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

МАГІСТР

За спеціальністю 053 « Психологія»

БАНДУРИ ПОЛІНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ

Кваліфікаційна робота	Науковий керівник
Допущена до захисту	Корсакевич С.С
Зав кафедри _____	Доцент кафедри Психології
«01 червня» 2026р.	Рецензент

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

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

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 II *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Бандури Поліни Олександрівни

1 . Тема роботи : Соціально-психологічна безпека особистості.

2 . Цільова установка : психологічна служба м. Києва;

Вихідні дані : матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3 . Перелік графічного матеріалу : 3 таблиці.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів).

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Корсакевич С.С		
Розділ 2	Корсакевич С.С		
Розділ 3	Корсакевич С.С		

5 . Зміст роботи :

Вступ

РОЗДІЛ 1 Теоретико-методологічні засади вивчення соціально-психологічної безпеки особистості.

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження соціально-психологічної безпеки особистості.

РОЗДІЛ 3 Методологічне забезпечення формування соціально-психологічної безпеки особистості.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДОТКИ

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, 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_____ (Корсакевич С.С)

Науковий керівник_____

Завдання прийняв (ла)

До виконання

Здобувачка _____ (Бандура. П.О)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота 66 стрінок. 8 таблиць.

Об’єкт дослідження: Соціально-психологічна безпека особистості як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: Взаємозв’язок соціально-психологічної безпеки особистості з її самооцінкою, емоційною стабільністю та соціальною адаптацією.

Мета: Здійснити теоретичний та емпіричний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості, визначити її структуру, чинники та умови формування.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що рівень соціально-психологічної безпеки особистості визначається взаємодією внутрішніх (емоційно-особистісних) і зовнішніх (соціально-комунікативних) чинників, а її підвищення можливе за умови сформованості позитивної «Я-концепції» та наявності підтримуючого соціального середовища.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми соціально-психологічної безпеки особистості;
- Систематизація наукових підходів до визначення сутності, структури та чинників соціально-психологічної безпеки;
- Моделювання структури соціально-психологічної безпеки особистості.

-Емпіричні методи: Спостереження за проявами поведінки, що відображають рівень соціально-психологічної безпеки;

- Опитування (анкетування, інтерв’ювання) для виявлення суб’єктивного відчуття безпеки, соціальної підтримки, та тривожності;

- Тестування за допомогою психодіагностичних методик:

Шкала соціально-психологічної безпеки (авторські, або адаптовані методики);

Методика діагностики рівня тривожності (Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна.);

Тест самооцінки особистісних якостей (Дембо-Рубінштейн);

Опитувальник рівня довіри до соціального середовища.

Методи обробки результатів: кількісний аналіз (розрахунок середніх показників, кореляцій, дисперсійний аналіз тощо);

якісний аналіз (інтерпретація отриманих даних, порівняння результатів груп);

графічне подання результатів (таблиці, діаграми).

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ, СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, САМООЦІНКА, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ТРИВОЖНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, АДАПТАЦІЯ.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SECURITY, PERSONALITY, PSYCHOLOGICAL PROFECTION, SOCIAL ENVIROMENT, SELF-ESTEAM, EMOTIONAL STABILITY, SOCIAL SUPPORT, ANXIETY, INTERPERSONAL RELATIONS, ADAPTATION.

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ……5

1.Поняття і сутність соціально-психологічної безпеки особистості …… 5

1.2 Структура соціально-психологічної безпеки …….…… 7

1.3 Чинники формування соціально-психологічної безпеки. …… 10

1.4 Тривожність як психологічний індикатор психологічної безпеки за Чарльзом Спілбергером. …. …… 12

1.5Психологічне благополуччя як ресурс соціально-психологічної безпеки за Керол. Ріффом. ……15

Висновки до 1 розділу……17

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ……19

2.1 Мета, завдання та організація емпіричного дослідження соціально-психологічної безпеки особистості……21

2.2 Методичне забезпечення емпіричного дослідження : методики : Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки особистості (адаптована авторська методика), Шкала реактивної та особистісної тривожності(Спілбергера -Ханіна), Шкала психологічного благополуччя К. Рифф. ……23

