ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

КРИЖОВА АНДРІЯ МИКОЛАЙОВИЧА

Кваліфікаційна робота

допущена до захисту

Зав. кафедри_____

«30» квітня 2026 р.

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
завідувач кафедри психології
Мауп
Синякова В.Б.
Рецензент :
Завідувачка кафедри
педагогіки і психології
Білоцерківського гуманітарно-
педагогічного коледжу,
кандидатка психологічних наук,
доцентка Тетяна ПАНЧЕНКО

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту В.Б.Синякова

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Крижова Андрія Миколайовича

1. Тема роботи: **«Соціально-психологічна безпека особистості».**
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 5 табл., 10 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні дослідження феномена соціально-психологічної безпеки особистості.

Розділ 2. Емпіричне дослідження сформованості соціально-психологічної безпеки особистості.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (В.Б.Синякова)

Завдання прийняв
до виконання здобувач _____ (А.М.Крижов)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційнаробота: 76с., 51джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: соціально-психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження: особливості формування соціально-психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати й емпірично дослідити особливості формування соціально-психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;

емпіричні - спостереження, опитування, експеримент, психодіагностичні методики:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);

2. Тест «Стійкість до стресу»;

3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко);

4. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

ЗМІСТ

ВСТУП....4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ....7
1.1. Сутність поняття соціально-психологічної безпеки особистості....7
1.2. Складові та чинники формування соціально-психологічної безпеки особистості....16
1.3. Передумови порушення соціально-психологічної безпеки особистості та шляхи запобігання їхньому виникненню....22
Висновки до першого розділу....27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ....29
2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження....29
2.2. Опис та аналіз соціально-психологічної безпеки особистості....34
2.3. Аналіз результатів дослідження....36
Висновки до другого розділу....45
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ....53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ....56
ДОДАТКИ....62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Поняття «соціально-психологічна безпека особистості» вже давно увійшло у науковий побут. Проблема соціально-психологічної безпеки особистості вже кілька десятиліть є актуальною та значущою проблемою для світової спільноти, оскільки психічний добробут є важливою умовою здоров'я, соціально-психічної адаптації людини та ефективності її функціонування. Крім того, в останні кілька десятиліть перед світовим співтовариством виникла нова проблема, пов'язана зі старінням населення планети, а також зростанням порушень емоційного здоров'я сучасної людини. Проблема соціально-психологічної безпеки поставала об’єктом вивчення в дослідженнях таких українських та зарубіжних науковців, як Д. Арабаджиєв [1], О. Блинова [3], Н. Вітюк [8], Л. Гаврищак [10], Н. Коструба [17], А. Литвинчук [20; 21], Т. Панченко [29], І. Приходько [31], Н. Савелюк [36], Н. Уханова [40], Г. Чуйко [42], С. Яковенко [43], А. Кармелі [44], Е. Едмондсон [46], Р. О’Донован [48].

Соціум являє собою особливу реальність, що містить спеціально організовані умови для формування особистості, а також можливості для розвитку, включені до соціального та просторово-предметного оточення, сутністю якої є сукупність особистісних особливостей взаємодії учасників соціальних процесів, змісту соціальної взаємодії в єдності матеріально-предметного змісту та способу його засвоєння. Психологічна сутність соціуму виявляється у системі взаємовідносин його учасників. Саме зміст цих відносин визначає якість суспільства.

Можна стверджувати, що соціум постає чинником розвитку особистості, включених до нього суб'єктів. Звідси стає актуальним пошук психологічних показників, визначальних для стану соціуму як утворення, що сприяє розвитку. Психологічна безпека суспільства є однією із

системотвірних характеристик, яка сприяє підтримці та гармонізації психічного здоров'я людини.

Незважаючи на великі дослідження та безліч запропонованих конструктів, досі немає єдиного підходу до визначення поняття соціально-психологічної безпеки особистості та співвідношення його різних аспектів. Вивчення впливу різних чинників та взаємозв'язку соціально-економічних, етнокультурних, побутових, фізичних, психічних, економічних, духовних детермінант з різними аспектами соціально-психологічної безпеки допоможе краще зрозуміти причини його формування та зміни, способи його підвищення та збереження на високому рівні.

Об’єкт дослідження: соціально-психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження: особливості формування соціально-психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати й емпірично дослідити особливості формування соціально-психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану.

Поставлена мета передбачає необхідність вирішення таких **завдань дослідження**:

1. Розглянути сутність поняття соціально-психологічної безпеки особистості та її складові.

2. З’ясувати передумови порушення соціально-психологічної безпеки особистості та шляхи запобігання їхньому виникненню;

3. Провести емпіричне дослідження сформованості соціально-психологічної безпеки особистості та проаналізувати його результати;

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано такі методи: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування); методи обробки та

інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна дослідження полягає у розробці теоретичної моделі соціально-психологічної безпеки особистості, яка враховує провідні чинники формування цього феномена, уточненні понятійно-категоріального апарату, а також створенні програми психокорекції соціально-психологічної безпеки особистості

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки психокорекційних програм, спрямованих на відновлення, підвищення чи профілактику психологічної безпеки та життєстійкості, програм подолання стресових та посттравматичних розладів. Також отримані результати можуть бути застосовані у викладанні таких дисциплін як «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Кризова психологія».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття соціально-психологічної безпеки особистості

Останнім часом пильна увага у філософських, психолого-педагогічних, соціологічних дослідженнях приділяється вивченню проблеми психологічної безпеки особистості, що знаходить свій вияв у стресостійкості, оптимізмі, впевненості у завтрашньому дні, самоповазі. Стан психологічної безпеки, на думку вітчизняних та зарубіжних науковців, включає захищеність особистості від зовнішніх загроз, конструктивне вирішення поставлених життєвих завдань, переживання особистістю стану успіху [18].

Потреба безпеки є нагальною необхідністю сучасного життя, особистісним чинником, базисною складовою важливої умови, що забезпечує психічний і особистісний розвиток людини.

У різних культурах сформувалися приблизно однакові уявлення про безпеку, акцент у яких робиться на почуттях та переживаннях людини, пов'язаних з її становищем у сьогоденні та перспективами на майбутнє. Поняття «безпека» визначається як стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства та держави від внутрішніх та зовнішніх загроз [3]. Може бути сформульоване визначення психологічної безпеки як стану суспільної свідомості, при якому суспільство загалом і кожна окрема особистість сприймають поточну якість життя як адекватну та надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення природних та соціальних потреб громадян у теперішньому та дає їм підстави для впевненості у майбутньому.

Аналіз науково-теоретичних підходів до вивчення психологічної безпеки особистості показав, що сьогодні не існує загальноприйнятої дефініції зазначеного психологічного явища. Так, під психологічною безпекою особистості мається на увазі здатність особистості зберігати

стійкість у середовищі, у тому числі, з психотравмівними впливами, її опірність деструктивним внутрішнім та зовнішнім впливам, яка відображається у переживанні своєї захищеності/незахищеності у конкретній ситуації життя [3]. Психологічна безпека особистості розглядається як певна захищеність свідомості від впливів, здатних проти її волі та бажання змінювати психічні стани, психологічні характеристики та поведінку, що може кардинальним чином впливати на людину аж до зміни її життєвого шляху [1]; як особливий стан динамічної рівноваги психологічної захищеності та відкритості дії різних екзо- та ендогенних чинників, що не знижує для неї можливість постійного розвитку у напрямку значущої життєвої мети; як можливість особистості зберегти свою цілісність та відчуття автентичного буття в умовах «аномальної реальності» за допомогою конструктивного вирішення системи різнорівневих протиріч, завдяки чому особистість знаходить можливість протистояти обставинам [10]; як стан динамічного балансу відносин суб'єкта (до світу, до себе та до інших), його активності та задоволеності, які протистоять різним (загрозливим) впливам зовнішнього та внутрішнього світу, що дозволяє суб'єкту зберігати цілісність, саморозвиватися, реалізовувати власні цілі та цінності у процесі життєдіяльності [20]. Розглядаючи феномени «небезпеки» та «безпеки» у рамках семантичного поля, Т. Панченко доводить психологічний статус цих понять, підкреслюючи, що «небезпеку» і «безпеку» слід вивчати як явища суб'єктивності [29].

Загальновизнано, що безпека особистості (зокрема психологічна) є однією з базових потреб людини. Відповідно до ідей А. Маслоу, потреби у безпеці, такі як відсутність загрози, захищеність, є базовими в ієрархії потреб людини і тому мають домінантне значення перед потребами вищих рівнів – у визнанні, любові, повазі, самоактуалізації [11]. І. Приходько, говорячи про безпеку як «активно інтегрувальну» цінність для всіх соціальних груп, зазначає, що безпека є найбільш актуалізованою та слабко задоволеною потребою особистості [31].

Оскільки власна безпека є однією з найважливіших цінностей людини, у кожній конкретній ситуації вона вступає у взаємодію з об'єктами навколишнього світу, якщо вони видаються їй безпечними. Інакше кажучи, почуття безпеки лежить в основі ставлення особистості до того, що відбувається, у тому числі до себе, до інших і до світу. Варто зазначити, що психологічна безпека особистості є інтегративним особистісним утворенням, яке може бути вивчене через такі аспекти функціонування особистості, як психологічне здоров'я, позитивні відносини з оточуючими, активність, схвалення всіх сторін своєї особистості, задоволеність, саморегуляція, адекватне реагування на ексвізитні ситуації [36].

Психологічну безпеку особистості можна розглядати як стан захищеності її психіки від дії різноманітних інформаційних чинників, що перешкоджають або ускладнюють формування та функціонування адекватної орієнтовної основи соціальної поведінки людини (і в цілому життєдіяльності в суспільстві), а також адекватної системи її суб'єктивних (особистісних, індивідуальних) відносин до навколишнього світу та самої себе. Психологічна безпека особистості – це стан захищеності особистості, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта та можливості розвитку в умовах інформаційної взаємодії з довкіллям [40].

Незважаючи на те, що проблема психологічної безпеки тільки останнім часом почала активно обговорюватися в наукових працях, витоки її сягають глибини століть, коли з'являються перші зарубіжні наукові праці відомих філософів, педагогів, психологів з даної тематики. Питання психологічної безпеки особистості вперше були сформульовані у працях філософів Західної Європи XVII–XVIII ст. Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Б. Спінози та ін.

Згадані науковці поняття «безпека» визначали як стан спокою, що виникає внаслідок відсутності реальної фізичної чи моральної небезпеки. Так, Т. Гоббс розробляючи теорію «суспільного договору», основне місце у ній приділяє безпеці, пов'язуючи її з психологією поведінки індивіда у

соціумі. Він вважав, що тільки страх об’єднує людей у суспільство, спонукаючи їх відмовлятися від прагнення самоствердження [40].

Д. Локк у своїх працях однією з умов «якісної» організації суспільства виділяє безпеку особистості, що включає гарантію прав людини, свободу та можливість розвитку. Німецька класична філософія безпеку особистості трактує як обов'язок підкорятися правовим законам держави (І. Кант, Г. Гегель, Л. Фейєрбах) [40].

У руслі психоаналітичного підходу (А. Фрейд, А. Адлер та інші) пропонуються різні способи розвитку психологічної безпеки: робота із психологічними захистами; подолання комплексу неповноцінності. Так, Г. Мюррей вперше зазначив, що захищеність має пряме відношення не до біологічного, а до психологічного начала, що виникає у сфері людських взаємин. Науковець указував, що занепокоєння з'являється вперше на рівні свідомості, як сильне почуття тривоги, яке «повідомляє» про загрозу з боку інших людей. Для того, щоб знизити напругу, що виникає від несхвалення інших, людина вигадує різні способи одержання схвалення з боку оточуючих [40].

Питаннями психологічної безпеки займалися і представники психоаналізу та егопсихології. Так, А. Фрейд у класичній монографії «Психологія «Я» та захисні механізми» спробувала узагальнити та систематизувати знання про механізми психологічного захисту, які є не тільки виявом природних задатків, але й продуктами накопичення індивідуального досвіду у процесі мимовільного навчання. Вона виявила, що захисні механізми індивідуальні та характеризують рівень адаптивності особистості [36].

