, розвитком емоційного інтелекту та розширенням кругозору. Цей процес є постійним, він може проймати різні етапи та вимагати постійного вдосконалення, але його результатом є внутрішній розвиток та баланс особистості.

Відчуття контролю над власним життям та подіями відіграє важливу роль у психологічній безпеці та емоційному благополуччі особистості. Це відчуття впливу на власні рішення та події створює внутрішню стабільність та відчуття захищеності. І. Чехайло стверджує, що важливою частиною відчуття контролю є переконання у власній здатності впливати на події та вирішувати проблеми. Люди, які мають впевненість у своїх здібностях та можливостях змінити ситуацію на краще, частіше відчувають себе більш впевненими та стабільними. Це може включати усвідомлення власних ресурсів, навичок, здібностей та впевненості у можливостях знайти рішення для виникаючих проблем [20, с. 42].

Як зазначає Л. Кайдалова, «саморозвиток індивіда є процесом збагачення діяльнісних здібностей та інших якостей особистості у процесі різних видів його доцільної діяльності, підґрунтям якого є засвоєння соціального досвіду та досягнення культури, втілених у реаліях у процес тієї чи іншої діяльності» [18, с. 19]. Відчуття контролю також допомагає особистості краще реагувати на стресові ситуації. Коли людина відчуває, що вона має контроль над ситуацією, вона може ефективніше реагувати на стрес та краще впоратися з ним. Л. Нуралієва наголошує, що важливо відрізнити реальний контроль від фантомного. Іноді може виникати відчуття контролю, яке базується на уявленні або надії, а не на фактичних можливостях. Це може призвести до недооцінки реальності та ускладнити адекватну реакцію на ситуацію [30, с. 59]. Отже, відчуття контролю є важливим елементом психологічної безпеки. Реальне відчуття впливу на власні рішення та події навколо може допомогти забезпечити внутрішню стабільність, емоційний комфорт та відчуття захищеності в житті особистості.

У контексті цього варто розглянути конфліктні ситуації у соціальній взаємодії, які є невід'ємною складовою людських відносин і можуть виникати з

низки різноманітних причин. Передусім, вони відбивають різницю в цінностях, поглядах, інтересах, обставинах або уявленнях між різними особами, групами та соціальними структурами. Ці конфлікти можуть мати різні форми та проявлятися на різних рівнях взаємодії.

У дослідженнях О. Прашко зазначає, що «узагальнене визначення конфлікту з основою на методологічному принципі єдності особистості та діяльності розглянуто вченими як цілеспрямоване протиставлення між суб'єктами, викликане складними та суб'єктивно значущими протиріччями, що сприймаються як реальна загроза та супроводжуються гострими емоційними переживаннями» [37, с. 99]. Н. Вітюк стверджує, що «визначення ситуації як конфліктної зумовлене не стільки зовнішньою реальністю (об'єктивними перешкодами, вимогами ситуації, оточуючих, суспільства), скільки суб'єктивним внутрішнім світом людини (її потребами, очікуваннями, установками, життєвим досвідом тощо). Конфліктостійкість дозволяє оптимально адаптуватись до ситуації міжособистісної взаємодії, навіть якщо людина оцінює цю ситуацію як складну, проблемну» [5, с. 106].

І. Власенко зазначає, що на персональному рівні конфлікти можуть виникати через непорозуміння, різницю відчуттів та уявлень про світ, а також через відсутність здатності ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Вони можуть бути виражені у формі вербальних суперечок, конфліктів інтересів або пасивно-агресивних взаємодій, що можуть створювати напругу та негативний вплив на стосунки між особами [26, с. 49]. Групові конфлікти виникають у зв'язку з різницею в уявленнях, цінностях або цілях між окремими групами людей. Вони можуть виникати в колективі на основі різниці в поглядах на певні справи або ж через конкуренцію за ресурси та владу. Такі конфлікти часто потребують вирішення для забезпечення гармонійної взаємодії між групами.

У соціальних структурах конфлікти можуть виникати через дисбаланс у владі, ресурсах або суперечності в системі цінностей. О. Прашко акцентує увагу на тому, що ці конфлікти можуть мати серйозний вплив на функціонування соціальних систем та спричиняти відчуття відчуження, соціальної ізоляції або

навіть призвести до руйнування соціальної структури [37, с. 99]. Важливою складовою вирішення конфліктів є здатність до співпраці, взаєморозуміння та пошук компромісу. Конструктивне вирішення конфліктів може сприяти покращенню взаємодії між людьми, групами та соціальними структурами, сприяючи збереженню гармонії та розвитку спільності.

У наукових дослідженнях Г. Хомич, конфліктні ситуації мають значний потенціал для впливу на психічне здоров'я особистості. Їх негативна дія полягає у виникненні значного стресу, що може викликати серію психологічних реакцій та наслідків, важливих для загального стану психічного благополуччя [51, с. 385]. Емоційний стан людини є однією з перших сфер, що піддається впливу конфліктів. Постійний стрес, що супроводжує конфліктні ситуації, може призвести до розвитку різноманітних негативних емоцій, таких як тривожність, депресія, почуття втрати впевненості у собі, агресивність, відчуття безсилля та погіршення самооцінки.

Повторювані конфлікти можуть викликати формування патологічних станів, що серйозно впливають на психічне здоров'я. Наприклад, посттравматичний стресовий розлад, синдром вигорання, або зменшення рівня загальної психічної стійкості особистості можуть стати результатом постійного напруження через конфліктні ситуації. А. Фрадинська стверджує, що важливо враховувати, що вплив конфліктів на психічне здоров'я може бути індивідуальним. Одна й та ж ситуація може викликати різні реакції у різних людей в залежності від їхніх особистісних особливостей, соціального оточення та психологічної стійкості [50]. Отже, розуміння важливості управління конфліктами та розвиток стратегій подолання стресу є ключовими для збереження психічного здоров'я у ситуаціях конфліктів та їх попередження на різних рівнях міжособистісних відносин та соціальних спілкувань.

На думку А. Янковець, перший крок у вирішенні конфлікту – це його ретельний аналіз. Цей процес включає збір та оцінку інформації щодо всіх сторін конфлікту, їхніх потреб та поглядів. Важливо виявити корінь проблеми, з'ясувати основні аргументи кожної сторони та визначити можливі шляхи вирішення.

Аналіз конфлікту дозволяє глибше зрозуміти ситуацію та розробити стратегії для її подолання [57, с. 264]. Ефективна комунікація є ключовим аспектом у вирішенні конфліктів. Вона дозволяє сторонам висловлювати свої думки, розуміти позиції інших та шукати компроміси. Переговори створюють можливість знайти спільні мовні підходи та обмінятися ідеями для досягнення взаємовигідних рішень.

У випадках, коли сторонам складно досягти згоди самотійно, використання третьої нейтральної сторони у формі медіатора або арбітра може бути ефективним методом вирішення конфлікту. Медіатор допомагає сторонам знайти компроміс, тоді як арбітр ухвалює остаточне рішення на підставі представлених доказів. Освіта та навчання у галузі управління конфліктами відіграють важливу роль у запобіганні та вирішенні конфліктів. Тренінги з навичок комунікації, конфліктології та управління конфліктами допомагають людям розвивати навички вирішення конфліктних ситуацій та створюють умови для співпраці та взаєморозуміння. Використання різноманітних методів, таких як аналіз, комунікація, медіація та навчання, може сприяти побудові мирних та конструктивних відносин між сторонами конфлікту та сприяти досягненню позитивних результатів у вирішенні суперечностей.

Висновки до першого розділу

У розділі розглянуто зміст поняття безпеки особистості та її різновиди. Психологічна безпека являє собою комплексний конструкт, що охоплює різноманітні фізичні, соціальні та психологічні аспекти і спрямована на досягнення відчуття стабільності й благополуччя в зовнішньому середовищі. Вона передбачає врахування індивідуальних особливостей людини, включно з її внутрішніми ресурсами, вірою в себе, емоційною стабільністю та здатністю до саморегуляції.

Фізична безпека особистості є складним концептом, що вимагає системного підходу до захисту людей від фізичних загроз різного ґатунку. Ця сфера включає різні аспекти, від усвідомлення можливих ризиків у соціумі до

розробки та впровадження стратегій безпеки на робочому місці, спрямованих на збереження фізичного здоров'я та захист особистості.

Феномен соціальної безпеки вивчає питання взаємодії особистості з її близьким оточенням, спільнотою та соціумом, загалом.

Психологічними детермінантами відчуття психологічної безпеки є рівень самоприйняття, відчуття власної компетентності, соціальна підтримка, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції й вирішення конфліктів, а також впевненість у майбутньому та внутрішня гармонію. Психологічна підтримка та саморозвиток сприяють підтримці стабільної самооцінки і самоприйняття. Це, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток емоційної стійкості, а відтак і досягнення психологічної безпеки.

Особи з міцними соціальними зв'язками та можливістю звертатися за підтримкою, зазвичай краще справляються зі стресом і мають вищий рівень психічного благополуччя. Соціальна підтримка може мати різноманітні форми, включаючи емоційну підтримку, практичну допомогу, поради, визнання та почуття належності до спільноти.

Самореалізація та особистісний розвиток також є відіграють важливу роль у досягненні психологічної безпеки. Самореалізація являє собою процес ідентифікації та розвитку власного потенціалу, здібностей, умінь і навичок.

Відчуття контролю над власним життям та подіями теж має важливе значення у психологічній безпеці та емоційному благополуччі особистості.

Конфліктні ситуації мають значний потенціал для впливу на психічне здоров'я особистості, а відтак і почуття психологічної безпеки. Їх негативна дія полягає у виникненні значного стресу, що може викликати серію психологічних реакцій та наслідків, важливих для загального стану психічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження

Вибірку дослідження склали 45 студентів-психологів, що навчаються в Львівському державному університеті внутрішніх справ. Серед опитаних була 31 особа жіночої і 14 – чоловічої статі, котрі навчаються на 2, 3 і 4 курсах університету. Дослідження проводилося на засадах анонімності, що сприяло дотриманню внутрішньої і зовнішньої валідності.

Психодіагностичний інструментарій сформували 5 методик, результати яких були піддані математичній обробці із застосуванням описових методів математичної статистики (визначення середніх значень і стандартних відхилень), t-критерію Стюдента, а також кореляційного аналізу, за К. Пірсоном (в обмеженому вигляді). Їх застосування дозволило окреслити контури відчуття психологічної безпеки досліджуваних.

Методика *«Тест життєстійкості»*, за *С. Мадді* являє собою адаптований варіант англійської версії опитувальника С. Мадді (перекладений українською мовою) та включає в себе 45 балів. Життєстійкість є ключовою характеристикою, що допомагає особистості справлятися з життєвими труднощами і досягати психологічної безпеки.

Оцінка життєстійкості складається з чотирьох ключових показників, відображених у відповідних шкалах. Серед них: 1) залучення – вказує на готовність до участі в подіях і активне спілкування з оточуючими; 2) контроль – визначає, наскільки особа налаштована активно реагувати на життєві події та впливати на них; 3) прийняття ризику – вказує на ставлення до складних або нових ситуацій як до викликів, а також готовність отримувати новий досвід.

Методика дослідження локусу контролю, за *Дж. Роттером*. Дана методика ґрунтується на теорії суб'єктивної локалізації контролю. У термінах

цієї теорії «локус контролю» визначає стійку особистісну характеристику, що відображає тенденцію особи пояснювати причини подій, використовуючи зовнішні (екстернальні) або внутрішні (інтернальні) фактори. Використання опитувальника дозволяє діагностувати локалізацію контролю в контексті значущих подій, іншими словами, визначити рівень особистої відповідальності.