2.3. Аналіз індивідуально-психологічних чинників соціально-психологічної безпеки особистості……45

2.4. 2.4 Аналіз соціально-комунікативних чинників соціально-психологічної безпеки особистості……47

Висновки до 2 розділу……49

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ……53

3.1 Обґрунтування програми соціально-психологічної безпеки особистості……54

3.2 Зміст і структура корекційно-розвивальної програми……58

3.3 Методи та форми реалізації програми. ……..59

3.4 Аналіз ефективності формувального впливу……61

3.5 Практичні рекомендації щодо формування соціально-психологічної безпеки……. 62

Висновки до 3 розділу……63

ВИСНОВКИ…… 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……..65

ДОДАТКИ……66

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується швидкими соціально-економічним змінами, невизначеністю, зростанням інформаційних потоків, військово-політичними викликами, нестабільністю у сфері праці та освіти. Такі умови зумовлюють підвищення рівня психологічного напруження, тривожності, емоційного виснаження та почуття соціальної небезпеки у значної частини населення. Відповідно, все більшої актуальності набуває питання соціально-психологічної безпеки особистості, яка виступає важливою умовою її гармонійного розвитку, психологічного благополуччя, ефективної соціальної адаптації та життєстійкості.

У науковій літературі поняття « безпека» розглядається у різних контекстах філософському, соціологічному, педагогічному, психологічному. Проте саме психологічний аспект безпеки розкриває внутрішній стан особистості, її відчуття захищеності, упевненості у власних силах, стабільності соціального оточення та можливості реалізовувати свій потенціал без страху перед зовнішніми чи внутрішніми загрозами.

Дослідження феномену психологічної безпеки розпочинається у працях А. Маслоу, який визначив її як базову потребу людини. Е. Еріксон пов’язував почуття безпеки з довірою до світу, що формується у ранньому дитинстві. У вітчизняній науці над проблемою працювали С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Нов’якель, Р. Карамушка, О. Лазоренко, які акцентували увагу на соціально-психологічних умовах забезпечення безпеки в освітньому, професійному, та міжособистісному середовищі.

Попри це, питання інтеграції психологічних і соціальних чинників безпеки особистості залишається відкритим, особливо в умовах зростання соціальної турбулентності, цифрової ізоляції та невизначеності майбутнього.

Об ’єкт дослідження: Соціально-психологічна безпека особистості як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: Взаємозв’язок соціально-психологічної безпеки особистості з її самооцінкою, емоційною стабільністю та соціальною адаптацією.

Мета: Здійснити теоретичний та емпіричний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості, визначити її структуру, чинники та умови формування.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що рівень соціально-психологічної безпеки особистості визначається взаємодією внутрішніх (емоційно-особистісних) і зовнішніх (соціально-комунікативних) чинників, а її підвищення можливе за умови сформованості позитивної «Я-концепції» та наявності підтримуючого соціального середовища.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми соціально-психологічної безпеки особистості;
- Систематизація наукових підходів до визначення сутності, структури та чинників соціально-психологічної безпеки;
- Моделювання структури соціально-психологічної безпеки особистості.

-Емпіричні методи: Спостереження за проявами поведінки, що відображають рівень соціально-психологічної безпеки;

- Опитування (анкетування, інтерв'ювання) для виявлення суб'єктивного відчуття безпеки, соціальної підтримки, та тривожності;

- Тестування за допомогою психодіагностичних методик:

Шкала соціально-психологічної безпеки (авторські, або адаптовані методики);

Методика діагностики рівня тривожності (Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна.);

Тест самооцінки особистісних якостей (Дембо-Рубінштейн);

Опитувальник рівня довіри до соціального середовища.

Методи обробки результатів: кількісний аналіз (розрахунок середніх показників, кореляцій, дисперсійний аналіз тощо);

якісний аналіз (інтерпретація отриманих даних, порівняння результатів груп);

графічне подання результатів (таблиці, діаграми).

Завдання :

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності соціально-психологічної безпеки особистості в сучасній науці.

2. Визначити структуру, основні компоненти та критерії соціально-психологічної безпеки.