Представники біхевіористського підходу (Д. Вотсон, Б. Скіннер, А. Бандура) пропонують формувати безпечну поведінку у формі використання комплексу психотренінгів; системи соціального навчання; позитивного підкріплення конструктивної поведінки Особливий погляд на безпеку з погляду соціальної психології можна побачити в роботах представників

гуманістичного напряму: А. Маслоу, Е. Фромма, К. Хорні, К. Лоренца та ін. У цьому ключі цікавим є погляд основоположника гуманістичної психології А. Маслоу на трактування поняття «психологічна безпека». В ієрархічній моделі мотивації особистості автор виділив потреби у безпеці та захисті, що є для багатьох типів людей «манівцями» у пошуку захисника власної безпеки (сильна людина чи система) [40].

У 70-80-ті роки XX століття, у зв'язку з розвитком соціальної психології, вивченням окремих аспектів професійної діяльності людей, наприклад, при розгляді різноманітних способів профілактики нещасних випадків на виробництві термін «психологічна безпека» вперше починає використовуватися в працях психологів. Так, зокрема, проблемою вивчення феномена психологічної безпеки освіти займалися відомі зарубіжні дослідники: А. Адлер, У. Вайлент, Р. Мейлі, З. Фрейд, К. Юнг [36].

Психологічна безпека як стан захищеності особистості від зовнішніх загроз забезпечується такою поведінкою, яка не потребує невиправданого ризику та спрямована на конструктивне вирішення життєвих завдань. Серед психологічних детермінант, які закладені до основи безпечного функціонування особистості, можна назвати психологічне здоров'я, відповідальність, довіру, психологічний добробут.

Психологічно здорова людина, взаємодіючи з навколишнім світом, здатна прогнозувати ризики в різних сферах життя, оптимально вирішувати наявні труднощі та протиріччя, зберігаючи при цьому гармонію свого внутрішнього світу. У свою чергу стан психологічної безпеки особистості є її оптимальним станом, умовою збереження психологічного здоров'я людини.

Дослідники зазначають, що проблему психологічної безпеки особистості доцільно розглядати у зв'язку з конструктом психологічного благополуччя особистості та переживання нею свого майбутнього [36]. С. Яковенко, досліджуючи психологічний добробут та його моделі в екстремальних умовах життєдіяльності, визначає цей психологічний феномен як сукупність особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну та

об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище», які одночасно є і умовою, і індикатором повноцінного функціонування життєдіяльності [43].

Перелічені феномени, на нашу думку, включені до структури психологічного забезпечення активності особистості безпечного типу та є механізмами її успішного індивідуального, соціального, професійного розвитку.

Сучасні дослідники розглядають базову складову психологічної безпеки – психологічний захист, що сприяє соціально-психологічній адаптації індивіда, зняттю емоційного напруження. А. Карнеллі зазначає, що психологічний захист повною мірою зможе усунути загрозу психологічній безпеці особистості, тому що він спрямований на зменшення впливу негативних переживань, душевних травм на особистість переживань, пов'язаних із різними конфліктами, станами хвилювання, стресу і тривоги. Вони можуть бути фізичними та психологічними, такими, що знаходять своє відображення у механізмах психологічного захисту (витіснення, проекція, заперечення, дисоціація, інтроекція та інші) [44].

Зростання інтересу до цієї проблематики з боку психологічної науки призвело науковців до розгляду поняття «психологічна безпека» на кількох рівнях:

• макросоціальному, що розглядає безпеку особистості на рівні суспільства, у контексті соціальних відносин;

• мезосоціальному, що розкриває взаємодію особистості з найближчим оточенням, середовищем проживання: взаємини в сім'ї, професійній групі;

• мікросоціальному, що характеризується внутрішньоособистісною безпекою: психічною стійкістю, адаптивністю функціонування, здатністю чинити опір несприятливим чинникам середовища тощо [36].

У науковій психологічній літературі виділяються основні характеристики психологічної безпеки середовища: відсутність у процесі життєдіяльності виявів психологічного насильства, загроз для фізичного та

психічного розвитку особистості; створення благополучної, емоційно-позитивної обстановки спілкування; збереження та зміцнення психічного здоров'я; збагачення середовища, що стимулює розвиток учасників процесу життєдіяльності. Р. О'Донован у руслі дефініції «психологічна національна безпека» більш докладно розглядає емоційну та інтелектуальну національну безпеку [48].

Окремими дослідниками порушувалася проблема моделювання психологічно безпечного середовища, створення ефективних умов, що сприяють появі почуття захищеності, впевненості в собі, можливості найповніше задовольняти свої потреби, цікаво та вільно проживати життя [36; 41].

Різні аспекти проблеми вивчення психологічної безпеки стали предметом вивчення у сучасних зарубіжних дослідженнях. У дослідженні А. Едмондсон показано, що рівень психологічної безпеки залежить від взаємовідносин людини з референтною групою: найчастіше при зниженні психологічної безпеки люди відчувають страх, напруженість, пригніченість, що призводить до психотравмівних ситуацій [46]. Зарубіжні дослідження з питань безпеки виявили, що робота з підвищення психологічної безпеки включає два напрями – фізичну та психологічну безпеку, що є єдиним цілим [50].

Особливий інтерес у вирішенні завдань психологічної безпеки представляє концепція угорського психолога А. Оли, що спирається на принципи позитивної психології та психології здоров'я [49]. На думку науковця, забезпечити психологічну безпеку, захищеність психіки людини, у тому числі і в освітньому середовищі, допоможе формування психологічного імунітету – інтегрованого утворення, що об'єднує всі адаптивні ресурси особистості (когнітивні, мотиваційні, поведінкові), які сприяють підтримці психічного стану в ситуації стресу та забезпечують здоровий психічний стан. Концепція, розроблена О. Олою, включає діагностичну методику, що

розкриває компоненти психологічного імунітету: оптимізм, творчість, самоповагу, самоконтроль та ін. [49]

Складові соціально-психологічної безпеки особистості наведено на рис. 1

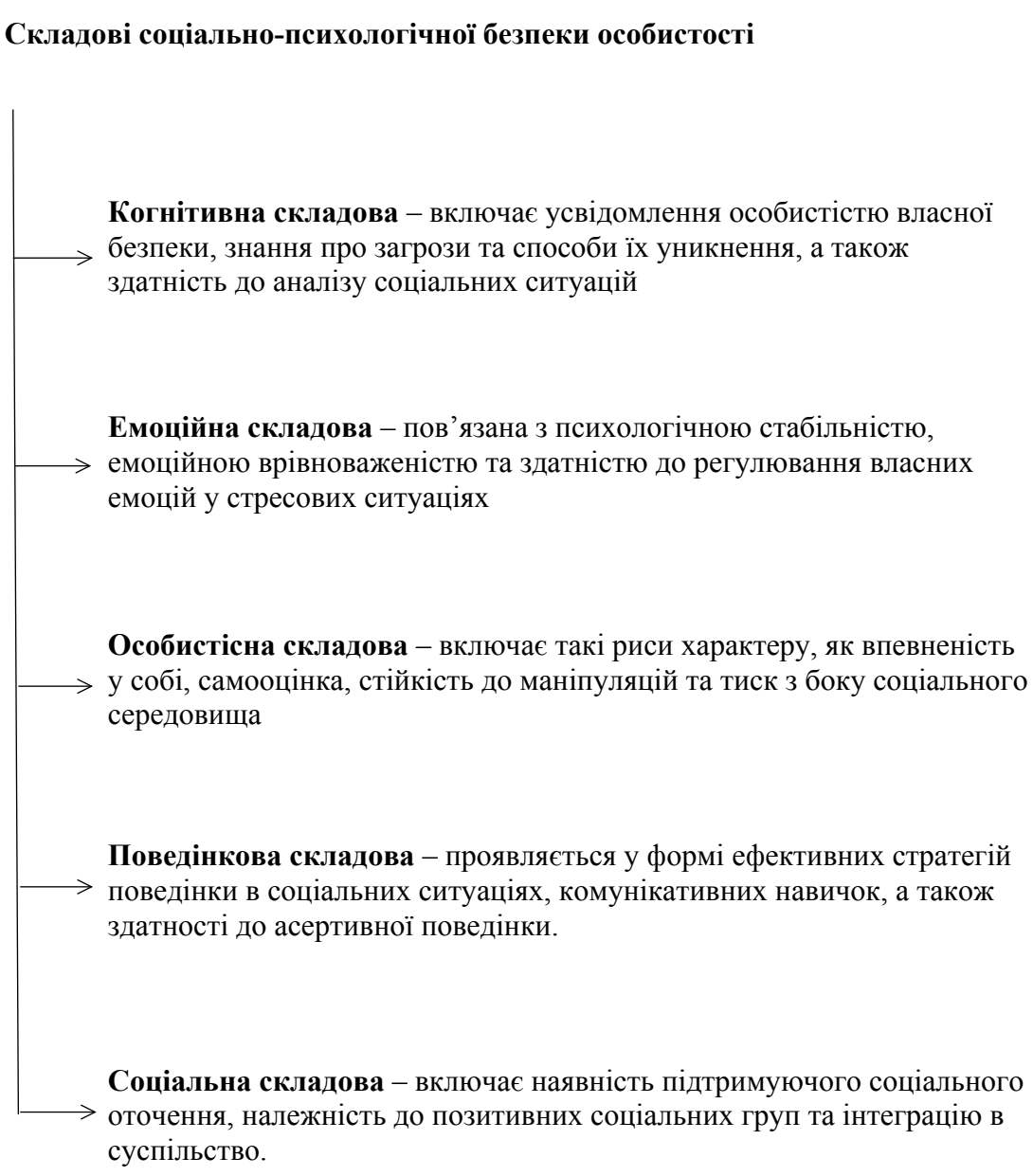


Рис. 1. Складові соціально-психологічної безпеки

Отже, теоретичний аналіз поняття «психологічна безпека» виявляє різні його аспекти. Розуміння цієї дефініції має на увазі психічну стійкість, особистісну задоволеність, що включає суб'єктивне благополуччя,

переживання емоційно-позитивного відношення з боку всіх учасників спілкування, насамперед однолітків, задоволеність своєю діяльністю, здатність подолати негативні впливи власними ресурсами або за допомогою чинників середовища; переживання людиною щастя, ступінь задоволеності життям, появу почуття захищеності, впевненості у собі, можливості найповніше задовольняти свої потреби, цікаво та вільно проживати життя.

Соціально-психологічна безпека особистості є багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом різних внутрішніх і зовнішніх факторів. Розвиток когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних складових, а також сприятливі умови соціального середовища відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Важливими аспектами її зміцнення є освіта, підтримка з боку сім'ї та соціуму, розвиток критичного мислення та саморегуляції.

Різні наукові підходи до вивчення поняття «психологічна безпека» розкривають неоднозначне трактування цієї дефініції. З одного боку, психологічна безпека залежить від впливів зовнішнього світу на особистість (відсутність загроз, стан довкілля, способи життєдіяльності, безпека особистості). З іншого боку, психологічна безпека пов'язана з внутрішніми психологічними характеристиками людини (захищеність від негативних впливів, стійкість тощо). Збалансованість цих підходів дозволить забезпечити ефективне формування психологічної безпеки особистості.

Для вікової групи 35–50 років соціально-психологічна безпека особистості набуває особливого значення, оскільки цей період характеризується максимальним рівнем соціальної активності, професійної відповідальності, сімейних зобов'язань і необхідністю адаптації до вікових змін.

Люди цього віку стикаються зі значним психологічним навантаженням, пов'язаним із кар'єрою, сімейним життям, фінансовими зобов'язаннями, а також кризами середнього віку. Водночас саме цей період є критичним для

формування стійких механізмів подолання стресу та забезпечення психологічного благополуччя.

Соціально-психологічна безпека людей віком 35–50 років визначається багатьма чинниками – психологічними, соціальними, економічними та інформаційними. Її формування вимагає розвитку стресостійкості, підтримки соціальних зв’язків, фінансової стабільності та критичного мислення.