Ця методика ідентифікує два основних типи локусу контролю: *інтернальний* та *екстернальний*. Люди, котрі керуються першим стверджують, що події, які відбуваються з ними, переважно залежать від її диспозиційних характеристик, таких як компетентність, цілеспрямованість та володіння тими чи іншими здібностями, і є наслідками її власних дій. Натомість люди, в котрих домінує екстернальний локус контролю вважають, що її успіхи та поразки переважно зумовлюються впливом зовнішніх факторів, таких як умови оточуючого середовища, вплив інших людей, випадковості, везіння чи невезіння.

Кожен індивід виявляє свою конкретну позицію на континуумі між інтернальним та екстернальним локусами контролю, що визначається його внутрішньою установкою щодо особистої відповідальності та впливу зовнішніх факторів на його життя.

Методика «*Мотиваційний профіль*», за *С. Річі та П. Мартіном*. Дана методика була розроблена відомими англійськими психологами, Шейлою Річі та Пітером Мартіном, на основі вивчення психологічних аспектів мотивації працівників у 90-х роках минулого століття. В результаті проведених досліджень автори ідентифікували 12 ключових факторів мотивації, які вони вважали найбільш значущими. Основною метою методики є порівняльна оцінка важливості різних мотиваційних чинників, що впливають на індивіда в контексті його трудової діяльності.

Методика ґрунтується на визначенні значущості різних мотиваційних факторів, які стимулюють особистість до виконання трудових завдань. Шляхом зіставлення цих факторів вона дозволяє виявити ті, які є важливими для людини, а також ті, яким вона приділяє недостатньо уваги.

Методика включає 132 твердження і конструктивно організована таким чином, що постійні повторення не дають можливості розгадати логіку для досягнення оптимального результату. Тест подається у формі таблиці з 33 питаннями для зручності заповнення.

Досліджуваним пропонується висловити своє ставлення до різних аспектів їхньої професійної діяльності за допомогою чотирьох варіантів завершення, позначених літерами А, Б, В і Г. У реєстраційному бланку для кожного пункту передбачено чотири рядки (позначені №1, .2, .3 і .4, де ЛГ – це номер пункту).

Досліджуваним потрібно рангувати запропоновані варіанти за мірою їх важливості. Спочатку вони обирають найважливіший аспект і вказують відповідну мітку в клітинці першого рядка (№1). Потім обирають найбільш суттєвий аспект серед трьох залишених, вказуючи відповідну мітку в другому рядку (2). Продовжуючи цей процес, досліджувані визначають важливість аспектів у порядку спадання, розставляючи мітки у відповідних рядках (3 та 4).

Методика **«COPE»** (*Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб*) призначена для виявлення копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Її розробка здійснювалася виходячи з теоретичних положень, тому показники, що її формують, розроблялися виходячи з уявлень про існуючі копінг-стратегії. Повна версія опитувальника COPE складається 60 пунктів, що спрямовані на виявлення 15 факторів, що, своєю чергою, відображає співвідношення активних і унікаючих копінг-стратегій. У версії, складеній як перелік особистісних рис, досліджуваних просять прорангувати за частотою використання ті копінг-стратегії, якими вони послуговуються в стресових ситуаціях. Можливі варіанти відповіді являють собою шкалу з 4 позицій з оцінками від «Я (зазвичай) не роблю цього зовсім» (1) – до «Я (зазвичай) роблю це часто» (4). До опитувальника COPE наступні 15 шкал:

1. активний копінг (Active Coping) – дії чи зусилля для зміщення або обходу стресора;
2. планування (Planning) – роздуми про те, як протидіяти стресору, планування поведінки зі стресором;

3. пошук інструментальної соціальної підтримки (Seeking Instrumental Social Support) – пошук сприяння зовні, інформації або поради щодо того, як вчинити;
4. пошук емоційної соціальної підтримки (Seeking Emotional Social Support) – очікування симпатії або емоційної підтримки з боку оточуючих;
5. придушення конкуруючих дій (Suppression of Competing Activities) – придушення спроб спрямувати увагу на інші дії, в які можна залучатися, і повніша концентрація на діях по відношенню стресора;
6. релігія (Religion) – підвищена залученість до релігійної активності;
7. позитивна реінтерпретація й піднесення (Positive Reinterpretation and Growth) – зміна ситуації на краще за допомогою піднесення над нею та погляду на неї у вигіднішому світлі;
8. стримуючий копінг (Restraint Coping) – пасивний спосіб справлятися з труднощами шляхом припинення спроб до наступної можливості їх відновлення;
9. відмова/ прийняття (Resignation/Acceptance) – прийняття того факту, що стресова ситуація настала і вона реальна;
10. спрямування та вираження емоцій (Focus on and Venting of Emotions) – підвищена увага до емоційного дистресу та супутня тенденція вивільняти почуття;
11. заперечення (Denial) – спроба відкидати реальність стресової ситуації;
12. уявне звільнення (Mental Disengagement) – внутрішнє звільнення від цілей та змісту, пов'язаних зі стресом за допомогою мрій, сну або самовідволікання;
13. звільнення в поведінці (Behavioral Disengagement) – вилучення зусиль із дій, пов'язаних зі стресором;
14. використання алкоголю та/або лікарських речовин (Alcohol/Drug Use) – використання алкоголю й лікарських препаратів для вивільнення від стресору;
15. гумор (Humor) – жарти з приводу стресору. Опитувальник COPE має також коротку версію.

Тест *«Смисложиттєві орієнтації» Д.А. Леонтьєва*. Тест СЖО складається з 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори осмисленості життя людини.

У методиці СЖО існуюче життя розглядається як осмислене у контексті наявності конкретних цілей. Основними критеріями для визначення цього осмислення є задоволення, яке виникає під час досягнення цих цілей, та впевненість у власних здібностях ставити перед собою мету, обирати завдання з доступних варіантів та досягати конкретних результатів. Ключовим є чіткий взаємозв'язок між сформульованими цілями та майбутнім, емоційною насиченістю та теперішнім моментом, а також задоволенням, яке пов'язане з досягнутими результатами у минулому.

Кожна людина має можливість прийняття рішень у життєвих ситуаціях, виконуючи конкретні дії, вчинки або залишаючись бездіяльною. Ці рішення ґрунтуються на сформованому уявленні про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених виборів стає «минулим», яке залишається незмінним, але інтерпретація цього минулого може варіюватися. З іншого боку, «майбутнє» являє собою потенційні результати, які очікуються внаслідок зусиль, вкладених у теперішньому. Таким чином, майбутнє є принципово відкритим, і різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Методика СЖО включає в себе наступні шкали:

1. *Мета в житті*. Оцінки за даною шкалою вказують на те, чи існують у житті особи цілі й плани на майбутнє, які призводять до осмисленості, направленості та перспективності. Навіть за високого загального рівня осмисленості життя (ОЖ), низькі бали за цією шкалою можуть свідчити про те, що особа живе вчорашнім чи сьогоднішнім днем. З іншого боку, високі бали можуть вказувати не лише на цілеспрямовану особу, але і на нестачу підтримки в теперішньому часі та відсутність особистої відповідальності за реалізацію задуманого. Розрізнити ці сценарії можна, враховуючи показники за іншими шкалами СЖО.

2. *Процес життя та емоційне насичення життям.* Зміст даної шкали відповідає концепції, яка визнає, що основний сенс життя полягає в самому акті життя. Цей показник вказує на те, наскільки досліджуваний сприймає процес свого власного життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений сенсом. Гедоніст, який насолоджується сьогоденням, буде мати високі бали за цією шкалою та низькі за іншими. З іншого боку, низькі бали можуть вказувати на незадоволеність поточним життям, але це не виключає можливості, що спогади про минуле чи плани на майбутнє можуть мати сенс для даної особи.

3. *Результативність життя.* Оцінка за даною шкалою відображає враження досліджуваного від пройденого етапу свого життя, його сприйняття того, наскільки цей період був продуктивним і осмисленим. Особа, яка має високі бали за цією шкалою та низькі за іншими, може розглядатися як та, яка вбачає сенс у тому, що вже минуло, і це минуле може надавати сенс решті її життя. З іншого боку, низькі бали можуть вказувати на незадоволеність пройденим етапом життя.

4. *Локус-контролю – Я.* Високі оцінки на даній шкалі свідчать про те, що особа уявляє себе як сильну особистість, яка володіє в достатній свободі вибору для конструювання власного життя згідно з особистими цілями і завданнями, а також персональними уявленнями про сенс життя. З іншого боку, низькі бали можуть свідчити про невіру в свої можливості контролювати події свого життя.

5. *Локус-контролю – життя.* Високі оцінки на даній шкалі вказують на впевненість особи у здатності контролювати власне життя, вільно приймати рішення та реалізовувати їх. Низькі бали є свідченням фаталізму, глибокого переконання в тому, що життя не підвладне свідомому контролю, що свобода є ілюзією, і немає сенсу в будь-яких майбутніх планах чи рішеннях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати емпіричного дослідження за методикою «*Тест життєстійкості*». Застосування даної методики не лише сприяла ідентифікації життєвих сил особистості в межах нормативних значень, але й розумінню її психологічної готовності до подолання життєвих викликів (рис. 2.1.). За результатами дослідження виявлено, що 32% учасників мають високий рівень життєстійкості, набравши 90 балів і більше. Це вказує на готовність цих осіб протистояти труднощам, вирішувати значущі завдання в умовах підвищеного емоційного напруження та залишатися активними в різноманітних ситуаціях.

З іншого боку, у 27% досліджуваних осіб виявлені низькі показники життєстійкості. Це вказує на те, що вони можуть бути менш активними в стресових ситуаціях, відчують необхідність в уникненні труднощів і проявляють емоційну лабільність у реагуванні на обставини, що загрожують їх безпеці. Таким чином, маємо змогу зрозуміти як респонденти ставляться до життєвих випробувань та взаємодіють з оточенням в умовах стресу, визначаючи їхню психологічну реакцію на виклики життя.

Розглядаючи життєстійкість, важливо враховувати, що вона формується в процесі виховання та інтегрує не лише значущі ціннісні орієнтації, але й самооцінку особистості, її диспозиційні характеристики, що відображають її уявлення про себе і про світ. Поведінка людини, її стиль життя також визначаються цим комплексом факторів.

Розвиток ключових складників життєвої сили, а саме: залучення, контролю й прийняття ризику, мають велике значення для формування позитивного ставлення до самого себе та реакції на події у житті. Залучення означає готовність брати участь у житті, активно долучатися до подій та взаємодіяти з оточуючим світом. Контроль визначає ступінь впливу на власні дії та життєві обставини, тоді як прийняття ризику вказує на готовність ставитися до нових чи важких ситуацій як до викликів, а не загроз.

Усвідомлення важливості цих аспектів сприяє не лише формуванню психологічної стійкості та відчуття безпеки, але й сприяє адекватному

реагуванню на життєві виклики, що можуть зустрітися на шляху особистого розвитку.

Згідно з результатами проведеного дослідження, шкала «залученості» виявила найвищі показники. Це вказує на те, що у відповідачів проявляються такі особистісні якості, як наполегливість, особиста творчість, мотивація до власного розвитку та задоволення від життя. Іншими словами, отримані результати вказують на те, що життєстійкість означає не лише адаптацію до життєвих умов, але й активне прагнення до самодетермінації та реалізації життєвих цілей.