3. Дослідити соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень безпеки особистості (особистісні, міжособистісні, середовищні).

4. Розкрити роль особистісних ресурсів (саморегуляції, емоційного інтелекту, стресотійкості) у забезпеченні психологічної безпеки.

5. Розробити та провести емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної безпеки особистості.

6. Проаналізувати результати дослідження та визначити шляхи підвищення соціально-психологічної безпеки у різних соціальних контекстах (освітньому, професійному тощо).

7. Сформулювати практичні рекомендації щодо зміцнення соціально-психологічної безпеки особистості.

Характеристика вибірки. Для проведення дослідження соціально-психологічної безпеки особистості проведено опитування та тестування серед групи українців (45 осіб): жінки 75% та чоловіки 25%. Середній вік групи – 20-23 років-75% старше 23 років -20 % та молодше 25-5%. Серед них 75%-студенти, що навчаються і працюють, 25% -навчаються. Більша частина респондентів живуть в Україні, на даний момент 80% з них 60 % внутрішньо переміщені особи 20%- респондентів вибірки – за кордоном.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.

1.1 Сутність і зміст соціально-психологічної безпеки особистості. Поняття та визначення.

На мою думку, безпека -це стан захищеності від загроз, життю, здоров'ю від будь яких перешкод в житті людини\особистості.

За Ільницькою А.А. соціально-психологічна безпека особистості -це самостійна область в галузі соціальної психології, що містить науковий потенціал різних предметних зон безпеки (безпеки особистості, безпеки групи та безпеки соціуму, яка детермінована сприйняттям себе в безпеці кожною конкретною особистістю і виступає критерієм оцінки дійсності не тільки світу, але й самого себе, соціально-психологічна безпека розглядається в парадигмах захищеності, тоді як безпека особистості -феномен, заснований на її предметно-перетворюючій активності, що потребує цілісного розгляду. (Ільницька А.А, 2018).

Жиронкіна Н. В. каже, що соціально-психологічна безпека особистості-це стан середовища, в якому є забезпечення свободи від психологічного насильства, поваги до гідності, довіри, та доброзичливих взаємин. (Жиронкіна Н. В. 2021).

Блинова О. Є. та інші вважають, що безпека розглядається як суб'єктивне відчуття захищеності, що залежить від оцінки людини власного життя та рівня його контролю. (Блинова О. Є. та ін. 2018).

Функції соціально-психологічної безпеки. Соціально-психологічна безпека особистості є складним інтегративним утворенням, що забезпечуватиме стабільність функціонування людини в соціальному середовищі, її психологічного комфорту та можливості розвитку. У наукових працях вона виконує низку взаємопов'язаних функцій, які охоплюють як захисні, так і регулятивно-розвивальні аспекти життєдіяльності особистості. (Ільницька 2018; Блинова, 2019).

Отже, функціями соціально-психологічної безпеки є: захисна, регулятивна, адаптаційна, розвивальна, прогностична, комунікаційна, та функція забезпечення психологічного благополуччя.

1. Захисна функція. Захисна функція є базовою і визначає ступінь соціально-психологічної безпеки. Вона полягає у здатності особистості:

- Вміння розпізнавати потенційні загрози (соціальні, інформаційні, психологічні);
- Здатності протидіяти деструктивним впливам;

- Здатності зберігати цілісність Я-концепції та психологічну рівновагу.

За І. А. Ільницькою, психологічна безпека проявляється як стан захищеності від негативних впливів середовища, тоді як В. Розов підкреслює її роль у запобіганні професійним і соціальним ризикам. Ця функція реалізується не лише через уникнення загроз, але й через активні стратегії подолання (coping-стратегії). (Ільницька. І. А. 2018, Розов. В. І. 2023).

2. Регулятивна функція. Регулятивна функція забезпечує внутрішню організацію поведінки та психічних процесів особистості. Вона має такі компоненти :
- Емоційну саморегуляцію;
- Контролює поведінку;
- Узгоджує потреби, мотиви і соціальні норми.