1.2. Складові та чинники формування соціально-психологічної безпеки особистості

Під психологічною безпекою зазвичай прийнято розуміти «стан навколишнього середовища, вільний від виявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню потреб в особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища та забезпечує психологічне здоров'я включених до нього учасників» [3]. Варто констатувати, що в сучасній психологічній науці поняття психологічної безпеки належить до інтегративних і недостатньо розроблених.

Інтегративність даного поняття, на думку О. Є. Блинової, полягає в першу чергу в тому, що психологічну безпеку, як і будь-яке інше психологічне явище, можна розглядати в ряді суміжних площин, а саме: як процес (який щоразу створюється заново), як стан (який забезпечує базову потребу в захищеності) і як властивість особистості (що виступає внутрішнім ресурсом опору та протистояння деструктивним впливам) [3]. Крім того, інтегративність категорії «психологічна безпека» визначається тим, що цей феномен проявляється на кількох ієрархічних рівнях: на рівні суспільства як фактичне забезпечення якості життя та здоров'я людей; на рівні середовища існування: сім'ї, друзів, найближчого оточення, колег; на рівні особистості як переживання своєї психологічної захищеності чи незахищеності, сформованості чи несформованості механізмів психологічного захисту та порозуміння (особистісних копінг-ресурсів та середовищних копінг-стратегій) [36].

У актуальних наукових підходах психологічна безпека зазвичай розглядається в контексті надзвичайних і кризових ситуацій, техногенних аварій і природних катастроф, і навіть у межах професійної діяльності, що передбачає об'єкти високого ризику. Цілком очевидно, що психологічно здоровою особистість може бути тільки в певних умовах, при цьому однією з таких умов є психологічна безпека навколишнього середовища.

Соціально-психологічна безпека особистості – це комплексний феномен, що характеризує стан психологічного благополуччя, соціальної стабільності та захищеності особистості від негативних впливів соціального середовища. Вона забезпечує стійкість людини до стресових ситуацій, формує відчуття впевненості, контролю над своїм життям і сприяє адаптації в суспільстві.

Актуальність вивчення соціально-психологічної безпеки пов’язана із зростанням соціальних ризиків, інформаційних загроз, конфліктних ситуацій, економічної нестабільності, військових конфліктів та інших викликів сучасного суспільства [4].

Соціально-психологічна безпека – це інтегративний стан особистості, що передбачає її захищеність від соціальних загроз, стресових ситуацій та негативних психологічних впливів. Вона забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, адаптуватися та розвиватися в соціальному середовищі.

Основні аспекти соціально-психологічної безпеки містять декілька ключових складових: психологічна стабільність та стресостійкість, соціальна інтеграція та підтримка, емоційне благополуччя, когнітивний контроль над життєвими ситуаціями, захищеність від деструктивного соціального впливу (маніпуляцій, психологічного насильства, інформаційних загроз) [13].

Соціально-психологічна безпека включає кілька ключових складових, які визначають загальний рівень захищеності особистості. Йдеться про психологічну, соціальну та інформаційну складові.

Психологічна складова соціально-психологічної безпеки особистості представлена емоційною стабільністю, адекватною самооцінкою, когнітивною стійкістю. Розглянемо компоненти психологічної складової соціально-психологічної безпеки детальніше.

Емоційна стабільність – це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Людина з високим рівнем емоційної стабільності краще контролює свої почуття, ефективно справляється зі стресом та уникає надмірного занепокоєння. Так, наприклад, працівник, який зіткнувся з критикою, не піддається емоціям, а аналізує ситуацію і шукає шляхи покращення результатів [11].

Адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої впевненості, що допомагає людині долати труднощі та не піддаватися маніпуляціям. Так, наприклад, людина, наділена високою самооцінкою, не піддається груповому тиску щодо вживання алкоголю чи наркотиків.

Когнітивна стійкість являє собою здатність до критичного мислення, аналізу інформації, усвідомленого прийняття рішень. Наприклад, людина не піддається паніці через фейкові новини, а перевіряє джерела та аналізує ситуацію.

Соціальна складова соціально-психологічної безпеки особистості представлена соціальною підтримкою, соціальною інтеграцією, захищеністю від соціального тиску. Розглянемо компоненти соціальної складової соціально-психологічної безпеки детальніше.

Соціальна підтримка передбачає наявність надійного соціального оточення (родина, друзі, колеги), що забезпечує людині відчуття захищеності та підтримки у складних ситуаціях. Так, у стресових ситуаціях людина може звернутися до близьких за порадою чи емоційною підтримкою [16].

Соціальна інтеграція являє собою здатність встановлювати ефективні соціальні зв’язки та адаптуватися до соціального середовища. Так, наприклад, новий працівник швидко знаходить спільну мову з колективом і адаптується до нової роботи.

Захищеність від соціального тиску забезпечує людині здатність протистояти негативному впливу, маніпуляціям, груповому тиску. Так, наприклад, індивід може не погоджуватися на шкідливі або ризиковані дії під впливом однолітків.

Інформаційна складова соціально-психологічної безпеки особистості представлена медіаграмотністю та захистом від інформаційного впливу. Розглянемо компоненти інформаційної складової соціально-психологічної безпеки детальніше.

Медіаграмотність передбачає здатність людини аналізувати інформацію, розрізняти фейки та маніпуляції. Так, наприклад, ефективною є медіаграмотність у випадках, коли людина не вірить у дезінформацію в соціальних мережах, а перевіряє факти в надійних джерелах [18].

Захист від інформаційного впливу являє собою здатність уникати деструктивного контенту, що може спричинити емоційний дискомфорт чи страх. Зокрема, ефективно застосовуючи можливості захисту від інформаційного впливу, людина обмежує перегляд тривожних новин, щоб зберегти психологічний баланс.

Сукупність чинників формування соціально-психологічної безпеки на особистісному рівні представлена індивідуально-психологічними, сімейними, соціальними та інформаційними різновидами.

До числа індивідуально-психологічних чинників належать: темперамент (емоційна стійкість, схильність до тривожності), характерологічні особливості (рівень комунікабельності, екстраверсія чи інтроверсія), рівень стресостійкості та адаптивності [20].

Сукупність сімейних чинників представлена: стилем виховання (авторитарний, демократичний, гіперопікувальний), психологічним кліматом у родині (наявністю чи відсутністю конфліктності, підтримки), прикладом батьків у подоланні стресів і труднощів [14].

До числа соціальних чинників належать: якість соціального середовища (безпечне чи небезпечне оточення), наявність підтримуючих соціальних зв’язків, соціальні цінності та норми у суспільстві.

Сукупність інформаційних чинників представлена: рівнем доступу до якісної інформації, розвитком критичного мислення, впливом соціальних мереж та мас-медіа [30].

У актуальних наукових підходах психологічна безпека зазвичай розглядається в контексті надзвичайних і кризових ситуацій, техногенних аварій і природних катастроф, і навіть у межах професійної діяльності, що передбачає об'єкти високого ризику. Цілком очевидно, що психологічно здоровою особистість може бути тільки в певних умовах, при цьому однією з таких умов є психологічна безпека навколишнього середовища.

Для психологічної безпеки особистості існує низка загроз. Поняття «загроза» найчастіше визначається як вид психологічного насильства над людиною, намір завдати їй емоційної, фізичної, матеріальної та іншої шкоди. Наголошується, що психологічне насильство може виявлятися в публічних образах та приниженнях гідності людини, примусі робити щось проти свого бажання, ігноруванні, недоброзичливому ставленні тощо.

Насильство тісно пов'язане з агресією та антигромадською поведінкою, часто виступаючи побічним продуктом сп'яніння та хімічної адикції, а також прийнятним способом вирішити конфлікт там, де насильство залишається практично безкарним. Наслідки насильства позначаються на всіх рівнях функціонування особистості: викликають порушення у пізнавальній сфері, знижують продуктивність психічної діяльності загалом і екстраполюються на майбутнє, провокують певні патерни поведінки, призводять до стійких особистісних змін [13].

Аналітичний огляд ризиків та загроз, що існують щодо соціально-психологічної безпеки особистості, переконує, що саме психологічна безпека є основною умовою забезпечення позитивного особистісного розвитку всіх

людей. Психопрофілактика загроз позитивному розвитку може бути однією зі значних підстав для моделювання безпеки навколишнього середовища.

Як запобігти надзвичайним подіям, зменшити їх вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, як реагувати в тих чи інших кризових ситуаціях, як виявитися до них підготовленими? До криз, здатних серйозно вплинути на людину, відносять нещасні випадки, грубе насильство, смерть чи самогубство, бойові дії, захоплення заручників, техногенні катастрофи (пожежі, аварії, вибухи тощо) та природні лиха (землетруси, повені, лавини, урагани та ін.). До деяких кризових ситуацій можна заздалегідь підготуватися, інші практично не залишають часу для попереднього оцінювання ситуації, усвідомленої поведінки і планування.

Психологічна травма та її наслідки можуть змінити уявлення людини про себе та про світ; під загрозою виявляється відчуття стабільності та безпеки навколишнього світу. Реакція на травматичні події залежить від складності ситуації, віку людей, їх індивідуально-психологічних та особистісних особливостей, зокрема сформованості усвідомлених навичок подолання (копінгу) із кризовими обставинами [21].

Соціально-психологічна безпека особистості – це багатовимірний феномен, що формується під впливом психологічних, соціальних, інформаційних чинників. Високий рівень соціально-психологічної особистісної безпеки забезпечує особистості комфортне функціонування у суспільстві, стійкість до стресів, здатність протистояти негативним впливам і зберігати психологічне благополуччя.

Формування соціально-психологічної безпеки потребує цілеспрямованих дій з боку суспільства, освітніх інституцій, сім’ї та самої людини. Розвиток критичного мислення, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії сприяє підвищенню рівня особистісної захищеності в сучасному світі.

1.3. Передумови порушення соціально-психологічної безпеки особистості та шляхи запобігання їхньому виникненню

У сучасному суспільстві питання соціально-психологічної безпеки особистості стає дедалі актуальнішим. Важливим аспектом є розуміння того, як соціалізація та стереотипи щодо статі можуть впливати на емоційне благополуччя індивіда. У цьому контексті необхідно розглядати як психологічні передумови порушень цієї безпеки, так і можливі шляхи їх запобігання.

Дослідження неоднозначні щодо емоційних відмінностей між статями. Було виявлено переконливі докази того, що існують відмінності у способах виявлення, обробки та вираження емоцій чоловіками та жінками. Інші дослідження показують, що у чоловіків та жінок емоційної подібності більше, ніж відмінностей [1].

Стереотипи замкнутих чоловіків та емоційних жінок широко поширені і справді впливають на те, як виховуються хлопчики та дівчатка. Деякі дослідники стверджують, що ми можемо вкоренити статеві відмінності, які не існують на природному рівні, приймаючи та передаючи ці стереотипи нашим дітям [38].

Інші дослідники вважають, що ці відмінності виникли через еволюційну роль чоловіків і жінок у виживанні та процвітанні. У той час як дослідники обговорюють ці статеві відмінності, вони погоджуються, що відмінності зрештою можуть мати негативний вплив на представників обох статей [11].

Сукупність відмінностей, якими супроводжуються соціалізаційні процеси представників чоловічої та жіночої статі, зумовлюється тим, що батьки (часом – несвідомо) прагнуть до підготовки власних дітей крізь призму необхідності виконання ними активностей, співвідносних із відповідними гендерними ролями. Так, наприклад, до виховання хлопців закладають вміння конкурувати в межах предметної та широкої соціальної сфери, що передбачає регулювання власної емоційності, обмеження виразу

емоцій, що вважаються «нечоловічими» та постають символом слабкості, який за жодних обставин не можна демонструвати перед суперником. Натомість, цілком припустимим є застосування агресивного тиску, впливу на візаві за допомогою гніву, вміле володіння яким робить чоловіка по-справжньому конкурентоспроможним [25].

На противагу цьому, потреба в агресивній поведінці не входить до структури стереотипної жіночої гендерної ролі. Дівчат навчають продуктивніших стратегій поведінки, пов’язаних із позитивними емоціями й контролем над агресивними виявами.

Недавні дослідження визначили основні способи емоційних проявів чоловіків та жінок і те, як вони сприймають емоції інших людей.