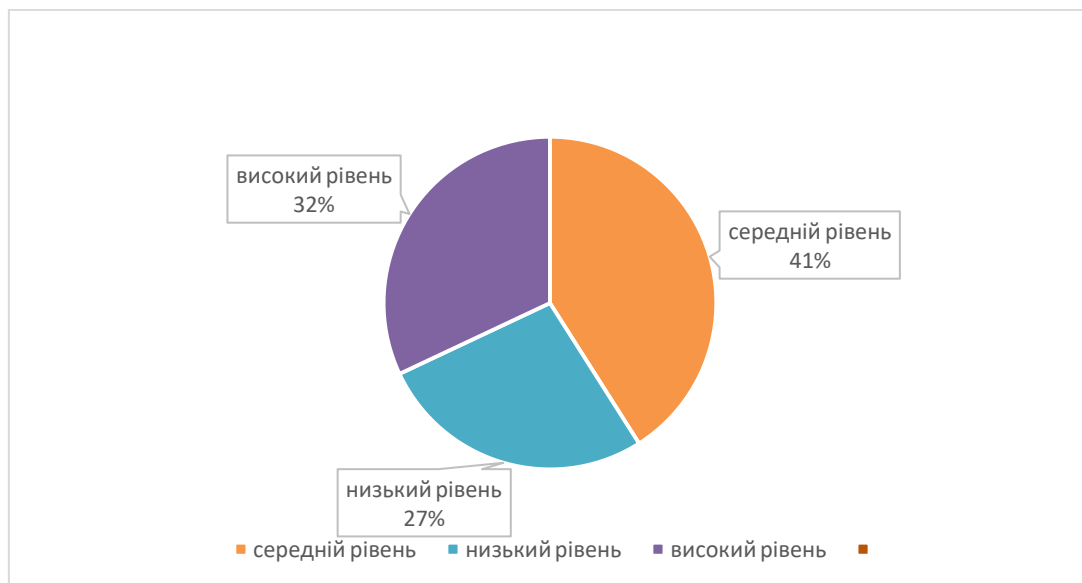


Рис. 2.1 Рівні розвитку життєстійкості особистості

У зв'язку з тим, що самовизначення особистості є ключовим проявом зрілості та особистого потенціалу, наш аналіз спрямований на оцінку рівня вираженості складових життєстійкості серед індивідів з різними рівнями самовизначення (див. таблицю 2.1). Дані презентовані у таблиці 2.1 вказують на те, що стійкі переконання виконують функцію захисту особистості від проблем. Стійкість також детермінує характер оцінки ситуації, спонукає до прийняття правильних рішень, що, своєю чергою, позначається на поведінці та спроможності вирішувати проблеми.

Самовизначена особистість у прийнятті рішень орієнтується, в першу чергу, на себе, а не на очікування чи примус зовні. Її рішення ґрунтуються на усвідомленні своїх потреб, цінностей, бажань та здатності чинити опір зовнішнім

впливам. Такий підхід до самовизначення відзначається вищим рівнем особистісної зрілості та готовності долати виклики, що можуть виникнути на шляху досягнення особистісних цілей.

Табл. 2.1

Репрезентація складових елементів життєстійкості серед респондентів із низькою та високою самодетермінацією

Компоненти життєстійкості	Низька самодетермінація	Висока самодетермінація
Контроль	30,54	37,03
Залученість	31,12	38,25
Прийняття ризику	17,51	20,05
Загальна життєстійкість	80,01	96,49

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що люди з високими показниками самовизначення активно контролюють оточуючих та власну поведінку, спрямовані на досягнення результатів, хоча часом можуть відмовлятися від постійного контролю. За допомогою кореляційного аналізу ми виявили наявність прямих взаємозв'язків між усіма компонентами життєвої сили особистості (при $p < 0,01$). Це відкриває нові можливості для налагодження стосунків із оточуючими, розширює часову перспективу, що проявляється в здатності аналізувати власне життя з погляду минулого, теперішнього та майбутнього. Також наявність значної кількості прямих кореляцій між показниками життєвої сили засвідчує потенціал особистості до формування нового життєвого досвіду та свободу у виборі траєкторії персонального життєздійснення.

Дослідження життєздатності особистості з високим рівнем самовизначення є ключовим напрямом для розуміння причин її життєвих рішень та поведінки. Під життєвою силою мається на увазі комплексний набір елементів, які сприяють здатності особистості будувати повноцінне життя навіть у складних зовнішніх обставинах (наприклад, війна). У результаті проведеного дослідження ми дійшли до висновку, що життєстійкість самовизначених

особистостей репрезентується в їх самоставленні, ставленні до оточуючого світу та способів взаємодії з ним. Вона надає енергії для самореалізації, сприяє зайняттю лідерських позицій, саногенному мисленню та відповідній поведінці, дозволяє відчувати свою значущість у власних очах. Особистість із високим рівнем життєздатності може повною мірою залучатися до подолання життєвих труднощів, ігноруючи негативні фактори та зміни в навколишньому середовищі.

Отже, життєстійкість у контексті життєвих випробувань є однією з основних детермінант зрілого та успішного самовизначення, слугує мірилом особистісного потенціалу та вміння долати життєві труднощі. Загалом, будь-яка життєва ситуація вимагає від людини розвинутих здібностей до виживання, адаптації, саморозвитку та втілення власних інтенцій. Засновуючись на власних цінностях, переконаннях і життєвих орієнтирах, людина робить вибір, втілюючи його в життя, що проявляється в конкретних вчинках.

Варто зауважити, що життєва сила особистості проявляється у її здатності справлятися зі стресом, підтримувати високий рівень психологічного і соматичного здоров'я, проявляти оптимізм, високу самоефективність та відчувати задоволення власним життям. Вона передбачає вміння особистості справлятися з життєвими викликами, проблемами, набуваючи у такий спосіб нового досвіду і зміцнюючи свою силу. Таким чином, життєздатність самовизначеної особистості представляє собою важливий ресурс, який гарантує соматичне й психічне здоров'я, ефективну адаптацію різноманітних умовах зовнішнього середовища, а також самореалізацію в соціумі.

Висновки, зроблені на основі емпіричних досліджень, свідчать, що самовизначення особистості складає психологічне підґрунтя для її розвитку та відчуття психологічної безпеки. Також воно сприятливо впливає на досягнення високих результатів у різних сферах діяльності й відчуття задоволеності життям, адже ґрунтується на узгодженні власних ресурсів (здібностей, диспозиційних характеристик, латентного потенціалу, вроджених схильностей), ефективного самоменеджменту, загалом, та досягнення конкретних цілей, зокрема.

Загалом, ми вважаємо, що життєстійкість являє собою комплексну особистісну рису, яка відповідає за ефективність саморегуляції й самовизначення особистості, забезпечуючи їй спроможність і надаючи ресурс для ефективної діяльності в мінливих зовнішніх обставинах; слугує основою для збалансованого й поступального особистісного розвитку, що ґрунтується на досягненні спокою (а не тривожності). Вона проявляється в процесі відкриття та осмислення нових цінностей, а також у прийнятті та реалізації рішень, спрямованих на особистісну трансформацію, адаптацію, самореалізацію. Функціонування особистісних установок значною мірою забезпечується процесами самовизначення.

У результаті аналізу *локусу контролю* було виявлено загальне домінування показника інтернальності серед досліджуваних обох статей. За загальним показником інтернальності чоловіків спостерігаємо виражений внутрішній локус контролю ($26,74 \pm 4,97$). Це свідчить про їхню схильність брати на себе відповідальність за власні дії, поведінку, вчинки, а також сприймати значущі події як наслідок докладання власних зусиль. У жінок також виявлено інтернальність ($24,68 \pm 5,01$). Вони демонструють стійкість до впливу зовнішніх факторів, покладаються на власну думку й, так само, як і чоловіки, ефективно управляють своїм часом, намічаючи конкретні цілі й досягаючи їх.

У сфері досягнень чоловіки і жінки продемонстрували високі показники інтернального локусу контролю. При цьому результати жінок є навіть дещо вищими порівняно з чоловіками ($6,12 \pm 1,77$ – показники чоловіків, і $6,35 \pm 1,49$ – показники жінок). Це свідчить про те, що представники обох статей значно мірою зацікавлені й налаштовані на досягнення конкретних результатів у своїй професійній діяльності. Вони вважають, що результативність такої діяльності зумовлюється значною мірою їх активністю та ініціативністю. Відтак, як чоловіки, так і жінки схильні інвестувати свій час і зусилля в досягнення намічених цілей. З огляду на це можна припустити, що відчуття безпеки для досліджуваних також залежить від їх вміння взяти на себе відповідальність і бути авторами свого життя.

Показники, отримані за шкалою внутрішньої привабливості у сфері невдач вказують на вищі результати чоловіків порівняно з жінками, що однак перебувають у межах середніх значень ($5,33 \pm 1,11$ у чоловіків проти $4,81 \pm 1,50$ у жінок). Автори методики вказують на те, що цей показник відображає ставлення до невдач, адже здобувачі вищої освіти першого року навчання відчують більшу відповідальність за невдачі в освітній і професійній сферах.

Показники інтернального локусу-контролю у чоловіків у професійній сфері є доволі високими ($12,35 \pm 3,42$), що вказує на їхню чітку спрямованість на конкретні цілі в професійній діяльності. Що стосується жінок, то у них даний показник трошки нижчий ($10,87 \pm 2,52$). Такі дані свідчать про менший рівень внутрішньої зосередженості та відповідальності у професійних справах серед жінок. Слід зауважити, що високі показники інтернальності у професійній діяльності зумовлюють формування спроможності вирішувати службові задачі, навіть у випадку наявності труднощів, що надає цій характеристиці важливого значення при виконанні відповідальної та висококваліфікованої роботи.

Показники готовності до діяльності у чоловіків експлікують вищий середнього рівень розвитку даної характеристики ($5,27 \pm 1,21$). Результати опитування жінок демонструють схожість із чоловіками, тримаючись на середньому рівні ($5,09 \pm 1,23$).

Показники готовності до самостійного планування, реалізації задуманого та відповідальності за зроблене характеризуються високим рівнем у представників обох статей ($6,13 \pm 1,39$ – у чоловіків та $5,91 \pm 1,11$ – у жінок). Загалом, зауважуємо певний спад особистої відповідальності й незалежності у плануванні щоденної активності як у чоловіків, так і в жінок, із заздалегідь визначеними очікуваними результатами її втілення. Це, своєю чергою, може зумовлювати зниження якості їхнього життя та вимог перед професією.

Нижче проаналізуємо результати дослідження мотиваційного профілю особистості («*Мотиваційний профіль*», за С. Річі та П. Мартіном). Його дослідження є важливим у контексті розуміння ресурсів особистості, які

допомагають їй відчувати себе в безпеці. Отримані результати презентовані на рис. 2.2, вказують, що найбільше значення для респондентів мають такі потреби:

1. потреба в матеріальній винагороді та високій зарплаті (більш виражена у чоловіків);
2. потреба в ретельному структуруванні діяльності (більш виражена у чоловіків);
3. потреба у соціальних контактах (більш виражена у жінок);
4. потреба у визнанні з боку оточуючих (більш виражена у жінок);
5. потреба у владі та впливі (більш виражена у жінок);
6. потреба в особистісному зростанні та вдосконаленні (більш виражена у жінок);
7. потреба в приналежності до цікавої суспільно корисної діяльності (більш виражена у жінок).

Своєю чергою, потреба в креативності найменше мотивує респондентів обох статей, а відтак і не може бути основоположною для досягнення психологічної безпеки. Адже креативність потребує виходу за межі встановлених шаблонів, що пов'язується з невідомістю та небезпекою. На противагу цьому, значне переважання потреби в ретельному структуруванні діяльності може свідчити про домінування потреби в безпеці в респондентів обох статей. З іншого боку, надмірне структурування і контроль свого часу й зусиль є невротичним механізмом подолання тривоги, який призводить лише до її загострення.

Середній рівень розвитку демонструють потреби в комфорті та хороших умовах діяльності; становленні й підтримки довгострокових стабільних відносин; розмаїтті, перервах та стимулюванні; постановці й досягненні складних цілей.