М. В. Пустовойт, розглядає соціально-психологічну безпеку як механізм, що дозволяє особистості мати підтримку балансу між внутрішнім світом і зовнішніми вимогами. О. Є. Блинова має акцент уваги на ролі самосвідомості та рефлексії у забезпеченні безпечної поведінки. Фактично ця функція виступає основою самоконтролю і психологічної стабільності. (М. В. Пустовойт 2017, О. Є. Блинова 2018).

3. Адаптаційна функція. Адаптаційна функція забезпечує ефективне пристосування особистості до умов соціального середовища, що постійно змінюється. Вона проявляється у:

- здатності до соціалізації,
- гнучкості поведінки,
- збереженні ефективності діяльності в умовах стресу.

За дослідженнями О. Є. Блинової та В. О. Каленчука . рівень психологічної безпеки безпосередньо пов’язаний із життєстійкістю та адаптаційними ресурсами особистості.

4.Розвивальна функція

Ця функція виходить за межі простого захисту й пов’язана з особистісним зростанням. Вона включає:

- самореалізацію,
- формування цінностей і смислів,
- розвиток автономії та суб’єктності.

І. А. Ільницька та О. Є. Блинова підкреслюють, що психологічна безпека є необхідною умовою самоактуалізації особистості. Без відчуття безпеки розвиток блокується або набуває деформованих форм. (І. А. Ільницька та О. Є. Блинова 2019).

5. Прогностична функція

Прогностична функція полягає у здатності особистості:

- оцінювати ситуації з точки зору безпеки,

- передбачати можливі ризики,
- формувати стратегії поведінки.

М. В. Пустовойт зазначає, що людина формує когнітивні моделі реальності, які дозволяють їй класифікувати події як безпечні або небезпечні.

(М. В. Пустовойт 2017).

6. Комунікативна ункція

Соціально-психологічна безпека забезпечує якість міжособистісної взаємодії. Вона проявляється у:

- довірі до інших,
- відкритості у спілкуванні,
- зниженні рівня конфліктності.

В. Розов та О. Є. Блинова підкреслюють, що безпечне середовище є умовою ефективної комунікації та розвитку соціальних зв'язків. (В. Розов (2023) та О. Є. Блинова (2019).

Без цієї функції виникають:

- тривожність,
- ізоляція,
- соціальна дезадаптація.

7. Фунція забезпечення психологічного благополуччя

Ця функція інтегрує всі попередні та відображає результат соціально-психологічної безпеки. Вона проявляється через:

- відчуття захищеності,
- емоційний комфорт,
- задоволеність життям.

За О. Є. Блиновою та В. Ф. Казібековою (2020), психологічна безпека прямо корелює із суб'єктивним благополуччям і якістю життя. (Є. Блинова та В. Ф. Казібекова.2020).

1.2 . Структура соціально-психологічної безпеки.

Соціально -психологічна безпека особистості є надзвичайно важливою частиною життя особистості. Соціально-психологічна безпека особистості має таку структуру: когнітивний компонент (уявлення про безпеку), емоційний компонент (відчуття захищеності\тривожність) та поведінковий (стратегії поведінки). Їх взаємозв'язок.

Соціально-психологічна безпека особистості, як вже відомо, це складне інтегративне утворення, що відображає стан захищеності у системі соціальних взаємин та його здатності ефективного протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам. У сучасній психологічній науці вона має розгляд багатокомпонентної структури, яка включає когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Такий підхід ґрунтується на загально-психологічних уявленнях єдності свідомості, емоцій та діяльності (Сергій Рубінштейн, 1975, Олексій Леонтьєв, 2001).

Перший, когнітивний компонент соціально-психологічної безпеки охоплює систему уявлень особистості про безпеку, джерел загроз та способів їх подолання. Він має спектр задач. Оцінює соціальне середовище, інтерпретує події під формування суб'єктивної картини безпечного чи не безпечного світу. Згідно з положенням теорії когнітивного стресу, саме когнітивна оцінка ситуації і визначає її значущість для особистості та потенційного рівня загрози. Важлива роль виступає також рівень усвідомленості, критичне мислення, сформованості соціального досвіду, які забезпечують адекватне сприйняття реальності. (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, 1984).