Глобальне дослідження культур показало, що жінки, як правило, більш емоційні, приємні, екстровертовані та свідомі, ніж чоловіки. Жінки зчитують емоційні реакції інших людей краще, ніж чоловіки, незалежно від того, чи отримують вони ці емоційні сигнали вербально чи візуально [14].

В іншій оцінці гендерних відмінностей в емоційній реакції з'ясувалося, що жінки відчували любов і гнів набагато сильніше, ніж чоловіки. Ці жінки також більше посміхалися, згадуючи про щастя чи кохання в минулому.

Чоловіки та жінки по-різному реагують на стрес. Жінки виявляють більшу смуток чи тривогу, ніж чоловіки, тоді як чоловіки демонструють підвищення артеріального тиску та схильність до алкоголю [23].

Жінки схильні, ніж чоловіки, відчувати огиду при впливі стимулів, покликаних викликати емоційну реакцію.

Деякі дослідження показали, що корінням відмінностей можуть бути культурні стереотипи. Наприклад, жінки вважаються більш емоційними і поводяться подібним чином, тому що вважається, що жінки так чинять, а чоловіки виражають емоції лише тоді, коли цього вимагає ситуація. Батьки можуть прикласти руку до просування цих гендерних відмінностей, висловлюючи несхвалення хлопчикам, які плачуть чи виражають інші «слабкі» емоції, ігноруючи таку поведінку дівчаток [81].

Інші дослідження припускають еволюційну причину гендерних відмінностей у емоціях. Чоловіки, які працюють як мисливці-збирачі, повинні були більше ризикувати і мати більше домінування, в той час як жінки, які залишаються вдома і піклуються про дітей, повинні бути більш дбайливими та обережними. Ці ролі чинили опір змінам у міру розвитку людського суспільства, і дійсно, прогрес може зробити ці ролі ще більш вираженими.

Статеві відмінності в емоційній обробці та реакції мають прямі наслідки для фізичного та емоційного здоров'я чоловіків та жінок. Надмірно емоційні жінки, як правило, схильні до більшого ризику депресії, занепокоєння та інших розладів настрою, в той час як чоловіки, що пригнічують свої почуття, як правило, наражаються на більший ризик фізичних захворювань, таких як високий кров'яний тиск, а також схильні до більш ризикованої поведінки і таких вад, як куріння чи випивка [11].

Декілька досліджень та метааналізів показали невеликі, але суттєві статеві відмінності у вираженні емоцій у дорослому віці [19]. Слід зазначити, що жінки, в цілому демонструють більш виражений прояв емоцій і, зокрема, поряд із позитивними емоціями, виникають і негативні, такі як смуток та тривога. Чоловіки ж схильні відчувати вищий рівень агресії та гніву, ніж жінки, у деяких контекстах.

Хоча жінки більш схильні висловлювати безліч емоцій, чоловіки демонструють рівний або вищий рівень фізіологічного збудження, наприклад, у чоловіків вищий кров'яний тиск і реакція кортизолу на стресори, що емоційно збуджують. Це може означати, що чоловіки збуджуються внутрішньо, але стримують емоції, тоді як жінки вільно виражають емоції [47].

Крім того, жінки частіше страждають клінічною депресією та деякими формами тривожних розладів, ніж чоловіки, починаючи з підліткового віку, розладами, які за своєю етіологією та описом пов'язані з переживанням та вираженням високих рівнів інтерналізації негативних емоцій, таких як

смуток, вина та страх. Чоловіки навпаки, демонструють вищі показники антисоціальної поведінки та зловживання алкоголем, ніж жінки, що характеризується виразом гніву та пов'язано з меншою схильністю до переживань та висловлювань занепокоєння та смутку.

До цього часу не доведено, чи є хоча б деякі з них вродженими, чи всі ці особливості набуваються в процесі специфічного виховання хлопчиків та дівчаток.

Дві причини, черезякі люди відповідають гендерним очікуванням: нормативний тиск, інформаційний тиск [46].

Гендерні відмінності формуються у процесі виховання під впливом культурних зразків: це «чоловіче», а це «жіноче». Діти з розвитком у суспільному середовищі засвоюють стереотипи поведінки, свою гендерну роль і статеворольові установки, яким змушені слідувати і приймати. Вже у трирічному віці діти з упевненістю відносять себе до чоловічої чи жіночої статі, що називається гендерною ідентифікацією. Протягом життя матеріалом для побудови ґендера служить усе, що пов'язане з мужністю та жіночністю (вчителі, інші діти, родичі; іграшки, книги, телебачення, ЗМІ).

Слід зауважити, що для жінок, що наділені підвищеним рівнем розуміння емоцій інших людей, унаслідок експресії часто знижується частотність у переживанні радісних емоцій, натомість підвищується глибина в переживанні горя. Подібна закономірність дозволяє зробити припущення стосовно прояву співпереживання в них як особливої форми емоційного вигорання. Інакше кажучи, використання жінок своїх емоційних здібностей спрямоване, передусім, на допомогу іншим людям у розділенні їхніх негативних переживань із метою впливу на зниження таким чином їхньої інтенсивності [6].

Необхідно також відзначити наявність відмінностей між чоловіками й жінками утому, яким чином вони обґрунтовують власні емоційні спалахи, що є особливо інтенсивними переживаннями, пов’язаними з гнівом та смутком. Зокрема, чоловіки виявляють схильність до пошуку причин емоційних виявів

у сфері міжособистісних ситуацій, натомість жінки найчастіше обґрунтовують їх особистими стосунками або настроєвими проявами. У випадку невдачі чоловік найчастіше покликається на причини зовнішнього порядку, що її зумовили (брак чи відсутність можливостей, недостатнє сприяння з боку керівництва). Жінки ж переважно обґрунтовують власні невдачі своєю особистісною невідповідністю певним вимогам [7; 10].

Представники обох статей вдаються до усвідомленого регулювання емоцій, реалізуючи його найчастіше шляхом придушення. Для чоловіків характерною постає більша стриманість у виявах, пов’язаних із симпатією, смутком, дистресом, а для жінок – із сексуальністю, гнівом та агресією. Навіть чоловіки, що відзначаються наявністю алекситимії, страх є головним об’єктом емоційного придушення, для жінок таким переважно постає гнів. Описані вище відомості зумовлені більшою мірою соціальними чинниками, ніж чинниками біологічного спрямування.

Детермінованість патернів, визначальних для відмінностей в емоційних виявах, виховним процесом, є очевидною. На думку Дж. Вотсона, для виховання хлопців придушення емоцій постає характерним елементом, тоді як у дівочому вихованні вони, навпаки, висуваються на перший план [80].

Вирізняють деякі психологічні відмінності: здатність орієнтуватися у просторі, мовні навички, агресивність.

Здатність орієнтуватися у просторі проявляється у більшості чоловіків, що пов'язано з більш високим вмістом у крові тестостерону. Центри мовної активності у більшості жінок більші, що підтвердили нейрофізіологічні дослідження.

Агресивність властива представникам обох статей, проте проявляється по-різному (жінки частіше вдаються до вербальної агресії, чоловіки використовують фізичну силу).

Отже, для відомостей стосовно гендерних відмінностей у формуванні й виявленні особистісних емоційних станів характерною постає наявність суперечливості. З огляду на те, наскільки виразними є структурні

компоненти емоційних станів у представників різних статей, можна констатувати наявність переваги в жінок порівняно із чоловіками розуміння емоцій. Решта відмінностей у емоційному реагуванні знаходить свій вияв переважно в якісному, ніж у кількісному аспекті.

Для чоловіків та жінок є характерним однакове переживання одних і тих самих подій, демонстрування фізіологічних реакцій, що є ідентичними. Втім, їхні пояснення емоцій, узгоджені з певною гендерною роллю, містять суттєві відмінності. Те, яким чином представниками чоловічої або жіночої статей виражаються й регулюються ті чи інші емоційні вияви, здебільшого має свою причину в гендерних нормах, вплив яких відбувається в ході виховного процесу.

Висновки до першого розділу

У розділі 1 здійснено теоретичний аналіз феномену соціально-психологічної безпеки особистості, окреслено його зміст, складові, чинники формування, а також передумови порушення та напрями профілактики.

Сутність соціально-психологічної безпеки особистості визначається як інтегративний стан захищеності та психологічного благополуччя, що забезпечує цілісність особистості, її здатність до саморозвитку, адаптації, конструктивного розв’язання життєвих завдань і протидії деструктивним впливам. Узагальнення наукових підходів підтверджує відсутність єдиної дефініції психологічної безпеки, однак спільним у трактуваннях є акцент на поєднанні зовнішніх умов безпечного середовища та внутрішніх ресурсів особистості (стресостійкість, саморегуляція, відчуття контролю, позитивне ставлення до себе та світу). Психологічна безпека розглядається одночасно як процес (що відтворюється в діяльності та взаємодії), як стан (переживання захищеності/незахищеності) і як властивість особистості (внутрішній ресурс опору загрозам). Виявлено також її багаторівневий характер: макросоціальний (суспільство), мезосоціальний (сім’я, професійна група, найближче оточення) і мікросоціальний (внутрішньоособистісна стійкість).

Установлено, що структура соціально-психологічної безпеки включає взаємопов’язані складові:

- психологічну (емоційна стабільність, адекватна самооцінка, когнітивна стійкість, здатність до саморегуляції);
- соціальну (соціальна підтримка, інтеграція, довіра, захищеність від тиску та психологічного насильства);
- інформаційну (медіаграмотність, критичне мислення, здатність протидіяти маніпуляціям і зменшувати вплив деструктивного контенту).

Чинники формування соціально-психологічної безпеки систематизовано на: індивідуально-психологічні (темперамент, рівень тривожності, адаптивність, відповідальність, психологічне здоров’я); сімейні (стиль виховання, психологічний клімат, підтримка, моделі подолання труднощів); соціальні (якість соціального середовища, наявність підтримувальних зв’язків, соціальні норми та цінності); інформаційні (доступ до якісної інформації, вплив медіа й соціальних мереж, сформованість критичного мислення). Показано, що для вікової групи 35–50 років соціально-психологічна безпека набуває особливого значення через високе навантаження в професійній і сімейній сферах, фінансову відповідальність, ризики криз середнього віку та необхідність адаптації до вікових змін. У цей період визначальними умовами її підтримання є стійкі механізми подолання стресу, стабільні соціальні зв’язки, відчуття життєвої компетентності та контролю. Передумови порушення соціально-психологічної безпеки пов’язані із зростанням соціальних ризиків і кризових подій, психологічним насильством, конфліктністю, інформаційними загрозами, а також із впливом гендерної соціалізації та стереотипів. Виявлено, що гендерні норми можуть задавати неадаптивні стратегії емоційної регуляції: у чоловіків — тенденцію до пригнічення “вразливих” емоцій і підвищення ризикової поведінки, у жінок — більшу схильність до переживання тривоги/смутку та емоційного виснаження через підвищену емпатійну залученість. Суперечливість даних

щодо «природженості» статевих відмінностей підтверджує провідну роль соціальних чинників у формуванні емоційних патернів.

Отже, соціально-психологічна безпека особистості є багатовимірним інтегративним явищем, що визначається балансом між зовнішньою безпечністю соціального середовища та внутрішніми ресурсами людини. Її підтримання й розвиток потребують системного підходу, який поєднує психологічні, соціальні та інформаційні механізми захисту й зростання особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методичне забезпечення та організація дослідження

Дослідження сформованості соціально-психологічної безпеки особистості відбувалося на базі Товариства з обмеженою відповідальністю “ЄВРО КЕПІТАЛ ІНВЕСТ”.

До вибірки дослідження увійшли 60 осіб (35-50 років). Через низку безпекових причин (повномасштабне військове вторгнення РФ, пандемія коронавірусу) дослідження проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google-форми».

Мета емпіричного дослідження: вивчення особливостей формування соціально-психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження сформованості соціально-психологічної безпеки особистості включало підготовчий, основний і заключний етапи, кожен із яких має свої завдання, методи та особливості. Нижче наведено докладний опис цих етапів.

1. Підготовчий етап. Цей етап є фундаментом дослідження, оскільки від його якості залежить успішність усіх подальших кроків. Основна мета – створення теоретичної та методологічної бази для емпіричного дослідження.