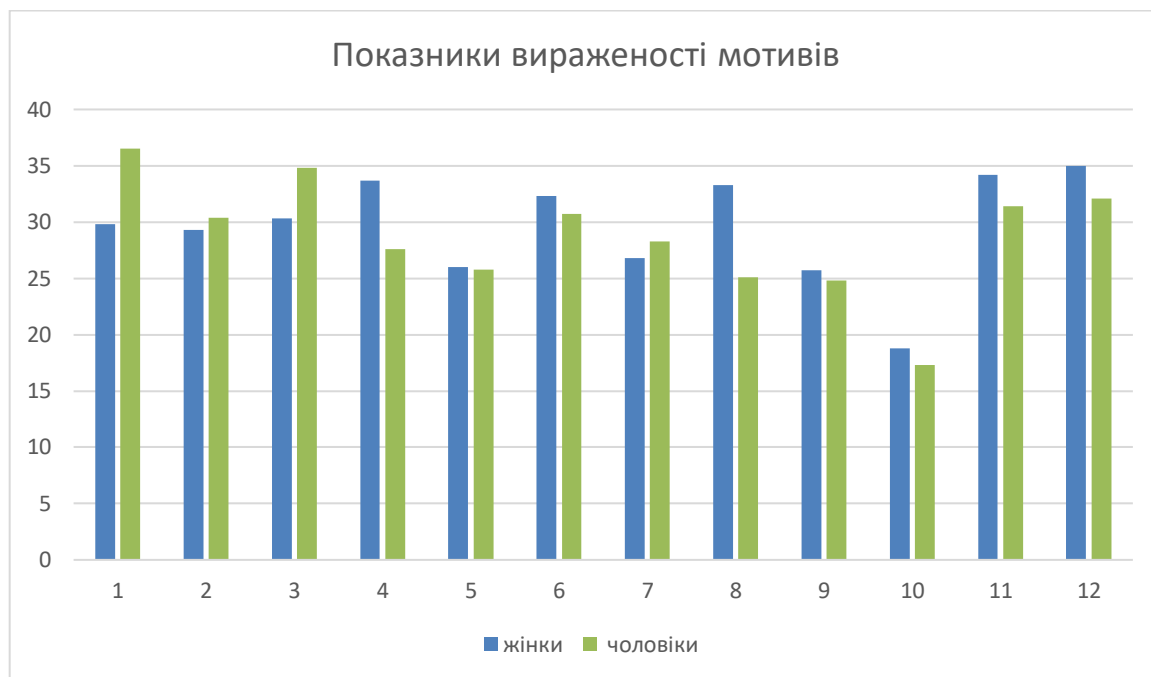


Рис. 2.2. Показники рівнів прояву мотивів професійної діяльності (в балах)

Примітка: 1) потреба в матеріальній винагороді та високій зарплаті; 2) потреба в комфорті та хороших умовах діяльності; 3) потреба в ретельному структуруванні діяльності; 4) потреба у соціальних контактах; 5) потреба становлення і підтримки довгострокових стабільних відносин; 6) потреба у визнанні з боку оточуючих; 7) потреба в постановці й досягненні складних цілей; 8) потреба у владі та впливі; 9) потреба в розмаїтті, перервах та стимулюванні; 10) потреба в креативності; 11) потреба в особистісному зростанні та вдосконаленні; 12) потреба в приналежності до цікавої суспільно корисної діяльності.

Із рисунка вище можна зробити висновок, що найбільші відмінності між чоловіками і жінками спостерігаються за шкалами «Потреба в матеріальній винагороді та високій зарплаті» та «Потреба у владі та впливі».

Верифікація цих відмінностей потребує застосування відповідних методів математичної статистики. З огляду на це ми скористалися визначенням t-критерію Стьюдента (табл. 2.2).

Табл. 2.2

Мотиваційні профілі досліджуваних (у балах)

Потреби	Чоловіки	Жінки	t	P
1	29,9	36,7	4,8	0,001
2	29,4	30,5	0,2	-

3	30,4	34,9	1,4	-
4	33,8	27,8	2,4	0,01
5	26,1	25,9	0,1	-
6	32,4	30,8	0,6	-
7	26,9	28,4	0,5	-
8	33,4	25,3	3,1	0,001
9	25,8	24,9	0,3	-
10	18,9	17,4	0,4	-
11	34,3	31,5	1,0	-
12	35,1	32,2	1,0	-

Отримані результати вказують на існування статистично значущих відмінностей за такими шкалами: потреба в матеріальній винагороді та високій зарплаті, яка статично значущо вища в чоловіків ($p \leq 0,001$); потреба у соціальних контактах – вища у жінок ($p \leq 0,01$); потреба у владі та впливі – вища у жінок ($p \leq 0,001$). Останній показник спростовує стереотипні уявлення про ціннісні пріоритети жінок, а відтак потребує емпіричної верифікації.

У подальшому ми зосередилися на проведенні кореляційного аналізу між шкалами **методики COPE**, який дав змогу доповнити бачення домінуючих стратегії формування почуття безпеки чоловіків та жінок. Останнім більш притаманно зосереджувати увагу на емоціях, отриманні інструментальної соціальної підтримки ($p < 0,01$) і емоційної підтримки ($p < 0,001$). При цьому відмінностей в інших копінг-стратегіях між субвибірками жінок і чоловіків не було виявлено.

Табл. 2.3

Кореляції показників, отриманих за методикою COPE

Копінг - страте гії	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	0,05	1													

3	- 0,22* **	0,38 **	1												
4	0,15	0,28 **	0,45 **	1											
5	0,29* *	-0,13	-0,12	0,18 *	1										
6	-0,07	0,21 *	0,05	-0,04	- 0,37 **	1									
7	0,09	0,24 **	0,17	0,27 **	0,09	0,10	1								
8	0,59* *	-0,05	- 0,27 **	-0,05	0,09	0,17	-0,12	1							
9	- 0,17* **	0,27 **	0,26 **	0,10	- 0,59 **	0,55 **	0	- 0,0 4	1						
10	0,22* **	0,12	- 0,18 *	0,02	0	0,20 *	0,05	0,0 6	0,22 *	1					
11	0	0,46 **	0,14 **	0,78 **	0,09	0,04	0,33 **	- 0,2 1*	0,14	0,0 3	1				
12	-0,16	0,32 **	0,38 **	0,17	-0,13	0,21 *	-0,03	0,0 7	0,24 **	- 0,1 3	0,2 7**	1			
13	0,13	0,30 **	0,12	0,12	0,15	0,12	0,09	0,1 3	0,10	0,1 9*	0,2 0	0,07	1		
14	0,19* **	-0,20	0,18 *	0,18 *	0,48 **	-0,10	0,20	0,0 4	- 0,23 **	0,1 4	0,0 4	- 0,10	0,08	1	
15	0,23* *	-0,05	-0,02	0,19 *	0,54 **	- 0,21 *	0,10	0,0 7	- 0,33 **	0,1 6	0,1 3	- 0,27 **	0,14	0,46 **	1

Примітка: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

- 1) позитивна реінтерпретація і особистісний ріст; 2) втеча від труднощів; 3) зосередження уваги на емоціях та їх активному висловленні; 4) отримання інструментальної соціальної підтримки; 5) активне подолання; 6) заперечення; 7) акцент на релігії; 8) гумор; 9) поведінкове уникнення труднощів; 10) стримування; 11) отримання емоційної підтримки;

12) застосування «заспокійливих засобів»; 13) прийняття; 14) придушення конкурентної активності; 15) складання планів.

Кореляція між шкалами інструментальної соціальної підтримки та емоційної підтримки перебуває на середньому рівні значущості та є досить високою ($r=0,78$), що пояснюється семантичною близькістю вказаних показників.

Фіксуємо також наявність позитивних кореляційних зв'язків між показниками активного подолання і планування, з одного боку, а з іншого – негативний зв'язок між обома цими показниками стратегією уникнення труднощів.

Наявність прямого кореляційного зв'язку спостерігаємо і між шкалами «Позитивна реінтерпретація і особистісний ріст» та «Гумор» ($r=0,78$ при $p<0.01$). Це вказує на значення почуття гумору в умінні здійснювати позитивну реінтерпретацію власних життєвих проблем та забезпечувати особистісне зростання.

Серед іншого привертає увагу наявність позитивного кореляційного взаємозв'язку між прийняттям і втечею від труднощів ($r=0,30$ при $p<0.01$). Це вказує на схожість сприйняття респондентами цих діаметрально протилежних копінг-стратегій. Прийняття передбачає вміння смиренно ставитися до того, що людина не зможе змінити, тоді як втеча від труднощів зазвичай призводить до закріплення страху і формування тривожності. На жаль, наявність позитивного взаємозв'язку між цими показниками може вказувати на психологічну незрілість респондентів.

Аналіз показників на основі статевої приналежності свідчить про частіше використання жінками стратегії втечі від труднощів, зосередженні уваги на емоціях та їх активному висловленні та прагненні отримувати емоційну підтримку від оточуючих. Загалом, такі результати цілком відображають схильність жінок до емоційного відреагування та прагнення заручитися підтримкою оточуючих у складних життєвих обставинах

Табл. 2.4

Результати застосування описової математичної статистики за методикою
COPE

Копінг-стратегії	Чоловіки		Жінки		t-критерій
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.	Стьюдента
Позитивна реінтерпретація і особистісний ріст	12.36	2.73	12.63	2.35	Н.з.
Втеча від труднощів	8.76	2.40	9.73	2.16	-2.61*
Зосередження уваги на емоціях та їх активному висловленні	8.54	3.12	11.51	2.55	-6.30***
Отримання інструментальної соціальної підтримки	9.99	3.16	11.32	3.01	-2.61*
Активне подолання	12.10	2.20	12.32	2.18	Н.з.
Заперечення	8.57	2.98	8.31	2.36	Н.з.
Акцент на релігії	7.86	4.00	8.19	3.77	Н.з.
Гумор	11.06	3.05	10.32	3.06	Н.з.
Поведінкове уникнення труднощів	7.87	2.37	7.74	2.12	Н.з.
Стримування	10.28	2.22	10.24	1.97	Н.з.
Отримання емоційної підтримки	9.15	3.31	11.81	3.07	-5.05***

Застосування «заспокійливих засобів»	5.34	2.37	6.15	3.03	Н.з.
Прийняття	10.52	2.48	10.95	2.13	Н.з.
Придушення конкурентної активності	10.50	2.76	10.17	2.08	Н.з.
Складання планів	12.75	2.25	12.83	2.07	Н.з.

Примітка: значення t-критерію Стьюдента зазначаються лише у разі значущих відмінностей.

Н.з. – відмінності не значущі, * – $p < 0.05$, *** – $p < 0.001$.

Показники, отримані за методикою *смысложиттєвих орієнтацій (СЖО)* презентовані на рисунку 2.3. На ньому представлені середні значення по всіх шкалах методики, а також значення загального показника осмисленості життя (стовбець 1). Отримані дані можна об'єднати у 2 групи з більшими і меншими середніми значеннями, відповідно. До першої увійдуть такі шкали як «Мета в житті» ($X=32,23$; $SD=6,84$), «Процес життя та емоційне насичення життя» ($X=31,06$; $SD=5,73$), а також «Локус-контролю – життя» ($X=30,77$; $SD=5,68$). До другої групи увійшли решта 2 шкали: «Результативність життя» ($X=25,62$; $SD=4,20$) та «Локус-контролю – Я» ($X=21,38$; $SD=3,34$). Такі результати засвідчують найбільший внесок першої групи в загальний показник осмисленості життя.