Емоційний компонент цієї структури відображає суб'єктивне переживання стану безпеки або небезпеки. Він включає спектр емоційних станів, як, відчуття захищеності, впевненості в собі, спокою та тривожність, страх та напруження у разі сприйняття загрози. Цей контекст має ключове значення концепція тривожності, яку запропонував Чарльз Спілбергер який розрізнив реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність. Високий рівень тривожності свідчить про зниження соціально-психологічної безпеки, оскільки є сприйняття навіть нейтральних ситуацій як загрозливий. Емоційна стабільність сприяє формуванню відчуття захищеності та внутрішнього балансу. (Ч. Спілбергер, 1966).

Поведінковий компонент соціально-психологічної безпеки проявляється у конкретних діях і стратегіях поведінки, спрямованих на збереження або відновлення безпечного стану. До нього належать різноманітні копінг-стратегії, адаптивні реакції, а також способи взаємодії з соціальним середовищем. В рамках транзакційної моделі стресу та копінгу підкреслюється, що поведінка особистості є результатом взаємодії когнітивної оцінки та емоційного реагування. Ефективні поведінкові стратегії включають активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, саморегуляцію та уникнення деструктивних форм реагування.

Взаємозв'язок між зазначеними компонентами має системний і взаємообумовлений характер. Когнітивні процеси визначають інтерпретацію ситуації як безпечної або загрозливої, що, своєю чергою, зумовлює відповідні емоційні переживання. Емоційний стан впливає на вибір поведінкових стратегій, які реалізуються у конкретних діях. У свою чергу, результати поведінки можуть змінювати когнітивні установки та емоційні реакції, формуючи певний досвід безпеки або небезпеки. Таким чином, соціально-психологічна

безпека особистості виступає як динамічна система, що постійно розвивається у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем.

Крім того, у сучасних дослідженнях підкреслюється, що ефективність функціонування цієї системи значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівня саморегуляції, стресостійкості, життєстійкості та соціальної компетентності. Важливим є також вплив зовнішніх чинників — соціального оточення, міжособистісних відносин, культурного контексту та умов життєдіяльності. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення соціально-психологічної безпеки як інтегративного феномену.

1.3.Чинники формування соціально-психологічної безпеки.

Соціально-психологічна безпека особистості є складним інтегративним утворенням, яке формується під впливом системи взаємопов'язаних чинників — як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних). У сучасних дослідженнях наголошується, що відчуття безпеки не є статичним станом, а динамічно змінюється залежно від умов середовища та індивідуальних ресурсів особистості (Ільницька, 2018; Пілецька, 2021).

Індивідуально-психологічні чинники

Провідну роль у формуванні соціально-психологічної безпеки відіграють індивідуально-психологічні характеристики особистості. До них належать рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність, життєстійкість та локус контролю.

Згідно з дослідженнями **C. Ryff (1989)**, психологічне благополуччя, яке включає самоприйняття, автономію та позитивні міжособистісні стосунки, є важливою основою відчуття безпеки. У свою чергу, **S. Maddi (2002)** підкреслює значення життєстійкості як здатності особистості протистояти стресовим впливам і зберігати внутрішню рівновагу.

Сучасні українські дослідники, зокрема **О. Є. Блинова (2020)**, доводять, що високий рівень саморегуляції та адекватна самооцінка знижують рівень тривожності та сприяють формуванню відчуття захищеності. Подібної позиції дотримується **Л. С. Пілецька (2021)**, яка розглядає психологічну безпеку як результат розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники виступають внутрішнім фундаментом соціально-психологічної безпеки.

Соціально-комунікативні чинники

Не менш важливими є чинники, що формуються у процесі міжособистісної взаємодії. До них належать рівень довіри, соціальна підтримка, якість комунікації та характер міжособистісних відносин.

У теорії психологічної безпеки групи **A. Edmondson (1999; 2019)** доводиться, що відчуття прийняття та відсутність страху негативної оцінки є ключовими умовами безпечної соціальної взаємодії. Це дозволяє особистості відкрито висловлювати думки та реалізовувати свій потенціал.