Визначення проблеми та мети дослідження. Формулюється проблема. Проводиться огляд наукових джерел, щоб визначити теоретичні підходи до поняття соціально-психологічної безпеки, її структури та методів її дослідження. Формулювання гіпотез. Визначення об’єкта та предмета дослідження. Вибір методів і методик. Підбираються інструменти для вимірювання соціально-психологічної безпеки.

Формування вибірки. Визначається кількість і характеристики учасників (вік, стать, соціальний статус). Розробка плану дослідження. Складається детальний план із зазначенням строків, етапів збору даних, аналізу та узагальнення результатів. Проводиться попереднє випробування методик на невеликій групі, щоб перевірити їхню валідність, надійність і зрозумілість для респондентів.

2. Основний етап. Основний етап передбачає практичну реалізацію дослідження, тобто збір і первинний аналіз емпіричних даних.

Збір даних. Проводиться емпіричне дослідження за обраними методиками. Забезпечується однаковість умов для всіх учасників (наприклад, однаковий час заповнення анкет, нейтральне середовище), щоб уникнути спотворення результатів.

Первинна обробка даних. Після збору даних вони систематизуються

3. Заключний етап. На цьому етапі аналізуються отримані дані, інтерпретуються результати та формулюються висновки.

Аналіз даних. Застосовуються статистичні та якісні методи для обробки інформації:

Для кількісних даних: обчислення середніх значень, дисперсії, кореляційний аналіз (наприклад, для перевірки зв’язку між соціально-психологічною безпекою та самооцінкою), t-критерій чи ANOVA для порівняння груп.

Для якісних даних: контент-аналіз інтерв'ю, кодування відповідей, виділення основних тем (наприклад, типові джерела загроз для безпеки).

Інтерпретація результатів. Результати зіставляються з гіпотезами та теоретичною базою. Підтверджуються чи спростовуються гіпотези. Виявляються закономірності,.

На основі аналізу робляться узагальнення щодо рівня сформованості соціально-психологічної безпеки, її компонентів і чинників.

Дослідження було проведене із застосуванням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);

2. Тест «Стійкість до стресу»;

3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко);

4. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

Розглянемо методики, які використовувалися в дослідженні, докладніше.

1. Тест самооцінки психічних станів (Айзенк)

Ця методика була використана нами для того, аби з'ясувати, яким чином самі учасники дослідження усвідомлюють, розуміють свої психічні стани під час переживання ними ситуації невизначеності; проаналізувати, яким чином вони переживають ситуацію повномасштабної війни в Україні.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

За цією методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки.

Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність – не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Ригідність – ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

2. Тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)

Зазначена методика була застосована із метою фіксування поточного стану стійкості до стресу в учасників дослідження. Структура методики представлена вісімнадцятьма твердженнями, закономірності у відповідях на які дозволяють співвіднести результати тестування із трьома певними рівнями стресостійкості – низьким, середнім та високим. Запропонована методика передбачає здійснення самооцінки учасниками дослідження

власної стійкості до стресу, тому від їхніх відповідей вимагається максимальна швидкість та щирість.

3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукат, адаптація Л. Карамушки)

Зазначена методика була застосована для визначення поточного рівня сформованості позитивного ментального здоров'я учасників дослідження. Структура методики представлена дев'ятьма твердженнями, для оцінювання яких призначене використання чотирибальної оцінної шкали.

Послугування цією методикою надає можливість для визначення позитивною спрямованості ментального здоров'я людини. Оперування зазначеними показниками в діагностиці є вельми суттєвим, оскільки дозволяє сповнити життєву активність індивіда позитивним забарвленням, що інспірує збереження стресостійкості та здібностей до встановлення соціальних контактів із людьми, чому зазвичай заважає сукупність чинників, пов'язаних із так званим «негативним психічним здоров'ям».

4. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

Зазначена методика була застосована для визначення поточного рівня толерантності чи нетолерантності реакцій на переживаня ситуацій невизначеності в учасників дослідження. Структура методики представлена шістнадцятьма твердженнями, для оцінювання яких респондентками призначене використання семибальної оцінної шкали: «категорична незгода», «часткова незгода», «ймовірна незгода», «невизначеність у ставленні», «ймовірна згода», «часткова згода», «категорична згода». Учасники дослідження можуть надати вираження ступеня власної згоди або незгоди із представленими твердженнями, обравши один із запропонованих варіантів відповіді.

У випадку отримання високого результату за підсумками послугування зазначеною методикою йдеться про те, що респондент є значною мірою нетолерантним (нетерпимим) у своєму сприйнятті невизначеності.

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Ця методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Вона базується на твердженні, що копінг-стратегії свідомо обираються особистістю та спрямовані на зміну сприйняття та власне, за можливістю, на зміну самої стресогенної ситуації.

2.2. Опис та аналіз соціально-психологічної безпеки особистості

Соціально-психологічна безпека особистості – це стан психологічного комфорту та захищеності людини в соціумі, що забезпечує її гармонійний розвиток, стійкість до деструктивних впливів та можливість ефективно взаємодіяти з іншими.

Цей феномен включає:

Відсутність загроз з боку соціального оточення (агресія, маніпуляції, соціальна ізоляція).

Позитивний соціальний мікроклімат (підтримка, прийняття, довіра).

Стійкість до негативних зовнішніх впливів (інформаційний тиск, психологічний пресинг, стереотипи).

Внутрішня психологічна стабільність (висока самооцінка, впевненість, емоційна рівновага).

Соціально-психологічна безпека складається з кількох взаємопов’язаних аспектів:

Когнітивний компонент – усвідомлення особистістю загроз та стратегій їх уникнення (критичне мислення, обізнаність про маніпуляції).

Емоційно-оцінний компонент – рівень задоволеності соціальним середовищем та рівень тривожності через соціальні взаємодії.

Комунікативний компонент – навички ефективної соціальної взаємодії, які допомагають уникати конфліктів та протистояти маніпуляціям.

Поведінковий компонент – сукупність дій, спрямованих на забезпечення безпечних умов існування в суспільстві.

Соціально-психологічна безпека формується під впливом:

Особистісних чинників: пихологічна стійкість, високий рівень саморегуляції та самоконтролю.

Адекватна самооцінка та позитивна "Я-концепція".

Соціальних чинників: соціальна підтримка з боку родини, друзів, колективу, наявність конструктивних міжособистісних відносин.

Рівень соціальної довіри у суспільстві.

Ситуаційних чинників: наявність конфліктних ситуацій або кризових подій у суспільстві, рівень стресових ситуацій та соціального тиску.

Політична, економічна та культурна ситуація в державі.

Інформаційно-комунікативних чинників: вплив соціальних мереж та медіа, наявність фейкової інформації та маніпуляцій.

Рівень розвитку критичного мислення та медіаграмотності.

Загрози соціально-психологічній безпеці особистості: психологічний тиск (булінг, газлайтинг, маніпуляції), соціальна ізоляція (ігнорування, соціальне відчуження), інформаційний вплив (фейки, пропаганда, когнітивні викривлення), професійний та освітній стрес (емоційне вигорання, мобінг), нестабільність суспільного середовища (економічні та політичні кризи, війни).

Для забезпечення соціально-психологічної безпеки необхідні:

На особистісному рівні: розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати маніпуляції та уникати токсичних людей.

Формування навичок асертивної поведінки.

На рівні соціального середовища: створення безпечного мікроклімату у колективах, зменшення рівня соціальної нерівності та дискримінації.

Підтримка людей у кризових ситуаціях.

На рівні держави: розвиток програм психологічної підтримки, запровадження антибулінгових та антиманіпуляційних заходів, підвищення рівня інформаційної грамотності населення.

Отже, соціально-психологічна безпека – важливий аспект особистісного благополуччя та стабільного функціонування суспільства. Вона залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від соціально-економічних та інформаційних умов. Її зміцнення потребує комплексного підходу, що включає розвиток психологічної стійкості, критичного мислення та створення сприятливого соціального середовища.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати дослідження за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (Айзенк).

За результатами діагностики тривожності 20% опитаних учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем тривожності. Для представників зазначеного рівня характерними постають емоційна стійкість, відсутність вираженої тривожності навіть у складних ситуаціях. 40% опитаних учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем тривожності. Для представників зазначеного рівня характерними постають періодичні прояви тривоги у стресових ситуаціях, здатність контролювати свої переживання. Високий рівень тривожності продемонстрували 40% опитаних учасників досліджувальної групи. Для представників зазначеного рівня характерними постають виражене почуття страху, напруженість, невпевненість, часте відчуття загрози. Людина схильна до постійного хвилювання, невротичних реакцій на будь-які подразники.

За результатами діагностики фрустрації 20% представників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем фрустрації. Для представників зазначеного рівня характерними постають висока стресостійкість, позитивне ставлення до труднощів, швидке

відновлення після невдач. 20% опитаних досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем фрустрації. Для представників зазначеного рівня характерними постають помірні реакції на труднощі, здатність адаптуватися після невдач. Високий рівень фрустрації продемонстрували 60% опитаних учасників досліджувальної групи. Для представників зазначеного рівня характерними постають часті переживання через невдачі, розчарування, почуття безвиході, схильність до заниженої самооцінки.

За результатами діагностики агресивності 30% учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем агресивності. Для представників зазначеного рівня характерними постають доброзичливість, м'якість у взаємодії з оточенням, відсутність схильності до конфліктів. 30% опитаних учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем агресивності. Для представників зазначеного рівня характерними постаютьздатність стримувати агресивні імпульси, контрольована емоційна реакція на подразники. Високий рівень агресивності продемонстрували 40% учасників досліджувальної групи. Для представників зазначеного рівня характерними постають імпульсивність, дратівливість, схильність до конфліктів, виражена ворожість.

За результатами діагностики ригідності 30% учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем ригідності. Для представників зазначеного рівня характерними постають гнучкість у мисленні, легкість прийняття нових ідей, відкритість до змін. 30% учасників досліджувальної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем ригідності. Для представників зазначеного рівня характерними постають вибірковість у змінах, адаптація, які можливі, але потребують часу. Високий рівень ригідності продемонстрували 40% учасників досліджувальної групи. Для представників зазначеного рівня

характерними постають негнучкість мислення, труднощі з адаптацією до нових умов, консерватизм

Графічно результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» представлені на рисунку 2.1.

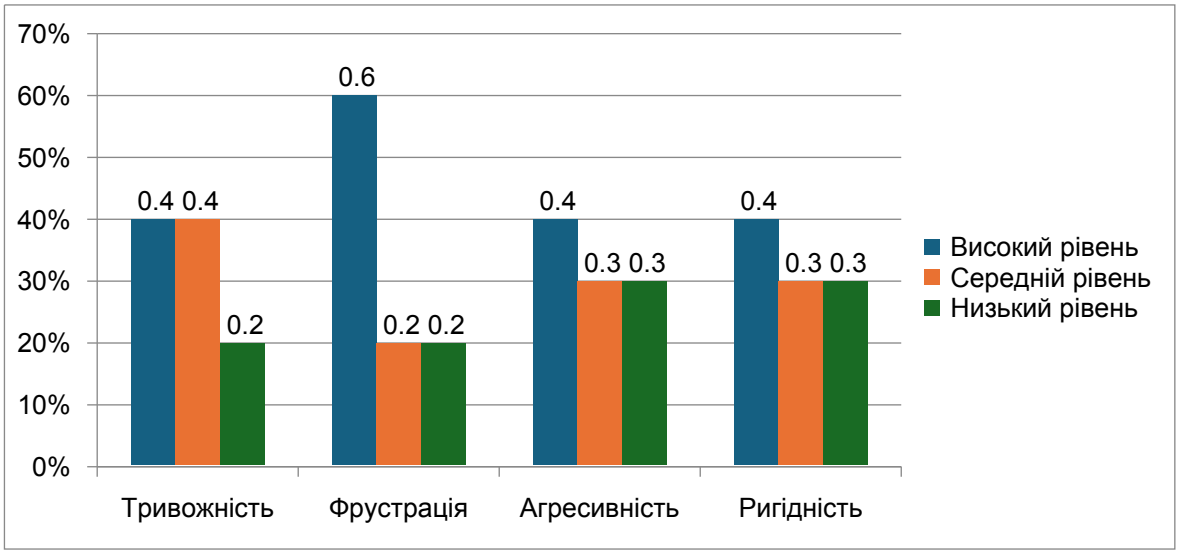


Рисунок 2.1. Показники за методикою «Самооцінка психічних станів»

Отже, за методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння учасників дослідження до ситуативності у вираженні емоційно оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Розглянемо результати дослідження за методикою **«Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)**

Перевагу високорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 30% учасників досліджувальної групи. Це свідчить про здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін без значних негативних наслідків для здоров'я та діяльності.