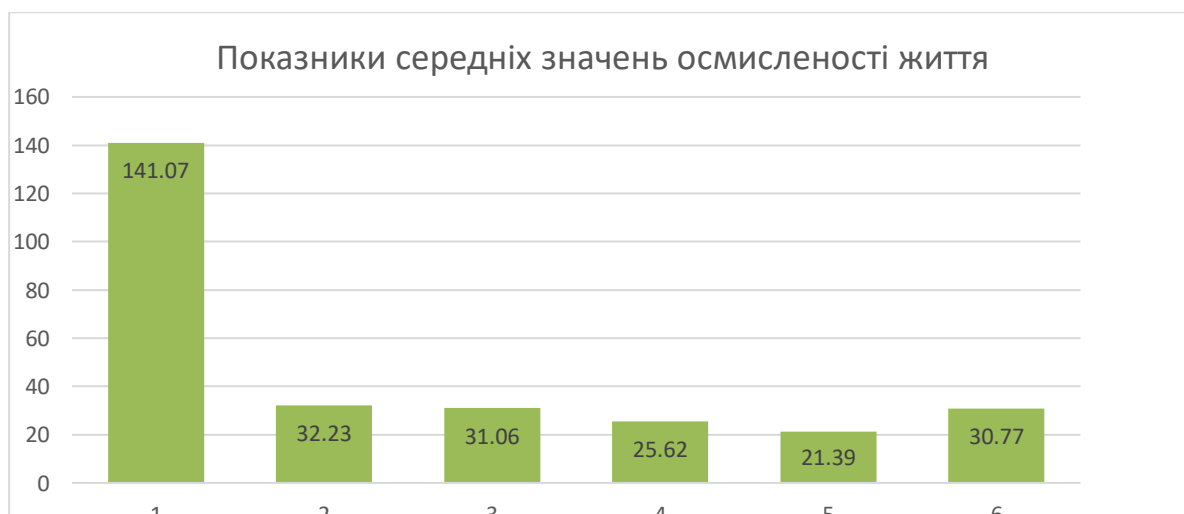


Рис. 2.3 Показники середніх значень осмисленості життя: 1) загальний показник осмисленості життя; 2) мета в житті; 3) процес життя та емоційне насичення життя; 4) результативність життя; 5) локус-контролю – Я; 6) локус-контролю – життя.

Результати, отримані за шкалою «Мета в житті» пояснюють процес цілепокладання здобувачів вищої освіти, яке сприяє відчуттю наповненості та спрямованості життя, а відтак дає відчуття психологічної безпеки. Високі результати за даною шкалою притаманні людям, котрі керуються в житті чіткими цілями й намірами. Вони сприймають життя як таке, що сповнене сенсом, спрямоване на його реалізацію, а відтак вони усвідомлюють власне покликання, що дозволяє відчувати задоволення від життя і дає бачення майбутніх перспектив.

Кількісні показники, отримані за шкалою «Процес життя та емоційне насичення життям» незначно відрізняються від розглянутих вище. Високі показники за цією шкалою притаманні досліджуваним, котрі вміють відчувати радість (і страждання), які приносить життя. Воно викликає інтерес у них, є емоційно забарвленим, сповненим змісту й значущим. З іншого боку, низькі значення, отримані за цією шкалою характеризують досліджуваних як пасивних та нудних. Життя таких осіб позбавлене захопливих інтересів та новин. Це може викликати почуття невдоволення таким станом справ, спричиняти зниження цілеспрямованості та відчуття сенсу.

Кількісні показники, отримані за шкалою «Результативність життя» дали нам підстави віднести її до другої групи, яка справляє менший вплив на загальну осмисленість життя. Втім, на наш погляд, сама сутність цієї шкали надає їй роль певного «критерію» важливості людського життя. Таким чином, високі оцінки досліджуваних за цією шкалою є наслідком задоволення своїми досягненнями і загальної позитивної оцінки пройденого життєвого шляху.

У разі ж, якщо значення за цією шкалою низькі, то це пояснюється відсутністю різноманітності в діяльності, зниженням інтересу до неї і, як наслідок, неуспіхом у реалізації особистих цілей. Це може бути як ознакою, так і детермінантом виникнення почуття тривоги.

Шкали «Локус-контролю – Я» і «Локус-контролю – життя» семантично тісно пов'язані й доповнюють одна одну, не зважаючи на суттєвий розрив середніх значень в отриманих даних. Таке їхнє поєднання вказує на те, що досліджувані, загалом, здатні управляти своїм життям відповідно до власних потреб, бажань та ціннісних орієнтирів, мріяти й планувати, проявляти самостійність у прийнятті рішень. Однак у них можуть виникати труднощі в докладанні зусиль для досягнення мети і подолання розриву між бажаним і дійсним, думками і діями. Вочевидь, такий «розрив» пояснюється низькими балами досліджуваних, отриманими за шкалою «Локус контролю – Я». Така ситуація вказує на те, що вони визнають власну неактивність і відсутність конкретних цілей. Такі респонденти відчують, що лише пливуть за течією, визнаючи власну слабкість і безпорадність перед зовнішніми обставинами. Вони можуть вважати власне життя нудним і позбавленим можливості його контролювати і впливати на нього (впливають, здебільшого, зовнішні фактори). Такі результати також можуть бути свідченням того, що досліджувані відчують себе «застряглими» у минулому і не бачать перспектив у майбутньому. Це може створювати загрозу відчуттю психологічної безпеки особистості.

2.3. Програма психологічного тренінгу «Діяльність та безпека»

Із метою підвищення відчуття психологічної безпеки особистості автором було розроблено програму психологічного тренінгу, яка налічує 10 тренінгових занять.

Метою психологічного тренінгу «Діяльність та безпека» є розвиток основних психологічних якостей, які належать до структури психологічної безпеки особистості, отримання нових знань та практичних навичок

нейтралізації негативних впливів нестандартних ситуацій, складних та екстремальних умов.

Завдання тренінгу:

1. Покращити процес адаптації до невизначених ситуацій, екстремальних умов, розвиток комунікативних якостей.
2. Підвищити стресостійкість.
3. Набути навички саморегуляції.

Обов'язкові умови:

1. Добровільна участь у тренінгу.
2. Приблизно однаковий вік та рівень підготовленості учасників.

Від початку і до завершення тренінг проходить у доброзичливій і невимушеній атмосфері взаємоповаги.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення, тренінговий клас, ізольована аудиторія.

Перед початком тренінгу та після його завершення учасникам пропонують пройти **тестування** з використанням автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості».

Психологічний тренінг складається з **3 тематичних блоків**, у кожному блоці є певна кількість занять тривалістю 60 хвилин кожне. Нижче подано структуру розробленого психологічного тренінгу «Діяльність та безпека».

Вхідне тестування (300 хв.)

Тема 1. Покращення процесу адаптації особистості, розвиток морально-комунікативних та волевих якостей.

Заняття 1 (60 хв.):

- вступ, ознайомлення з метою та завданнями тренінгу;
- знайомство учасників, правила групи, очікування;
- вправа «Рекомендація», вправа «Телеграма»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 2 (60 хв.):

- вступ, привітання;

- вправа «Без керма», «До керівника»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 3 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Діалог», «Закон гармонії»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 4 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Пластилін», «Безлюдний острів»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 5 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Куля і гиря», робота з притчами;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Тема 2. Стресостійкість, копінг-стратегії, саморегуляція.

Заняття 6 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Асоціації», малюнок «Мій стрес», вправа «Веселка»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 7 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Оцінка стресорів», практичне завдання «Дії під час стресової ситуації»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 8 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Нахаба», рольова гра;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Заняття 9 (60 хв.):

- вступ, привітання;

- вправа «Вільні», «Сходинки досягнень», «Стріла»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Тема 3. Розвиток ціннісно-сислової сфери.

Заняття 10 (60 хв.):

- вступ, привітання;
- вправа «Кола життя», «Найцінніше»;
- підсумки, рефлексія, прощання.

Завершальне тестування (300 хв.).

Тема 1. Покращення процесу адаптації особистості, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей.

Заняття 1.

Мета: ознайомити учасників тренінгу з умовами роботи групи; познайомити учасників та створити атмосферу безпеки та довіри; сприяти процесу успішної адаптації та розвитку навички спілкування.

План:

1. Знайомство, правила та принципи тренінгу.
2. Обговорення очікувань учасників тренінгу.
3. Ознайомлення з програмою тренінгу.

1.1. Вступне слово тренера, ознайомлення з метою та завданнями тренінгу.

1.2. Знайомство учасників. Кожен по колу розповідає коротку інформацію про себе (хоббі, інтереси, заняття, цікаві факти) та очікування від тренінгу.

1.3. Правила групи. Учасники об'єднуються у підгрупи по 4-5 людей і розробляють правила роботи на тренінгу. Потім кожна підгрупа представляє свій варіант правил. Всі варіанти записують на фліпчаті, В кінці тренер узагальнює список і на чистому аркуші записує правила групи, наприклад: конфіденційність, повага один до одного, критикуємо вчинок, а не людину, відкритість до нового, взаємна підтримка, активність і т.д.

1.4.Вправа «Рекомендація». Учасники мають дати собі рекомендацію для прийняття їх у закритий елітний клуб. Варіант 1. Підготувати рекомендацію на себе – головні переваги, сильні сторони тощо. Варто вернути увагу, що переваги повинні бути реальними, а не вигаданими.

Варіант 2. Учасники об'єднуються у пари і готують рекомендації один на одного. Час на спілкування – 5-7 хв. У розмові учасники отримують необхідну інформацію один про одного і готують виступи, далі відбувається презентація на аудиторію. Відтак створюються умови для пошуку власних сильних сторін, набувається навичка самопрезентації, підвищується самооцінка.

1.5. Рефлексія. Кожному учаснику пропонується висловити свій актуальний емоційний стан та відповісти на питання:

- Яке враження справило на вас сьогоднішнє заняття?
- Що було для вас важливим?
- Що нового ви навчилися?
- Що вам сподобалося, що залишилося незрозумілим?

Заняття 2.

Мета: відпрацювати можливі моделі поведінки у професійному середовищі, засвоїти норми поведінки у різних ситуаціях професійної практики, сприяти процесу успішної адаптації у групі.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Без керма», «До керівника».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

2.1. Привітання. Кожному учаснику пропонують назвати своє ім'я і назвати дві асоціації на себе: перша – «Я зараз», друга – «Я рік тому». Ця вправа дозволяє повторити імена учасників, розповісти нову інформацію про себе, а також відслідкувати зміни (або їх відсутність) за останній рік.

2.2. Вправа «Без керма». Мета: формування навичок поведінки в умовах невизначеності. Ведучий: «Ми всі, зазвичай, перебуваємо в ролі тих, хто виконує завдання або тих, хто керує процесом або ситуацією. А от чи випадало вам

бувати у ситуації, коли ніхто не бере на себе відповідальності за події, що відбуваються? Особливістю цієї вправи є те, що ви будете виконувати загальні для всіх команди самостійно – ніким не керуючи і нікому не підкоряючись. Забороняється розмовляти один з одним або використовувати жести. Тепер я буду озвучувати завдання, а ви будете їх виконувати. Готові? Почали! Вишикуйтеся за зростом. Вишикуйтеся у дві шеренги. Вишикуйтеся у дві колони. Об'єднайтеся у пари. Станьте спиною один до одного. Станьте квадратом, трикутником, колом. Побудуйте два кола. Поверніться на свої місця.»

Обговорення. Виникають обставини, що команда чи група залишаються без керівника. Тоді багато чого залежить від здатності кожного до самоорганізації. Що ви відчули виконуючи команди? Чи важко було не керувати? Хто відчував потребу у керівництві? Хто з легкістю виконав вправу? Яку команду виконати було найлегше, найважче?

2.3. Вправа «До керівника». Кожному доведеться просити у керівника підписати заяву. При цьому, наперед відомо, що керівник відмовить. Ситуації можуть бути такі: підписати заяву на матеріальну допомогу, вихідний, відпустку та ін. При цьому учасник повинен дотримуватися норм ділового спілкування, викладати суть справи стисло та аргументовано, зберігати спокій та ввічливість. Далі відбувається обговорення кожного діалогу.