Згідно з концепцією почуття спільноти **D. McMillan і D. Chavis (1986)**, важливими складовими безпеки є відчуття приналежності, взаємної підтримки та емоційного зв'язку з іншими. Крім того, у роботах **R. Baumeister і M. Leary (1995)** підкреслюється, що потреба у приналежності є базовою для людини, а її фрустрація призводить до підвищення тривожності та зниження психологічної безпеки.

Отже, якість соціальних зв'язків безпосередньо визначає рівень соціально-психологічної безпеки особистості.

Соціально-середовищні чинники

Формування соціально-психологічної безпеки також значною мірою залежить від характеристик середовища, в якому перебуває особистість. До таких чинників належать умови навчання або праці, соціальна стабільність, культурні особливості та наявність кризових ситуацій.

Відповідно до екологічної теорії розвитку **U. Bronfenbrenner (1979)**, розвиток особистості відбувається у системі взаємопов'язаних середовищ (мікро-, мезо-, макрорівень), кожне з яких впливає на відчуття безпеки.

Сучасні дослідження **З. Ковальчук та Л. Пілецької (2022)** показують, що безпечне освітнє середовище сприяє формуванню емоційної стабільності, довіри та позитивного самосприйняття. Водночас несприятливі соціальні умови (невизначеність, стрес, кризові події) можуть суттєво підвищувати рівень тривожності та дестабілізувати психологічний стан особистості.

Крім того, **E. Schein (2021)** підкреслює роль організаційної культури у формуванні психологічної безпеки, зокрема через підтримку відкритості, довіри та взаємоповаги.

Інформаційно-психологічні чинники

У сучасному світі важливим аспектом формування соціально-психологічної безпеки є інформаційне середовище. Інтенсивний розвиток цифрових технологій зумовлює нові виклики, пов'язані з інформаційним перевантаженням, впливом соціальних мереж та кіберзагрозами.

У дослідженнях **M. Bada та J. Nurse (2019)** доведено, що негативний інформаційний контент може викликати підвищену тривожність, страх та відчуття небезпеки. Аналогічно, українські дослідники **Н. Коструба та Ю. Хвесик (2022)** підкреслюють, що медіасередовище може виступати як ресурсом, так і фактором ризику для психологічної безпеки особистості.

Таким чином, інформаційно-психологічні чинники стають важливим компонентом сучасної моделі безпеки.

Ціннісно-смислові чинники

Важливе значення у формуванні соціально-психологічної безпеки мають ціннісно-смислові орієнтації особистості. Вони визначають ставлення людини до світу, себе та свого майбутнього.

У гуманістичній психології **A. Maslow (1943)** розглядає потребу в безпеці як одну з базових потреб людини, задоволення якої є умовою нормального розвитку. **C. Rogers (1961)** підкреслює значення самоприйняття та узгодженості досвіду для формування внутрішньої стабільності.

У логотерапії **V. Frankl (1963)** доводиться, що наявність життєвого смислу дозволяє людині зберігати психологічну стійкість навіть у складних умовах.

Отже, ціннісно-смислова сфера виступає внутрішнім регулятором відчуття безпеки та стабільності.

Таким чином, формування соціально-психологічної безпеки особистості є результатом взаємодії таких груп чинників:

індивідуально-психологічних
соціально-комунікативних
соціально-середовищних
інформаційно-психологічних
ціннісно-смислових

Їх комплексна дія визначає рівень тривожності, адаптивності, емоційної стабільності та суб’єктивного відчуття захищеності особистості.

Висновок до підрозділу

Отже, соціально-психологічна безпека особистості формується як багатовимірне явище, що залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності. Визначальну роль відіграє узгодженість цих чинників, яка забезпечує стабільність психічного стану, ефективну соціальну взаємодію та відчуття захищеності.

1.4 Тривожність як психологічний індикатор психологічної безпеки за Чарльзом Спілбергером. . В другому та третьому розділах кваліфікаційної роботи було використано методику на визначення тривожності Ч. Спілбергера. На мою думку, тривожність як психологічний індикатор-це показник того, наскільки тривожність переважає над особистістю, який саме рівень тривожності на даний момент є в особистості, наскільки особистість може протистояти тривожності.

Реактивна і особистісна тривожність.