Перевагу середньорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 30% учасників досліджувальної групи. Особи з таким рівнем можуть відчувати певні труднощі під час стресових ситуацій, але зазвичай

здатні впоратися з ними, хоча іноді можуть потребувати додаткової підтримки або ресурсів для подолання стресу.

Перевагу низькорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 40% учасників досліджувальної групи**.** Це вказує на підвищену вразливість до стресу, можливі труднощі в адаптації до змін та схильність до негативних емоційних реакцій. Рекомендується переглянути спосіб життя, розвивати навички управління стресом та, за потреби, звернутися по професійну допомогу**.**

Більш докладно результати за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) представлене на рисунку 2.2.

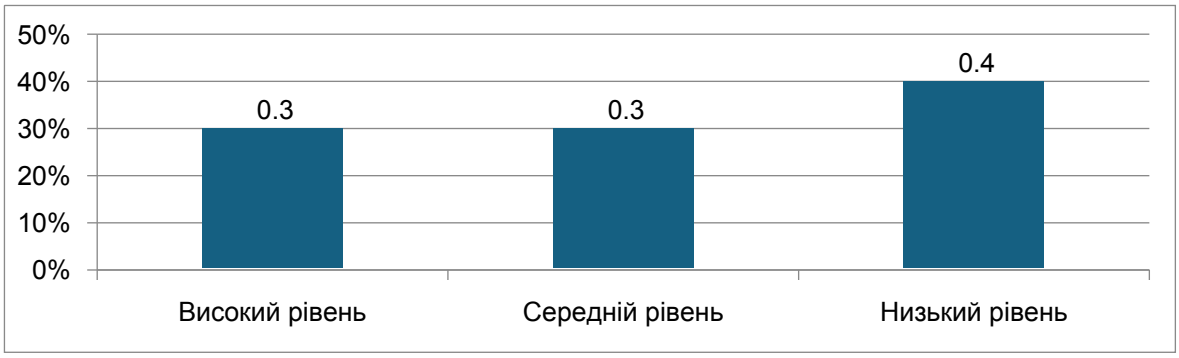


Рисунок 2.2. Результати за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка)

Отже, за підсумками використання методики «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) було відзначено перевагу низькорівневих показників. Так, більшість респондентів відзначають вкрай болісне переживання стресових впливів та зниження здатності до регулювання власних емоційних реакцій на виникнення стресу, що суттєво посилилося із початком повномасштабного вторгнення.

Розглянемо результати дослідження за методикою **«Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукат, адаптація Л. Карамушки)**

30% учасників досліджувальної групи оцінюють показники власного позитивного ментального здоров'я як виражені на високому рівні. Такий результат свідчить про високий рівень задоволеності життям, емоційну

стабільність та позитивне сприйняття дійсності. Особа демонструє здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримує гармонійні стосунки та має оптимістичний погляд на життя. Рекомендується продовжувати підтримувати та розвивати ці позитивні аспекти, ділитися досвідом з іншими та бути прикладом для оточуючих.

30% учасників досліджувальної групи оцінили показники власного позитивного ментального здоров’я як виражені на середньому рівні. Подібний результат указує на загалом задовільний стан ментального здоров'я з можливими періодичними коливаннями настрою. Особа здатна справлятися з повсякденними труднощами, але іноді може відчувати емоційний дискомфорт. Рекомендується підтримувати баланс між роботою та відпочинком, займатися діяльністю, яка приносить задоволення, та розвивати навички управління стресом.

40% учасників досліджувальної групи характеризують рівень власного позитивного ментального здоров’я як низький. Такий результат може свідчити про недостатню задоволеність життям, відсутність відчуття благополуччя та гармонії. Можливі труднощі в адаптації до життєвих обставин, схильність до негативних емоцій та песимістичного сприйняття дійсності. Рекомендується звернути увагу на розвиток позитивного мислення, пошук джерел радості та задоволення, а також, за потреби, проконсультуватися з фахівцем.

Результати дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Дж.Лукат, адаптація Л. Карамушки) представлені на рисунку 2.3.

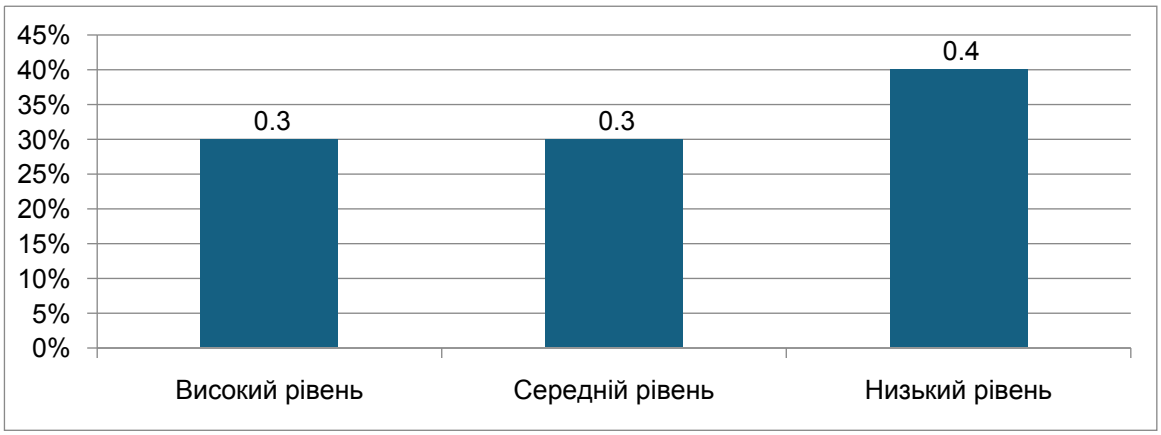


Рисунок 2.3. Результати за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Отже, за результатами дослідження позитивного ментального здоров'я учасниками дослідження було відзначене домінування низькорівневих та середньорівневих показників. Вони відчувають значну незадоволеність і втому від свого поточного статусу, сприймаючи воєнний стан як більш чи менш виражений негативний для їхнього ментального здоров'я чинник.

Розглянемо результати дослідження за методикою **«Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)**

За шкалою новизни перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників досліджувальної групи**.** Високий бал вказує на толерантність до новизни, тобто готовність приймати нові ситуації.

Перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 30% учасників досліджувальної групи. Середні бали вказують на помірну реакцію на невизначеність, що є нормою для більшості людей.

Перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 50% учасників досліджувальної групи. Низький бал свідчить про інтолерантність до новизни, тобто уникання нових ситуацій.

За шкалою складності перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 10% досліджувальної групи. Високий бал вказує на толерантність до складності, тобто готовність приймати складні ситуації.

За шкалою складності перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників досліджувальної групи. Середні бали вказують на помірну реакцію на невизначеність, що є нормою для більшості людей.

За шкалою складності перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 50% учасників досліджувальної групи. Низький бал свідчить про інтолерантність до складності, тобто уникання складних ситуацій.

За шкалою неможливості розв'язання перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників досліджувальної групи. Високий бал вказує на толерантність до невизначеності, тобто готовність приймати такі ситуації.

За шкалою неможливості розв'язання перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників досліджувальної групи**.** Середні бали вказують на помірну реакцію на невизначеність, що є нормою для більшості людей.

За шкалою неможливості розв'язання перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників досліджувальної групи**.** Низький бал свідчить про інтолерантність до невизначеності, тобто уникання таких ситуацій.

Результати дослідження за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) представлені на рисунку 2.4.

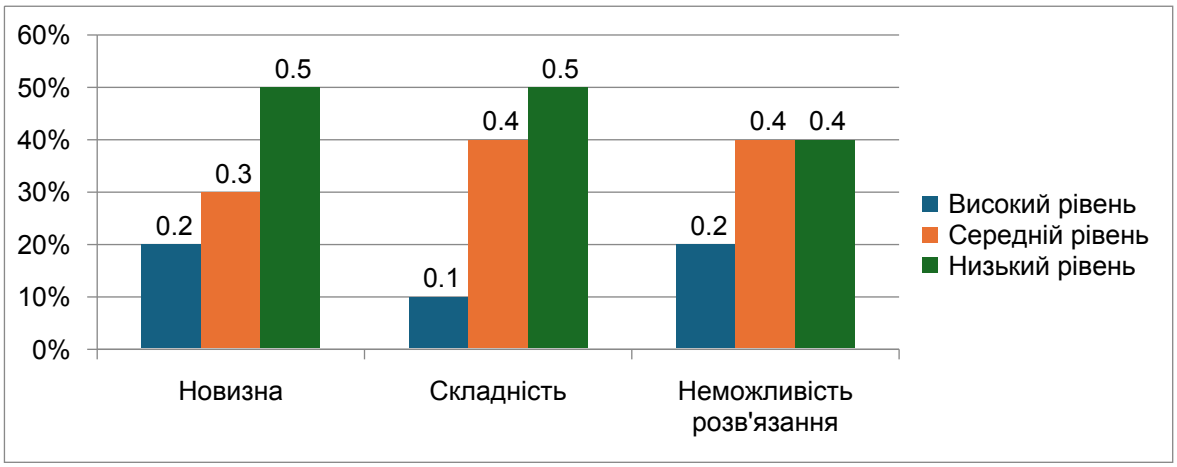


Рисунок 2.4. Результати дослідження за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

Отже, за підсумками використання методики «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) було виявлено домінування низьких показників толерантності учасників дослідження до будь-яких виявів невизначеності в їхньому житті. Так, респонденти вкрай негативно сприймають кожен ризик, який виникає в процесі їхньої життєдіяльності, вважаючи його черговим підтвердженням неконтрольованості поточної життєвої ситуації. Загальна ж оцінка учасниками дослідження виявів невизначеності тяжіє до однозначно негативної, внаслідок чого практично кожна зміна, що не була передбачена, сприймається як вияв ворожості навколишнього світу. В ситуації повномасштабного воєнного вторгнення респонденти намагаються побудувати власну активність максимально спрощено, позбавивши її будь-яких ознак невідомості заради збереження відносно стійкого психологічного благополуччя.

Розглянемо результати дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

30% учасників досліджувальної групи обрали як чільну копінг-стратегію дистанціювання. Ця стратегія передбачає ухилення від стресової ситуації або відволікання від неї. Вона може проявлятися через зайнятість іншими справами, пошук компанії друзів або вживання психоактивних речовин. Мета такої поведінки полягає в тому, аби тимчасово уникнути стресу або зменшити його вплив шляхом відволікання.

20% учасників досліджувальної групи зробили вибір на користь конфронтації як чільної стратегії копінгу. Зазначена копінгова стратегія може бути частиною орієнтації на вирішення проблем, коли людина активно протистоїть стресору з метою його подолання.

10% учасників досліджувальної групи зробили вибір на користь соціальної підтримки як чільної стратегії копінгу. Зазначена копінгова стратегія може бути аспектом як орієнтації на емоції (пошук емоційної підтримки), так і орієнтації на уникання (відволікання через соціальні контакти).

20% учасників досліджувальної групи зробили вибір на користь самоконтролю як чільної стратегії копінгу. Зазначена копінгова стратегія може бутипов'язана з орієнтацією на емоції, де індивід намагається контролювати свої емоційні реакції на стрес. Вона фокусується на управлінні власними емоціями, викликаними стресовою ситуацією. Названа стратегія може включати вираження або придушення емоцій, пошук емоційної підтримки чи використання релаксаційних технік. Мета цієї стратегії — зменшити емоційний дискомфорт, пов'язаний зі стресом.