2.4. Рефлексія. Учасникам пропонується висловити свій стан на момент початку роботи у групі: кожен говорить “Зараз я відчуваю...” або передає свій стан у невербальній формі.

Заняття 3.

Мета: розвиток комунікативних навичок; усвідомлення своєї поведінки під час спілкування з колегами; формування позитивних стосунків в групі.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Діалог», «Закон гармонії».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

3.1. Привітання. Учасники сідають у коло. Кожному з учасників пропонується придумати для себе адекватний епітет, який починається на ту ж літеру, що і його ім'я. Далі повторення відбувається за принципом “снігової кулі”: другий учасник повторює ім'я першого з епітетом, а потім називає своє ім'я і свій епітет; третій перед тим, як назвати себе, повторює те, що сказав другий, і так далі.

Час від часу тренер перериває ланцюжок, вказуючи на когось, хто вже говорив, і запитує: “А хто це?” І група повинна хором відповісти: “Це активний Андрій!”.

Вправа продовжується доти, доки кожен з учасників не висловиться і його ім'я хоча б один раз не буде озвучено групою.

Ведучому групи варто підстрахуватися і мати на думці кілька варіантів епітетів для кожної букви алфавіту на той випадок, якщо комусь буде важко підібрати епітет або в групі виявиться кілька людей з іменами на одну і ту ж літеру. Щоб полегшити виконання завдання, можна запропонувати учасникам називати як своє повне ім'я, так і скорочені його варіанти; якщо навіть в цьому випадку епітет підібрати не вдається, можна використовувати першу букву прізвища.

3.2. Вправа «Діалог». Мета: вивчення особливостей ділової комунікації в різних видах взаємодії; усвідомлення власних установок, що допомагають або заважають їм досягати своїх цілей при взаємодії з іншими людьми.

Ведучий: «Ділова комунікація охоплює три складових компонента: вербальний, паравербальний та невербальний, що впливають на її процес та результат. Є ще один компонент – символічний, який дозволяє: побачити особливості комунікації в конкретній ситуації ділової взаємодії; краще зрозуміти себе як комунікатора – свою звичну комунікативну стратегію, установки в спілкуванні й інші моменти. Об'єднайтеся у пари для діалогу на довільну тему. Особливість діалогу полягає у тому, що він відбуватиметься на папері. У кожного учасника буде олівець (фломастер, ручка тощо) й один на двох аркуш паперу (бажано формату А3). Олівці повинні бути одного, виду проте

протилежними за кольором, наприклад: червоний та синій, зелений й помаранчевий, помаранчевий та фіолетовий, синій та жовтий. Тривалість діалогу – 8 хвилин. Учасникам забороняється розмовляти під час виконання вправи.

Далі ведучий по одному представляє малюнки групі і дає час їх роздивитися.

Питання до групи:

- Тут зображено діалог чи два монологи? Чому?
- Якою була бесіда цих двох людей?
- Про що розмовляли учасники?
- З використанням якої комунікативної стратегії проходила розмова (суперництво, компроміс, співробітництво й ін.)?
- Чи були партнери рівноправними? Яким кольором користувався лідер? Чому?
- Про що домовились учасники?

Питання до авторів малюнку:

- Якою була взаємодія (було комфортно/цікаво/дискомфортно)?
- Чи задоволені процесом взаємодії? Які фактори на це вплинули?
- Який результат ви отримали?
- Чи був у вашій парі лідер?
- Чи добре ви добре розуміли один одного?

Рефлексія:

- Які особливості комунікації ви помітили?
- Що з цієї вправи ви могли б використати у своїй професійній діяльності?
- Що ви дізналися про себе, як комунікатора

3.3. Вправа “Закон гармонії”. Мета: формування толерантності та рефлексії.

Ведучий: «Розділіть аркуш на дві частини. В одній частині перерахуйте те, що ви дозволяєте собі, проте забороняєте іншим (вчинки, що спрямовані на отримання переваг за рахунок оточуючих – дозволяєте собі спізнюватися, підвищувати голос, ігнорувати чужу думку тощо). В іншій – те, що забороняєте собі, проте дозволяєте іншим (наприклад критикувати, оцінювати, створювати безлад).

Питання для обговорення: наскільки часто ви дозволяєте собі те, що забороняєте іншим? Який вплив це чинить на вас?

Далі потрібно скласти нові списки: «Забороняю собі та іншим», «Забороняю собі, дозволяючи іншим».

3.4. Рефлексія. Тут учасники можуть вільно висловитися про враження від заняття, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Заняття 4.

Мета: розвиток комунікативних навичок, формування позитивних стосунків в групі.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Пластилін», «Безлюдний острів».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

4.1. Початок роботи. Кожен учасник називає своє ім'я та дві якості: одну, яка йому допомагає у спілкуванні, інша – яка заважає. Інший учасник, який сидить поруч, повторює все, що сказав сусід і лише потім говорить про себе.

4.2. Вправа «Пластилін». Учасники об'єднуються у пари та сідають один навпроти одного. На двох їм дається один великий шматок пластиліну. Учасники зав'язують собі очі. Завдання: виліпити за 5 хвилин загальну фігуру не розмовляючи і не дивлячись на те, що відбувається. Питання для обговорення:

- який стиль взаємодії був у кожної пари?
- Який стиль виявився найбільш продуктивним?
- Що сподобалося у вправі?

4.3. Вправа «Безлюдний острів». Ведучий: «Уявімо, що ваш корабель потонув і всі опинилися на безлюдному острові. Острів має круті береги та скелі і вузьку смужку землі на узбережжі. Умови для життя на острові присутні. Проте за допомогою ресурсів можна прожити лише кілька днів. Досліджуючи острів ви виявляєте в скелі печеру і від випадково вимовлених слів, які ніхто не запам'ятав, вона зненацька відкрилася. У ній є будь-які предмети. Кожний з вас може взяти 10 предметів. Радитися з іншими не можна. Поділитися, обмінятися

предметами з іншими учасниками потім теж не можна. За 7 хвилин потрібно скласти список тих предметів, які ви хотіли б взяти з печери.

Далі дається така інструкція: «У кожного з вас є 10 предметів, однак ситуація така, що вся група може віднести з печери тільки 10 предметів загалом. Протягом 20 хвилин ви повинні вирішити і скласти список лише з 10 предметів».

Питання для обговорення:

- Чи вдалося учасникам групи домовитися? Якщо ні, то чому?
- Які форми взаємодії в групі сприяли досягненню результату, а які – перешкождали?
- Хто був лідером?

Метою цієї вправи є розробка алгоритму ухвалення рішення. Він може виглядати приблизно так:

1. Опис ситуації.
2. Обговорення.
3. Варіанти вирішення.
4. Обговорення наслідків кожного з варіантів.
5. Ухвалення рішення.

4.4. Рефлексія. Тут учасники можуть вільно висловитися про враження від заняття, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Заняття 5.

Мета: вивчення способів збереження працездатності та резильєнтності у ситуаціях втоми та / або небезпеки.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Куля і гиря», робота з притчами.
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

5.1. Привітання. Ведучий: «Зараз кожен матиме змогу витягнути із коробки папірець із цифрою – ця цифра показуватиме скількома варіантами привітань ви повинні звернутися до групи. Почнемо!».

5.2. Вправа «Куля і гиря». Учасники із заплющеними очима витягують руки поперед себе. Пропонується уявити, що права рука тримає повітряну кульку, а ліва – важку гирю. Через 1-2 хвилини учасники розплющують очі. Зазвичай у більшості учасників права рука опиняється піднятою вище за ліву. На цьому варто наголосити і переходити до наступного етапу. Цього разу учасники уявляють те ж саме, проте із розплющеними очима. При цьому ведучий кілька разів повторює: «Якогога яскравіше спробуйте уявити кулю і гирю та намагайтеся не робити навмисних рухів». На це дається 4-5 хвилин. Потім учасники мають змогу обговорити свої спостереження.

5.3. Робота в групі. Ведучий зачитує учасникам кілька притч, далі відбувається їх обговорення.

Притча «Зроби спробу»

Одиного разу король вирішив випробувати своїх придворних, щоб довідатися – хто з них здатний зайняти в його царстві важливий державний пост. Зібралось багато мудрих чоловіків. “О, мудреці, – звернувся до них король, – у мене є для вас завдання”. Він показав присутнім величезні двері, яких ще ніхто ніколи не бачив. “Це найбільші й найважчі двері, що коли-небудь були в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити їх?” – запитав король. Дехто відмовився щонебудь робити. Інші, які вважалися мудрими, подивилися на двері ближче, але визнали, що не зможуть їх відкрити. Все більше мудреців зазнавало поразки. Лише один візир підійшов до дверей. Він уважно їх розглянув і обмацав, потім по-різному спробував їх зрушити і зрештою, різко штовхнув їх. Двері відчинилися! Вони були просто прикриті, але не замкнені. Потрібна була лише воля, щоб це перевірити і відвага, щоб діяти рішуче.

Тоді король сказав: «Ти одержиш посаду при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся зробити спробу».

Отже, у кожного на шляху зустрічаються труднощі, але головне – не залишати спроб, а долати труднощі, працювати і знову долати труднощі, робити спроби.

Притча “Про метелика”.

Одиного разу у коконі з’явилася маленька щілина, людина, що випадково проходила повз, довгі години стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вийти метелик. Пройшло багато часу, метелик начебто залишив свої зусилля, а щілина залишалася такою ж маленькою. Здавалося, метелик зробив все, що міг і що ні на що інше в нього не було більше сил.

Тоді людина вирішила допомогти метеликові, вона взяла маленький ніжик і розрізала кокон. Метелик був на волі. Але його тільце було слабким і немичним, його крила були прозорими й ледь рухалися.

Людина продовжувала спостерігати, думаючи, що от-от крила метелика розправляться й зміцніють і він полетить. Нічого не трапилося!

Все життя метелик волочив по землі своє слабке тільце, свої не розправлені крила. Він так і не зміг літати.

А все тому, що людина, у бажанні йому допомогти, не розуміла того, що зусилля, які він витрачав, щоб пройти через вузьку щілину кокона, необхідні метеликові, щоб рідина з тіла перейшла в крила й щоб метелик зміг літати. Життя змушувало метелика зусиллями залишати цю оболонку, щоб він міг рости й розвиватися.

Іноді саме зусилля необхідно нам у житті. Якби нам дозволено було б жити, не зустрічаючись із труднощами, ми були б обділені. Ми не змогли б бути такими сильними, як зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

Притча «Про каву»

Приходить до батька молода дівчина й говорить:

- Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі й проблеми, я увесь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через якийсь час він вийняв з води моркву і яйце й налив у чашку кави з третьої каструлі.

- Що змінилося? – запитав він свою дочку.

- Яйце й морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді – відповіла вона.
- Ні, дочко, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Тендітне й рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтися й стати слабкими там, де тендітні і ніжні лише затвердіють і зміцніють...
- А кава? – запитала дочка.
- О! Це саме цікаве! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі й змінили його – перетворили окріп у чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють самі обставини й перетворюють їх у щось нове і прекрасне, витягаючи користь і знання із ситуації...

5.4. Рефлексія. Тут учасники можуть вільно висловитися про враження від заняття, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Тема 2. Стресостійкість, копінг-стратегії, саморегуляція.

Заняття 6.

Мета: ознайомлення із поняттям стресу; виявлення показників (маркерів), за якими виявляють стан стресу; вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну/стресову ситуацію.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Асоціації», малюнок «Мій стрес», вправа «Веселка».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

6.1. Привітання. На початку заняття учасникам пропонується за допомогою нитки утворити павутину. Ведучий, утримуючи один кінець нитки, кидає клубок ниток одному з учасників. Той розповідає цікаву інформацію про себе у довільній формі та передає клубок іншому, і так по черзі клубок опиняється у кожного в руках.