Проблема тривожності є однією з центральних у психології емоційних станів і особистості. Вагомий внесок у її дослідження зробив Charles D. Spielberger, який запропонував розрізняти два основні види тривожності: **реактивну (state anxiety)** та **особистісну (trait anxiety)** (Spielberger, 1972).

Реактивна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається як загрозлива або стресова. Вона характеризується почуттям напруження, занепокоєння, страху та супроводжується активацією вегетативної нервової системи (Spielberger, 1972). Рівень реактивної тривожності може змінюватися залежно від умов і зменшується після зникнення стресора.

На відміну від цього, **особистісна тривожність** є відносно стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги (Spielberger et al., 1983). Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають тривогу навіть у нейтральних або слабко загрозливих ситуаціях.

Згідно з теорією Charles D. Spielberger, особистісна тривожність виступає як стійка схильність до переживання тривоги, тоді як реактивна тривожність є її актуальним проявом у конкретній ситуації. Таким чином, високий рівень особистісної тривожності підвищує ймовірність виникнення інтенсивної реактивної тривожності під впливом стресових факторів (Spielberger et al., 1983).

Для емпіричного вимірювання цих двох видів тривожності було розроблено опитувальник **State-Trait Anxiety Inventory (STAI)**, який широко використовується в психологічних дослідженнях і практиці (Spielberger et al., 1983). Він дозволяє окремо оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Подальші дослідження підтвердили важливість розмежування цих двох видів тривожності для розуміння емоційного функціонування особистості (Endler & Kocovski, 2001). Високий рівень тривожності пов’язаний зі зниженням психологічного благополуччя, підвищеною вразливістю до стресу та труднощами соціальної адаптації.

Вплив тривожності на психологічну безпеку. Психологічна безпека особистості тісно пов’язана з її емоційним станом (емоціями) зокрема, рівнем тривожності. Тривожність виступає важливим чинником, що впливає на відчуття захищеності, стабільності та здатності взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Згідно з концепцією Charles D. Spielberger, тривожність має прояв як ситуативний стан (реактивна тривожність) (Spielberger, 1972). Високий рівень як реактивної, так і ситуативної тривожності знижує рівень відчуття психологічної безпеки оскільки людина схильна сприймати навколишнє середовище як загрозливе навіть за відсутності реальної небезпеки.

У дослідженнях Rollo May тривожність розглядається як фундаментальна екзистенційна характеристика, що виникає в умовах невизначеності та загрози цінностям особистості (May, 1950). Надмірний рівень тривожності може призводити до внутрішнього напруження, втрати впевненості та порушення відчуття безпеки.

Важливим є також когнітивний аспект тривожності. За теорією Aaron Beck, тривожні особи мають схильність до негативних інтерпретацій подій, перебільшення загроз і очікування небезпечних наслідків (Beck, 1976). Такі когнітивні спотворення знижують суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією та посилюють переживання небезпеки.

Крім того, тривожність впливає на поведінкову сферу особистості. Особи з високим рівнем тривожності часто демонструють уникнення складних або соціально значущих ситуацій, що обмежує їхню соціальну активність і знижує рівень адаптації (Endler & Kocovski, 2001). Це, у свою чергу, негативно позначається на соціально-психологічній безпеці.

Дослідження в галузі психологічного благополуччя також підтверджують, що підвищена тривожність пов'язана зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя (Ed Diener, Diener et al., 1999). Люди з високою тривожністю частіше переживають негативні емоції та рідше відчувають задоволення життям, що зменшує їхнє відчуття внутрішньої безпеки.

Таким чином, тривожність є важливим індикатором психологічної безпеки особистості. Помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси людини, однак її підвищений рівень призводить до дезадаптації, зниження психологічної стійкості та порушення відчуття безпеки.

1.5. Психологічне благополуччя як ресурс соціально-психологічної безпеки за Керол. Ріффом. В другому та третьому розділах кваліфікаційної роботи було використано методику психологічного благополуччя К. Ріфф.