20% учасників досліджувальної групи зробили вибір на користь проблемоподолання як чільної стратегії копінгу. Ця стратегія передбачає активні дії, спрямовані на вирішення проблемної ситуації або зменшення її впливу. Вона включає аналіз ситуації, розробку плану дій та його реалізацію. Люди, які використовують цю стратегію, прагнуть контролювати ситуацію та знаходити конкретні рішення для подолання труднощів.

Результати дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) представлені на рисунку 2.5.

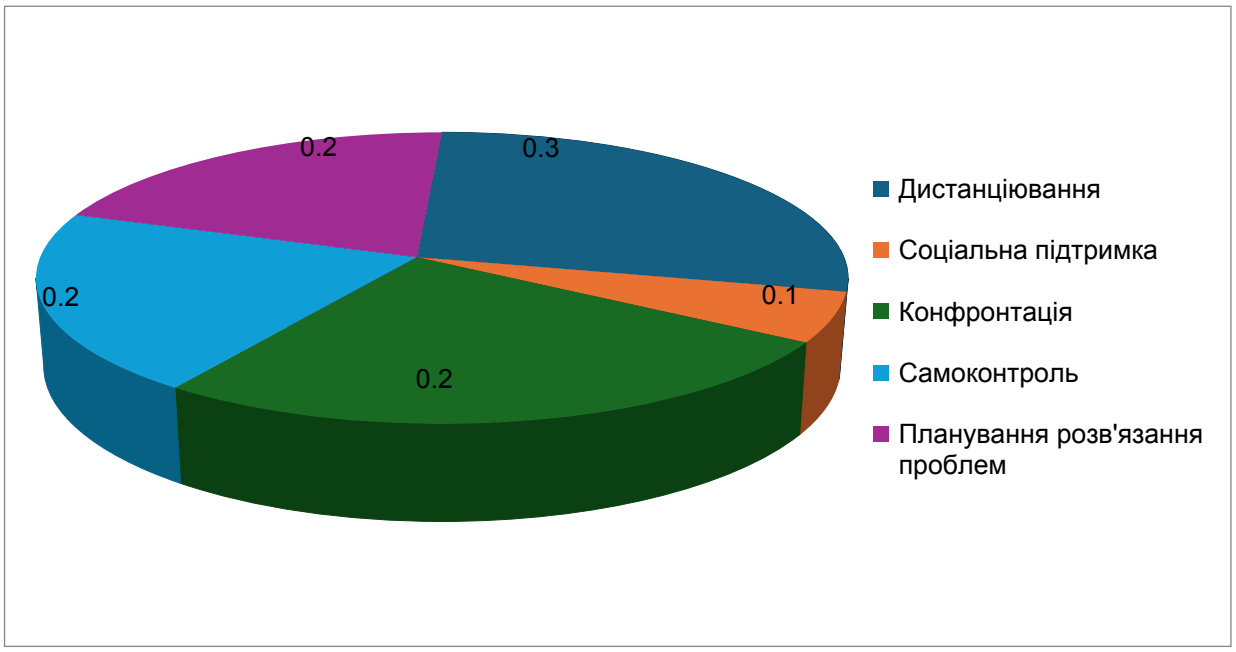


Рисунок 2.5. Результати дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Таким чином, оперування опитувальником виявлення копінг-стратегій, що є провідними, демонструє, що учасники дослідження надають перевагу послугуванню копінг-стратегіям негативного спрямування, які свідчать про схильність опитаних до песимістичних виявів та уникання ситуацій, що є стресогенними, перейнятості фантазуванням, пасивністю, дратівливістю тощо. Така функційність притаманна дистанціювальному, конфронтаційному різновидам копінгу.

Висновки

Дослідження сформованості соціально-психологічної безпеки особистості відбувалося на базі Товариства з обмеженою відповідальністю “ЄВРО КЕПІТАЛ ІНВЕСТ”.

До вибірки дослідження увійшли 60 осіб (35-50 років). Через низку безпекових причин (повномасштабне військове вторгнення РФ, пандемія коронавірусу) дослідження проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google-форми».

Дослідження було проведене із застосуванням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);

2. Тест «Стійкість до стресу»;

3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко);

4. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер);

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

За методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння учасників дослідження до ситуативності у вираженні емоційно оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. За підсумками використання методики «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) було відзначено перевагу низькорівневих показників. Так, більшість респондентіввідзначають вкрай болісне переживання стресових впливів та зниження здатності до регулювання власних емоційних реакцій на виникнення стресу.За результатами дослідження позитивного ментального здоров'я учасниками дослідження було відзначене домінування низькорівневих та середньорівневих показників. Вони відчувають значну незадоволеність і втому від свого поточного статусу, сприймаючи воєнний стан як більш чи менш виражений негативний для їхнього ментального здоров'я чинник.

За підсумками використання методики «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) було виявлено домінування низьких показників толерантності учасниківдослідження до будь-яких виявів невизначеності в їхньому житті. Оперування опитувальником виявлення копінг-стратегій, що є провідними, демонструє, що учасники дослідження надають перевагу

послугуванню копінг-стратегіям негативного спрямування, а саме дистанціювальному, конфронтаційному різновидам копінгу.

Із метою психокорекції соціально-психологічної безпеки особистості було розроблено програму психологічного тренінгу.

Мета тренінгу: формування соціально-психологічної безпеки особистості.

Завдання тренінгу:

- успішна адаптація респондентів до соціального середовища;
- розвиток комунікативних навичок учасників;
- підвищення самооцінки та впевненості у учасників;
- формування навичок подолання стресу та конфліктів у учасників.

Тривалість: 6 занять (по 2-3 години)

Цільова аудиторія: дорослі люди

На основі аналізу сучасної літератури, досліджень, публікацій та власного досвіду пропонуємо такий алгоритм для формування соціально-психологічної безпеки особистості:

1. Збір інформації про рівень розвитку соціально-психологічної безпеки особистості учасників, добір відповідних методів і методик для проведення дослідження рівня розвитку креативних здібностей; констатуючий експеримент та обробка результатів.

2. Відповідно до результатів дослідження, об’єднання учасників у міні-групи у відповідності з рівнем сформованості в них соціально-психологічної безпеки особистості.

3. Розробка тренінгової програми з формування соціально-психологічної безпеки особистості у відповідності до сформованих підгруп та поставлених цілей і завдань.

4. Проведення розроблених тренінгів у підгрупах.

5. Заохочення творчості учасників як на заняттях, так і в інший час (підтримка творчої мотивації учасників, змога вільно висловлювати різноманітні думки та рішення, проведення вечорів творчості, створення

креативних майстерень, проведення науково-методичних семінарів та науково-практичних конференцій із проблеми розвитку креативності та ін.).

6. Аналіз результатів роботи творчих груп та систематичне виявлення потреб учасників шляхом спостереження, тестування, анкетування.

7. Створення ініціативної групи серед числа учасників із розв’язання проблем подолання наслідків емоційного вигорання.

В основу розроблення тренінгу з формування соціально-психологічної безпеки повинні бути покладені такі принципи як: моделювання ситуації новизни та невизначеності, ігровий характер взаємодії учасників і тренера, позитивний зворотний зв'язок, відмова від критики змісту роботи, баланс між інтуїцією та критичним мисленням, вибудовування паралелей між змістом занять і життєвим досвідом учасників.

Основна частина тренінгу присвячується різноманітним вправам із використанням усього потенціалу особистості: інтелекту, товариськості, відкритості, артистичності, багатої уяви, лідерських якостей, спостережливості, рефлективності тощо. Основною метою тренінгу має виступати можливість власного прояву учасниками творчості у вирішенні ситуацій, вираження вербальної та невербальної креативності, орієнтація на розвиток творчого мислення, усвідомлення характеристик творчого середовища, формування навичок та вмінь керувати творчим процесом. Застосування спеціальних методик дає можливість розвивати окремі сторони особистості біженців.

Не менше значення в тренінговій роботі мають ігрові методи, що включають творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Використання ігрових методів у тренінгу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено методичне забезпечення й організацію емпіричного дослідження соціально-психологічної безпеки особистості, здійснено опис основних компонентів феномену та проаналізовано результати психодіагностики в групі дорослих респондентів віком 35–50 років в умовах воєнного стану.

1. Організація та процедура дослідження. Емпіричне дослідження проведено на базі ТОВ “ЄВРО КЕПІТАЛ ІНВЕСТ”. Вибірку склали 60 осіб віком 35–50 років. З огляду на безпекові обставини (повномасштабне вторгнення РФ) та пандемічні обмеження, збір даних здійснювався онлайн через сервіс Google Forms. Дослідження реалізовано у три етапи: підготовчий (теоретичне обґрунтування, планування, підбір методик), основний (збір і первинна систематизація даних) та заключний (статистична/якісна обробка, інтерпретація, узагальнення).
2. Методичний інструментарій підібрано з урахуванням багатокомпонентності соціально-психологічної безпеки й охоплено емоційно-особистісні, когнітивні та поведінкові прояви реагування на стрес і невизначеність. Використано п’ять психодіагностичних методик:
    - «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенк);
    - тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова);
    - «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Дж. Лукат; адаптація Л. Карамушки);
    - опитувальник толерантності до невизначеності (С. Баднер);
    - методика копінг-поведінки (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Застосування цих методик дозволило комплексно оцінити

вразливі зони соціально-психологічної безпеки: інтенсивність негативних психічних станів, рівень стресостійкості, ресурси позитивного ментального здоров'я, ставлення до невизначеності та провідні копінг-стратегії.

3. Результати за методикою Г. Айзенка засвідчили наявність виражених емоційно-негативних станів у значної частини респондентів. Зокрема, зафіксовано:
   - високий рівень тривожності у 40% опитаних;
   - високий рівень фрустрації у 60%;
   - високий рівень агресивності у 40%;
   - високий рівень ригідності у 40%.

   Загалом встановлено, що для вибірки притаманна ситуативна варіативність емоційних станів, однак одночасно чітко проявляється підвищена напруженість і тенденція до фрустраційних реакцій, що є ризиковим чинником для соціальної взаємодії та суб'єктивного відчуття безпеки.
4. Стійкість до стресу у респондентів виявилася нерівномірною та в середньому зниженою: 40% мають низький рівень стресостійкості, що вказує на підвищену вразливість до стресу, складність емоційної саморегуляції та можливу потребу в психологічній підтримці. Домінування низьких показників стресостійкості логічно узгоджується з контекстом дослідження — життям у тривалих умовах загрози, нестабільності та хронічної невизначеності.
5. Позитивне ментальне здоров'я виявилося переважно на середньому та низькому рівнях: 40% респондентів продемонстрували низькі показники, що може відображати зниження задоволеності життям, накопичену втому, песимістичні оцінки майбутнього та суб'єктивне переживання воєнного стану як тривалого психотравмувального чинника. Такий профіль результатів підтверджує, що ресурсна

складова безпеки (оптимізм, життєвий тонус, позитивна оцінка себе і світу) потребує цілеспрямованого посилення.

6. За опитувальником толерантності до невизначеності (С. Баднер) встановлено домінування низької толерантності до новизни, складності та нерозв'язності ситуацій (особливо виражено — за шкалами новизни та складності, де низькі показники становлять по 50%). Це свідчить, що невизначеність сприймається багатьма респондентами як загрозлива, а зміни — як фактор втрати контролю, що посилює тривожність, ригідність мислення та прагнення уникати ситуацій ризику.
7. Аналіз копінг-стратегій (Ендлер–Паркер) показав переважання не найбільш продуктивних механізмів подолання стресу. Зокрема, найчастіше обиралися: дистанціювання (30%) та конфронтація (20%), що в поєднанні з низькою толерантністю до невизначеності може проявлятися як уникання, імпульсивність, дратівливість, песимістичні очікування або нераціональні способи емоційного розвантаження. Поряд із цим частина респондентів демонструє ресурсні стратегії — самоконтроль (20%) і проблемоподолання (20%), що може виступати основою для подальшої корекційної роботи.
8. Узагальнення результатів дозволило зробити висновок, що соціально-психологічна безпека респондентів є зниженою, а її проблемні зони пов'язані з: високою фрустрацією та тривожністю, недостатньою стресостійкістю, зниженими показниками позитивного ментального здоров'я, низькою толерантністю до невизначеності та перевагою копінгу уникального/конфронтаційного типу. Умови воєнного стану виступають значущим контекстним фактором, який підсилює психоемоційне виснаження і зменшує відчуття контролю над життєвими подіями.
9. Відповідно до виявлених потреб, обґрунтовано доцільність психокорекційної програми тренінгового формату, спрямованої на підвищення соціально-психологічної безпеки. Запропонована логіка

корекційної роботи передбачає: діагностику, групування учасників за рівнями сформованості безпеки, розробку й проведення занять (6 зустрічей по 2–3 години), розвиток комунікативних навичок, самооцінки, стрес-менеджменту, конструктивного копінгу та здатності діяти в умовах новизни/невизначеності. Важливими принципами тренінгу визначено моделювання ситуацій новизни, ігрову взаємодію, позитивний зворотний зв’язок, відмову від критики та баланс інтуїції з критичним мисленням.