6.2. Вправа «Асоціація». Спочатку ведучий запитує в учасників що вони знають про стрес: що таке стрес? Які механізми розвитку? Які є види стресу? Які

відомі фактори (причини) стресу? Далі учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких складає асоціативний ряд до слова «СТРЕС». Наприклад:

С – сильне хвилювання.

Т – тривожність, травма.

Р – ризик, розлюченість...

Потім ведучий проводить міні-лекцію про сутність поняття «стрес», його стадії, види та симптоми. Далі підгрупи готують свої варіанти боротьби зі стресом та способів його попередження.

6.3. Малюнок «Мій стрес». Кожному учаснику пропонують уявити як, на його думку, виглядає стрес та спробувати намалювати його. Протягом 15 хвилин учасники працюють над малюнком. Важливо сказати, що жодних обмежень немає, можна малювати що завгодно. Потім учасники за годинниковою стрілкою передають свій малюнок сусідові та мають змогу задати питання, що їх цікавлять авторам малюнків. Що зображено на малюнку? На що схожий стрес? Як ви до нього ставитеся (подобається, не подобається, боїтеся)? Чи намалювали ви себе? Чи є взаємодія зі стресом? Чи зобразили ви фактори, що впливають на виникнення стресу?

6.4. Вправа «Веселка». Мета: зняти напругу, покращити настрій. Учасники сідають, займають зручну для них позицію, заплющують (за бажанням) очі і уявляють веселку. В уяві пробують пройти під нею, доторкнутися до неї, відчуті її, зробити з нею, те, що найбільше хочеться. Далі учасники розплющують очі і обговорюють вправу.

6.5. Рефлексія. Тут учасники обмінюються своїми почуттями та емоціями, розповідають, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Заняття 7.

Мета: ознайомленні із різними стратегіями поведінки у стресі.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Оцінка стресорів», практичне завдання «Дії під час стресової ситуації».

3. Підсумки, рефлексія, прощання.

7.1. Привітання. Учасники намагаються уявити себе явищем природи, пробують діяти як явище, експериментують.

7.2. Вправа «Оцінка стресорів». Мета: допомогти учасникам дослідити свої реакції на стрес. Учасникам пропонують перерахувати ситуації, які у них викликають стрес. До кожної ситуації потрібно написати думки, почуття та поведінку, що виникають. Потім відбувається загальне обговорення.

7.3. Практичне завдання «Дії під час стресової ситуації». Кожен учасник виконує завдання індивідуально. Учасник пригадують негативні ситуації, і виконують алгоритм дій, які пропонує їм ведучи. Цей алгоритм краще записати на фліп-чаті.

1. Нейтралізація негативних емоцій.

Медитативне дихання. Спробуйте пригадати стресову ситуацію. Які емоції вона у вас викликає? Можливо це хвилювання чи негативні емоції? Спробуйте тепер зосередитися на диханні, повільно вдихайте і видихайте, відчуйте як повітря наповнює легені та виходить з них. Продовжуйте доти, доки не зникне хвилювання.

2. Набуття впевненості.

Автотренінг. Одночасно із диханням подумки вимовляйте: «Я розслабляюся, я заспокоююся. Мої руки розслаблені та теплі. Мої ноги розслаблені та теплі. Моє обличчя спокійне та рівне. Я відчуваю спокій та впевненість. Я впевнений/-на в собі.

3. Структура стресора. Проаналізувати стресову ситуацію:

- чи можу я її змінити?
- Що є позитивного у цій ситуації?
- Що я можу (мушу) зробити у цій ситуації?

4. Пошук ресурсів.

- Що у мене є для вирішення цієї ситуації?
- Чого немає? Як можна це здобути?
- Хто мені може допомогти?

5. Самоаналіз.

- Чи змогли знайти вирішення проблемної (стресової) ситуації?
- Як ви зараз себе почуваєте?
- Чи спробуєте зробити ці кроки у реальному житті при виникненні стресової ситуації?

7.4. Підсумки. Ведучий малює на фліп-чаті сонце, учасникам пропонують на променях сонця написати свої способи подолання стресу. Учасники обмінюються своїми почуттями та емоціями, розповідають, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Заняття 8.

Мета: ознайомлення із різними поведінковими стратегіями у стресових ситуаціях та набуття навичок їх вибору відповідно до обставин.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Нахаба», рольова гра.
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

8.1. Привітання. Кожен учасник по колу вітається із групою, називає своє ім'я та продовжує вираз: «Коли я був (була) маленьким (-кою) я мріяв (-ла) про...».

8.2. Вправа «Нахаба». Ведучий: « Пропоную пригадати ситуацію, коли ви чомно стоїте у черзі і тут зненацька з'являється людина, яка стає перед вами без будь-якого пояснення. Такі ситуації трапляються і навіть інколи бракує слів, щоб висловити своє обурення. Зараз ви об'єднаєтеся у пари і спробуєте створити таку ситуацію. На місці «нахаби» мають побувати двоє. Інший учасник повинен відреагувати на поведінку «нахаби» таким чином, щоб порушник більше так не вчиняв. Найбільш винахідливі відповіді обговорюються.

8.3. Рольова гра. Для кожної пари учасників ведучий роздає картки із малюнками тесту Розенцвейга. Учасники, виконуючи роль персонажів, демонструють ту чи іншу копінг-стратегію. Далі відбувається обговорення та зворотній зв'язок від інших учасників та тренера.

8.4. На прикладі ситуацій ведучий систематизує та узагальнює інформацію стосовно копінг-стратегій (вирішення проблемної ситуації, пошук соціальної підтримки, уникнення тощо). Далі пропонує учасникам написати на аркуші паперу ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій. Методом «мозкового штурму» учасники розробляють і записують на аркуші паперу навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню стресу.

8.5. Рефлексія. Учасникам пропонують висловити свої асоціації з тренінгом, наприклад, «якщо тренінг був би твариною, то ще міг би бути ...». Далі учасники обмінюються своїми почуттями та емоціями, розповідають, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Заняття 9.

Мета: усвідомлення мотивації професійної діяльності, розвиток навичок формування професійних цілей.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Вільні», «Сходінки досягнень», «Стріла».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

9.1. Привітання. Учасникам пропонують вільно пересуватися по приміщенню та спробувати невербально (за допомогою рухів, виразу обличчя, дотиків) привітатися із кожним учасником особисто.

9.2. Вправа «Вільні». Мета: використовуючи реальні ситуації успіху, які були у житті учасників, сприяти виникненню мотивації та енергії, що необхідна для нових досягнень.

Учасники протягом 10 хвилин пригадують ситуації успіху у своєму житті та записують їх (це можуть бути успішні проєкти, досягнення, перемоги тощо). Учасники повинні пригадати та відчувати ці ситуації успіху, ще раз пережити та наповнитися енергією перемоги. Після виконання вправи відбувається обговорення.

9.3. Вправа «Сходінки досягнень». Учасникам пропонують озвучити одну мету, яку вони найбільше прагнуть досягнути протягом найближчого року. Після

цього їм пропонують намалювати на аркуші паперу шість сходинок – навпроти верхньої сходинки потрібно записати мету, напроти першої – стан, коли мета не досягнута. Далі учасники записують біля першої та останньої сходинок по 2-3 ознаки, що характеризують особливість ситуації, коли мета не досягнута і досягнута відповідно. Потім учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони перебувають зараз, зазначити цю позицію і записати 2-3 її характеристики.

Наступна частина завдання – визначення дій, які потрібні для досягнення мети. Протягом 2 хвилин учасники записують свої міркування. Потім кожен відповідає на питання: коли саме кожен з учасників зробить те, що йому потрібно для досягнення ще однієї сходинки?

На завершення відбувається загальне обговорення та рефлексія.

9.4. Рефлексія. Учасники висловлюють свій актуальний емоційний стан, розповідають, що було цікавим, що нового дізналися про себе.

Тема 3. Розвиток ціннісно-сміслової сфери.

Заняття 10.

Мета: усвідомлення самоцінності, життєвих цінностей, формування життєвих перспектив.

План:

1. Вступ, привітання.
2. Вправа «Кола життя».
3. Підсумки, рефлексія, прощання.

10.1. Привітання. Учасникам пропонують стати у коло та почати передавати м'яч з рук у руки, називаючи своє ім'я. Інші учасники повинні назвати якомога більше варіантів імені, яке озвучив учасник. При обговоренні вправи кожен учасник висловлюється про свої почуття, коли слухав варіанти свого імені.

10.2. Вправа «Кола життя». Ведучий: «Уявіть собі, що ви у кінотеатрі, а на екрані фільм, в якому ви – головний герой. Фільм починається з дня народження, а закінчується смертю. Його кадри пролітають з величезною швидкістю, але ви встигаєте вловити основні сцени, події, які є поворотними пунктами життєвого

шляху. Поділіть цей фільм на три серії, які будуть називатися «минуле», «сучасне» і «майбутнє». Далі намалюйте їх у вигляді трьох кіл будь-якого розміру. Далі учасники демонструють свої малюнки. Ведучий узагальнює: «психологічно “молоді” люди зазвичай малюють кола так, що Минуле, Теперішнє і Майбутнє однакового розміру, а люди, які відчують себе старшими навпаки – Минуле – велике, Теперішнє – мале, Майбутнє трохи більше теперішнього. Варто звернути увагу на відстань між колами (вони перетинаються, торкаються або віддалені одне від одного), з’ясувати, коли для кожного з учасників тренінгу почалося Теперішнє, з якої події, коли воно закінчиться і розпочнеться Майбутнє, скільки часу продовжується сучасне (секунду, день, рік). Далі відбувається загальне обговорення вправи.

10.3. Вправа «Найцінніше». Ведучий спонукає учасників до роздумів про найцінніше, що є у житті кожного. Потім показує коробку, в якій, можливо, лежить саме те найцінніше. Далі пропонує зазирнути у коробку кожному учаснику. У коробці лежить дзеркало, в кому учасники бачать своє відображення. Потім відбувається загальне обговорення вправи.

10.3. Зворотній зв’язок та рефлексія тренінгу. Обговорення учасниками особистих вражень після тренінгу, підведення підсумків, прощання.

Висновки до другого розділу

Психодіагностичний інструментарій сформували 5 методик: «Тест життєстійкості», за С. Мадді, Методика дослідження локусу контролю, за Дж. Роттером, «Мотиваційний профіль», за С. Річі та П. Мартіном, «COPE» (Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб), «Смисложиттєві орієнтації» Д.А. Леонтьєва. Математична обробка даних відбувалася із застосуванням методів описової математичної статистики (визначення середніх значень і стандартних відхилень), t-критерію Стьюдента, а також кореляційного аналізу, за К. Пірсоном (в обмеженому вигляді). Їх застосування дозволило окреслити контури відчуття психологічної безпеки досліджуваних.

У результаті дослідження життєстійкості, яка є ключовим фактором для досягнення психологічної безпеки особистості, було встановлено, що 32% учасників мали високий рівень цієї характеристики, 41% - середній і 27% - низький. Життєстійкість самовизначених осіб виявляється в їх самооцінці, відношенні до оточуючого світу та способах взаємодії з ним. Аналіз результатів показав, що люди з високим самовизначенням активно контролюють оточуючих та свою поведінку, спрямовану на досягнення результатів, хоча іноді можуть відмовлятися від постійного контролю. Загальний висновок з емпіричних досліджень – самовизначення є психологічною основою для розвитку особистості та відчуття психологічної безпеки.

Аналіз локусу контролю показав, що загальне переважання внутрішнього локусу контролю виявлено серед обох статей. Чоловіки і жінки мають високі показники внутрішнього локусу контролю в сфері досягнень, і результати жінок трошки вищі, ніж у чоловіків. Показники внутрішнього локусу контролю у чоловіків у професійній сфері є високими, що свідчить про їхню чітку спрямованість на конкретні цілі в професійній діяльності. Готовність до діяльності і самостійного планування також характеризується високим рівнем у обох статей.

Дослідження мотиваційного профілю вказує, що для респондентів важливі наступні потреби: матеріальна винагорода та висока зарплата, ретельне структурування діяльності (вираженіше у чоловіків), соціальні контакти, визнання з боку оточуючих (вираженіше у жінок), влада та вплив, особистісне зростання та вдосконалення (вираженіше у жінок), приналежність до цікавої суспільно корисної діяльності (вираженіше у жінок). Результати вказують на статистично значущі відмінності у деяких потребах між чоловіками і жінками.

Кореляційний аналіз між стратегіями копіngu (COPE) доповнив розуміння того, як чоловіки та жінки формують почуття безпеки. Жінки виявляють більшу увагу до емоцій, отримання інструментальної соціальної підтримки і емоційної підтримки. В інших стратегіях копіngu між статевими групами відмінностей не виявлено.

Щодо смислових орієнтацій, результати показують, що деякі шкали вносять більший внесок у загальний показник осмисленості життя, а інші менший. Зокрема, «Мета в житті», «Процес життя та емоційне насичення життя» та «Локус-контролю – життя» відзначаються високими значеннями, тоді як «Результативність життя» та «Локус-контролю – Я» мають менші значення.

З метою зміцнення відчуття психологічної безпеки особистості була розроблена програма психологічного тренінгу, що складається з 10 занять. Мета цього тренінгу, під назвою «Діяльність та безпека», полягає в розвитку ключових психологічних якостей, які є необхідними для формування психологічної безпеки особистості. Програма спрямована на отримання нових знань і практичних навичок, спроможних нейтралізувати негативний вплив нестандартних, складних та екстремальних ситуацій.

ВИСНОВКИ

1. У нашій кваліфікаційній роботі розглянуто поняття психологічної безпеки особистості та її різновидів. Психологічна безпека включає фізичні, соціальні та психологічні аспекти та спрямована на досягнення відчуття стабільності й благополуччя. Розглянуті психологічні детермінанти, такі як рівень самоприйняття, віра в себе, соціальна підтримка та емоційна стійкість.

Фізична безпека особистості вимагає системного заходу для захисту від фізичних загроз. Це охоплює усвідомлення ризиків у соціумі та стратегії безпеки на робочому місці.

Соціальна безпека вивчає взаємодію особистості з оточенням та соціумом. Психологічні детермінанти відчуття психологічної безпеки включають соціальну підтримку, саморозвиток та відчуття контролю над власним життям.

Соціальна підтримка, самореалізація та особистісний розвиток сприяють стабільності самооцінки та психологічного благополуччя. Важливою є також можливість звертатися за підтримкою та наявність міцних соціальних зв'язків.

Конфліктні ситуації можуть впливати на психічне здоров'я та почуття психологічної безпеки, спричиняючи стрес та інші психологічні реакції.

2. У звіті представлено результати дослідження, в якому вивчалася роль життестійкості в досягненні психологічної безпеки особистості. За даними дослідження, 32% учасників мали високий рівень життестійкості. Самовизначені особи з високим рівнем цієї характеристики відрізняються активним контролем над своїм оточенням і поведінкою, спрямованою на досягнення конкретних результатів. Загальний висновок з емпіричних досліджень вказує на те, що самовизначення виступає як психологічна основа для розвитку особистості та відчуття психологічної безпеки.

Аналіз локусу контролю підтверджує перевагу внутрішнього локусу контролю, особливо в сфері досягнень, серед обох статей. Учасники, незалежно від статі, мають високі показники внутрішнього локусу контролю, і чоловіки виявляють чітку спрямованість на конкретні цілі в професійній сфері. Готовність

до діяльності і самостійного планування також виявилися високими у обох групах.

Дослідження мотиваційного профілю вказує на різноманіття потреб між чоловіками і жінками, і статистично значущі відмінності виявлені у деяких аспектах. Кореляційний аналіз стратегій копіngu (COPE) підкреслює, що чоловіки та жінки використовують різні стратегії для формування почуття безпеки, зокрема жінки акцентують увагу на емоціях та підтримці.

У вивченні смислових орієнтацій визначено аспекти, які вносять більший або менший внесок у загальний показник осмисленості життя учасників дослідження. В цілому, отримані дані глибше розуміють роль життєстійкості, локусу контролю та мотиваційного профілю в формуванні психологічної безпеки та самовизначення особистості.

3. У зв'язку з постійно зростаючим інтересом до питань психологічного благополуччя та безпеки особистості, проведено дослідження, спрямоване на розробку та впровадження програми психологічного тренінгу з метою підвищення відчуття психологічної безпеки індивіда. Програма «Діяльність та безпека», розроблена як комплексна система, що охоплює 10 сесій та спрямована на розвиток ключових психологічних якостей, які вважаються необхідними для формування стійкого відчуття психологічної безпеки особистості.

Основною метою даного тренінгу є стимулювання та підтримка індивідуального психологічного розвитку, спрямованого на забезпечення стабільності та благополуччя в різних аспектах життєдіяльності особистості. Програма націлена на розширення знань та практичних навичок учасників, спроможних нейтралізувати негативний вплив нестандартних, складних та екстремальних ситуацій, з якими може зіткнутися особистість у сучасному житті.

За результатами дослідження очікується, що програма «Діяльність та безпека» сприятиме покращенню якісних характеристик психологічної безпеки учасників, забезпечуючи їм необхідні інструменти для ефективної адаптації та впорядкування власного емоційного стану в умовах сучасного суспільства.

Планується проведення комплексного аналізу результатів тренінгу для об'єктивного оцінювання його ефективності та можливого внеску у психологічну гармонію особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 12–16.
2. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2. С. 29–34.
3. Бойко С.Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*. 2019. Вип. 1.3. С. 32–43.
4. Бохонкова Ю. Вплив самооцінки особистості на її адаптацію до стресової ситуації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2. С. 61–67.
5. Вітюк Н. Конфліктність як умова самореалізації особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. Вип. 16(1). С. 104–112.
6. Власенко І. Проблема внутрішньо-особистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 46–56.
7. Волженцева І. Інноваційна технологія поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 3–17.
8. Волянчук Н. Безпека і надійність суб'єкта праці. *Психологія праці*. Хмельницький: ХНУ, 2013. С. 87–116.
9. Гопкало Ю. Генеза проблем психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі: теоретичний аналіз. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 33. 2022. С. 5–14.
10. Гундештайло Ю. Юнгіанський підхід до проблеми засобів масового впливу. *Політична культура демократичного суспільства: стан і перспективи в Україні*: матеріали Всеукр. наук.-практ. Конференції, (Київ, 26-27 лютого 1998 р.). Київ: Гнозис, 1998. С. 56–59.

11. Древаль Ю. Безпека особистості в конфліктному соціумі. *Державне будівництво*. 2013. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeBu_2013_1_4.
12. Дубчак Г.. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців. Київ: Талком, 2017. 321 с.
13. Закалик Г., Войцеховська О., Шувар Н. Булери та жертви булінгу як соціально-психологічна проблема безпеки особистості в освітньому просторі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(2). С. 124–130.
14. Зеленська В. Проблема психологічного захисту та адаптації особистості в сучасній психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія: Психологія і педагогіка*. 2012. Вип. 20. С. 110–117.
15. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Ільницька І. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(2). С. 137–141.
17. Ільницька І. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(2). С. 137–141.
18. Кайдалова Л. Професійна самореалізація та саморозвиток викладача. *Педагогіка та психологія*. 2011. Вип. 39. С. 16–21.
19. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
20. Калька Н., Одинцова Г. Дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості засобами мандалотерапії у період карантину пандемії коронавірусу в Україні. *Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук: Матеріали II Всеукраїнської науково-*

21. Карамушка Л., Дектярьова Т. Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. *Правничий вісник Університету КРОК*. 2013. Вип. 16. С. 203–210.

22. Карнаух Б. Прагнення до винятковості як внутрішньо-особистісний конфлікт. *Філософські обрії*. 2011. № 26. С. 93–104.

23. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання. *Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

24. Козерук Ю., Євсейчик Я. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

25. Кузнецов М. Емоційна пам'ять як функціональний механізм самооцінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 21–29.

26. Кулаков Р. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 81–85.

27. Кулаков Р. Самооцінка та рівень домагань як особистісні конструкти та детермінанти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 26. С. 78–83.

28. Меленчук Н., Зозуля Л. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самореалізації особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 143–148.

29. Мозговий В. Психологічна реабілітація учасників АТО та членів їх сімей на базі санаторію «Остреч». *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 86–88.

30. Нуралієва Л., Сиволицька Л., Наливайко О. Самореалізація в процесі становлення особистості. Мотивація успіху та відбиток невдач. *Освітологічний дискурс*. 2022. № 3-4. С. 57–75.

31. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / Заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

32. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя / за ред. С. Кузікової. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 427 с.
33. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2014. № 4. С. 59–65.
34. Панченко О. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1. С. 41–59.
35. Поуль В., Бодик О. Організаційно-методологічна діяльність із психосоціальної підтримки педагогів, які працюють на лінії розмежування бойових дій. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society: Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference*. August 20, 2018, Warsaw, Poland: RS Global Sp. z O.O. Vol.1. pp. 48–57.
36. практичної конференції (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2020. Ч. 2. С. 54–59.
37. Прашко О. Уміння керувати конфліктами – ознака соціально компетентної особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 4. С. 96–101.
38. Приходько І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.
39. Приходько І. Концептуальний підхід для систематизації поняття психологічної безпеки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.8. С. 91–98.
40. Приходько І. Моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності з використанням психосемантичного методу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 1. С. 174–185.
41. Приходько І. Небезпеки і загрози для психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2009. Вип. 1. С. 37–47.

42. Приходько І. Проблема особистої психологічної безпеки людини в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 123–130.

43. Птіцин О., Волинець Н. Психологічна безпека особистості в умовах соціально-політичної нестабільності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. № 12. С. 160–162.

44. Радомський І. Самоосвіта як важлива складова самореалізації працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1. С. 101–109.

45. Резван О. Рефлексивна самооцінка особистих ресурсів студентів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. Вип. 2. С. 9–13.

46. Самойлов О. Характеристика соціально-психологічного аспекту безпеки особистості у студентській групі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 220–227.

47. Ставицька С. Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості у процесі розвитку самосвідомості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 14–20.

48. Троянова Г. Формування мотивацій досягнень і розвиток творчих здібностей. *Обдарована дитина*. 2010. №5. С.39–44.

49. Турчин М. Моральна самооцінка як основа самосвідомості та самоїдентичності особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філософія*. 2013. Вип. 13. С. 101–105.

50. Фрадинська А. Основні соціально-психологічні чинники впливу на поведінковий стиль особистості в конфліктних ситуаціях. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. Вип. 3. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_3_17.

51. Хомич Г. Внутрішні конфлікти особистості та їх подолання у період соціально-політичної кризи. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 382–389.

52. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпеки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. Вип. 35 (1). С. 94–100.

53. Чудакова В. «Самооцінка» як складова інтегральної характеристики «самоусвідомлення себе як професіонала» – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 2. С. 59–77.

54. Чхеайло І. Самореалізація особистості в просторі суспільства сталого розвитку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2013. № 2. С. 40–47.

55. Шинкаренко О. Демократичні вибори та соціально-політична і соціально-психологічна безпека особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 2. С. 187–196.

56. Якимчук Б. Розвиток стресостійкості об'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті його самореалізації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2. С. 139–145.

57. Янковець А., Яремчук І., Кафлевська О. Профілактика конфліктів у процесі формування особистості у вищому військовому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. 2013. № 3. С. 262–268.