Отже, результати другого розділу підтверджують, що в умовах воєнного стану формування соціально-психологічної безпеки дорослих 35–50 років потребує цілеспрямованої підтримки, розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення толерантності до невизначеності та відновлення ресурсів позитивного ментального здоров’я через спеціально організовані психокорекційні заходи.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічної безпеки особистості та особливостей її формування в умовах воєнного стану. Узагальнення отриманих результатів дає підстави для таких висновків:

1. Соціально-психологічна безпека особистості є багатокомпонентним інтегративним феноменом, що відображає стан психологічної захищеності, суб'єктивного благополуччя та здатності людини ефективно функціонувати й розвиватися в соціальному середовищі. Вона визначається балансом між зовнішніми умовами (якість соціального оточення, рівень підтримки, відсутність психологічного насильства, інформаційна безпека) та внутрішніми ресурсами (стресостійкість, саморегуляція, самооцінка, толерантність до невизначеності, адаптивні копінг-стратегії).
2. Теоретичний аналіз показав відсутність єдиного загальноприйнятого визначення психологічної/соціально-психологічної безпеки, однак у наукових підходах спільним є розуміння її як стану та ресурсу, що забезпечує цілісність особистості, опірність деструктивним впливам і можливість конструктивного розв'язання життєвих завдань. Визначено ключові складові соціально-психологічної безпеки: психологічну, соціальну та інформаційну, які взаємопов'язані й взаємозумовлюють одна одну.
3. Доведено, що в умовах тривалої кризи (воєнний стан, загроза життю, економічна нестабільність, інформаційний тиск) ризики порушення соціально-психологічної безпеки суттєво зростають. Особливо значущими чинниками виступають хронічний стрес, невизначеність майбутнього, обмеження відчуття контролю, соціальна напруга та інтенсивний інформаційний вплив.
4. Емпіричне дослідження проведено на базі ТОВ "ЄВРО КЕПІТАЛ ІНВЕСТ" на вибірці 60 осіб віком 35–50 років в онлайн-форматі (Google Forms). Використано комплекс методик, що дозволив оцінити емоційні

стани, стресостійкість, позитивне ментальне здоров'я, толерантність до невизначеності та копінг-поведінку.

5. За результатами методики Г. Айзенка встановлено наявність значної частки респондентів із високими показниками емоційно-негативних станів: тривожність — 40%, агресивність — 40%, ригідність — 40%, фрустрація — 60%. Це свідчить про підвищену напруженість, знижений адаптаційний потенціал і ризик деструктивних реакцій у взаємодії із соціальним середовищем.

6. Виявлено домінування низької стресостійкості: низький рівень зафіксовано у 40% опитаних, що вказує на високу вразливість до стресових впливів, складності в емоційній саморегуляції та потребу в розвитку навичок стрес-менеджменту, особливо в умовах воєнного стану.

7. Показники позитивного ментального здоров'я у респондентів переважно середні та низькі: 40% мають низький рівень, що може проявлятися у зниженні життєвого тонусу, невдоволеності поточним життєвим становищем, втомі та песимістичній оцінці майбутнього.

8. За методикою С. Баднера встановлено переважання низької толерантності до невизначеності (особливо за шкалами новизни та складності), що відображає тенденцію сприймати невідомість як загрозу, уникати змін, прагнути до спрощення життєвих стратегій і збереження «контрольованості» навіть ціною обмеження активності.

9. Аналіз копінг-поведінки показав перевагу стратегій дистанціювання (30%) та конфронтації (20%), що у поєднанні з низькою толерантністю до невизначеності може зумовлювати уникання, імпульсивні реакції, дратівливість, пасивність або неефективне подолання стресу. Водночас наявність частки респондентів, які обирають самоконтроль (20%) і проблемоподолання (20%), свідчить про наявні ресурси для розвитку більш адаптивної поведінки.

10. Узагальнено, що соціально-психологічна безпека досліджуваної групи в умовах воєнного стану характеризується зниженням ресурсності та

посиленням проявів психологічної напруги. Ключовими «вразливими зонами» виступають фрустрація, тривожність, низька стресостійкість, низьке позитивне ментальне здоров'я, інтолерантність до невизначеності та переважання недостатньо продуктивних копінг-стратегій.

11. На основі результатів дослідження обґрунтовано доцільність впровадження психокорекційної тренінгової програми формування соціально-психологічної безпеки (6 занять по 2–3 години), спрямованої на: розвиток стресостійкості й саморегуляції, підвищення самооцінки та впевненості, удосконалення комунікативних навичок, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення толерантності до невизначеності та зміцнення соціальної підтримки.

Загальний підсумок: соціально-психологічна безпека особистості в умовах воєнного стану є критично важливим ресурсом, що забезпечує збереження психічного здоров'я, ефективну соціальну взаємодію та здатність людини діяти в ситуаціях ризику й невизначеності. Її підвищення потребує комплексного підходу, який поєднує індивідуальні психологічні ресурси, підтримувальне соціальне середовище та розвиток навичок безпечної поведінки й інформаційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ

1. Арабаджиєв Д. Ю., Сергієнко Т. І. Політична маніпуляція та інформаційно-психологічна безпека в політичних відносинах. К., 2020. 280 с.
2. Бефані А. А. Концепція міжсуб'єктності С. Л. Рубінштейна і сучасне розуміння проблеми вдосконалення особистості в подружніх відносинах. *Вісник Одеського національного університету* : зб. наук. праць. 2010. Т. 14. Вип. 6. С. 9–39.
3. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2018. С. 239-254.
4. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
5. Боснюк В. Ф. Звязок механізмів психологічного захисту з копінгстратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2014. Вип. 41. С. 33-42.
6. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2002. 19 с.
7. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
8. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету*. Філософські і психологічні науки. 2015. № 19. С. 129-138.
9. Вус В. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43(46). С. 95-106.

10. Гаврищак Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2012. № 29. С. 100-110.

11. Головнєва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 12-16.

12. Горностай П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика*. 2008. Вип.1. С. 116-125.

13. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В., Кулаковський Т. Ю., Пирог Г. В., Котлова Л. О., Литвинчук А. І., Коробко Д. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства. Монографія. К., 2020. 250 с.

14. Калаков Н. І. Особливості адаптації особистості і фізичної підготовки. *Спортивний психолог.* 2012. № 3 (27). С. 77-79.

15. Катаєв Є. Основні результати дослідження професійної «Я-концепції» військовослужбовців контрактної служби. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 1. С. 34-42.

16. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 1 (1). С. 163–175.

17. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 4. С. 41-44.

18. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26 – 64.

19. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2004. № 6. С. 137-145.

20. Литвинчук А.І. Психологічні особливості уявлень про небезпеку осіб які проживають у сільській місцевості. *Наукові перспективи*. 2021. № 4 (10). С. 369-377

21. Литвинчук А. Психологічна безпека особисості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 154–161

22. Маклаков О. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація і прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 1. С. 16–24.

23. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис. … канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.

24. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.

25. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛьвДУВС*: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль. Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.

26. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС*: 22 лютого 2013 р. / упоряд. М. П. Козирєв. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.

27. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32-35

28. Охременко О. Р. Постстресові розлади. К.: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

29. Панченко Т. Л. Психологічна безпека інклюзивного освітнього середовища. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. № 28. С. 327-332.

30. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

31. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 117-125.

32. Рибалка В. В. Формування здорового способу психічного життя особистості. К.: Либідь, 2001. С. 97-111.

33. Рихальська О. Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2004. 21 с.

34. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. № 5-6. С. 39–48.

35. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.

36. Савелюк Н. Психологічна безпека особистості: етнокультурні та ґендерні аспекти. К., 2020. 300 с.

37. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ, 2018. 192 с.

38. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009 105 с.

39. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

40. Уханова Н. С. Інформаційно-психологічна безпека особистості, суспільства та держави. *Правова інформатика*. 2013. № 3. С. 91-95.

41. Харченко А. С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. № 2, Т. 2. С. 443-450.

42. Чуйко Г., Чаплак Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.

43. Яковенко С. І. Психологічна безпека працівників органів та підрозділів внутрішніх справ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 331-339.

44. Carmeli A. Social capital, psychological safety and learning behaviours from failure in organisations. *Long range planning*. 2007. No 40(1). P. 30-44.

45. Carmeli A., Gittell J. H. High quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2009. No 30(6). P. 709-729.

46. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*. 1999. No 44(2). P. 350-383.

47. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav*. 2014. No 1(1). P. 23-43.

48. O'Donovan R., De Brún A., McAuliffe E. Healthcare Professionals Experience of Psychological Safety, Voice, and Silence. *Frontiers in Psychology*. 2021. No 12. P. 383.

49. Olah A. Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. URL: https://www.psychevisual.com/Video_by_Attila_Olah_on_Psychological_immunity_ A_new_concept_of_coping_and_resilience.html

50. Stühlinger M., Schmutz J. B., Grote G., Nicca D., Flury D. To get vaccinated or not? psychological safety as a catalyst for the alignment between

individual beliefs and behavior. *Group & Organization Management*. 2021. No 46(1). P. 38-69.

51. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. No 13(1). P. 6-14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали до методики «Самооцінка психічних станів» *(за Г. Айзенком)*

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам’ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I- 1-10-те питання - ***тривожність;***

II - 11-20-те питання - ***фрустрація*** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - ***агресивність;***

IV- 31-40-ве питання **-** ***ригідність*** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Б

Матеріали до методики **«Стійкість до стресу» (Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка)**

Інструкція для учасників опитування: Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об’єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

		Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і	1	2	3

	напористою			
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів

43–54 низький

31–42 середній

18–30 високий

Додаток В

Матеріали до методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

(Дж. Лукат, адаптація Л. М. Карамушки)

Інструкція для учасників опитування: оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Невірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю,				

приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток Г

Матеріали до методики «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

Інструкція для учасників опитування: Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою тут шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний.

Текст опитувальника:

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.

2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.

3. Немає проблем, яких не можна розв’язати.

4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.

5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.

6. Розв’язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.

7. У довготривалій перспективі послідовне розв’язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв’язання великих та складних проблем.

8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.

9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.

10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.

11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.

12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.

13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.

14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.

15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.

16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Середні значення: 44–48.

Додаток Д

Матеріали до методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Інструкція для учасників опитування: Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей. 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – найчастіше.

Текст опитувальника

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирі шити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5. Звинувачую себе в нерішучості	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання	1	2	3	4	5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5

10. Думаю про те, що для мене головне	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу	1	2	3	4	5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервове напруження	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку	1	2	3	4	5
24. Намагаюся осмислити ситуацію	1	2	3	4	5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього	1	2	3	4	5
28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи своготавлення до нього	1	2	3	4	5

29. Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму	1	2	3	4	5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову	1	2	3	4	5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах	1	2	3	4	5
35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную	1	2	3	4	5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37. Телефоную другові	1	2	3	4	5
38. Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити	1	2	3	4	5
40. Дивлюся кінофільм	1	2	3	4	5
41. Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити	1	2	3	4	5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення пробле ми.	1	2	3	4	5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45. Виплескую переживання на інших	1	2	3	4	5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж	1	2	3	4	5

таки можу вирішити цю проблему					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуа ції.	1	2	3	4	5
48. Дивлюся телевізор	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.