Структура психологічного благополуччя. Структура психологічного благополуччя за К. Ріффом є надзвичайно цікавою та особливою системною та багатогранною моделлю, що включає шість основних позитивних компонентів, зокрема :

1. Самосприйняття: позитивне ставлення до себе та свого минулого життя, усвідомленні та прийнятті як позитивних так і негативних сторін себе (своєї особистості).
2. Позитивні стосунки з оточуючими: наявність теплих, позитивних стосунків, здатності до емпатії, любові та близькості.
3. Автономія: здатності протистояти соціальному тиску, самостійного прийняття рішень, реголювання своєї поведінки зсередини.
4. Керування навколишнім середовищем: здатності ефективно керувати власним життям, створення умов, що відповідають власним потребам, ефективне використання власних можливостей.
5. Мета в житті: наявності цілей, переконань, що забезпечують відчуття осмисленості життя та власних планів.
6. Особистісне зростання : Відчуття безперервного розвитку, безкінечної реалізації власного потенціалу, відкритість до нового досвіду. (Керол Ріфф 1989).

Підходи до благополуччя. (Гедоністичний, евдемоністичний, Рема модель благополуччя). Є різні підходи до вивчення психологічного благополуччя, а саме, гедоністичний, евдемоністичний, Рема-модель та інші.

Гедоністичний підхід благополуччя. Ед. Дінер.

Гедоністичний підхід до благополуччя є одним із провідних напрямів у сучасній психології та пов’язаний з дослідженням суб’єктивного благополуччя, який активно мав розробку Ед. Дінер.

У межах цього підходу благополуччя розглядається як стан, що має характер високого рівня задоволеності життям, і переважає позитивні емоції над негативними. (Діннер, 1984).

Гедоністичний підхід має теоретичні витоки, що сягають античну філософію, зокрема, ідеї Aristippus, який визначав щастя, як високе досягнення задоволення та уникнення страждання. В сучасній психології ці ідеї мають трансформування у концепцію суб’єктивного благополуччя, що отримала емпіричне дослідження. (Діннер . 2000).

Згідно за моделлю Еда Діннера, суб’єктивне благополуччя має три основні компоненти : когнітивний (задоволення життям), два емоційні – наявності позитивних та відсутності

негативних емоцій. (Dinner at al 1999). Таким чином, важливим є не лише об'єктивний стан життя людини, а її суб'єктивна оцінка власного життєвого досвіду.

Дослідження показують, що рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з особистісними характеристиками, культурними особливостями та соціальними умовами (Dinner, Oishi, Lucas, 2003). Водночас зазначений внесок у розвиток гедоністичної традиції зробили також Daniel Kahneman, який досліджував переживання щастя в повсякденному житті та Sonja Lyubomirsky, яка аналізувала детермінанти щастя та можливі його підвищення.

Попри значні переваги, гедоністичний підхід має певні обмеження, оскільки зосереджується переважно на емоційному аспекті благополуччя і меншою мірою враховує питання особистісного розвитку та смислу життя. Саме тому в сучасній психології він часто розглядається у поєднанні з евдемоністичним підходом, представленим у працях Carol Ryff.

Евдемоністичний підхід благополуччя. Евдемоністичний підхід благополуччя розглядає його не лише як переживання задоволення, а як реалізацію потенціалу особистості, досягнення смислу життя та саморозвиток. Теоретичні витоки цього підходу пов'язані з ідеями Aristotle, який трактував щастя (евдемонію) як життя відповідно до чеснот і реалізацію внутрішніх можливостей людини.

У сучасній психології евдемоністичний підхід отримав розвиток у працях Carol Ryff, яка розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя (Ryff, 1989). На відміну від гедоністичного підходу, тут акцент робиться не на емоціях, а на **якості функціонування особистості**.

Згідно з моделлю Carol Ryff, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів:

- самоприйняття
- позитивні відносини з іншими
- автономія
- управління середовищем
- наявність життєвих цілей
- особистісне зростання

Ці компоненти відображають рівень розвитку особистості та її здатність ефективно взаємодіяти зі світом (Ryff & Keyes, 1995).

Значний внесок у розвиток евдемоністичного підходу зробив також Richard Ryan та Edward Deci у межах теорії самодетермінації.

Вони підкреслюють, що благополуччя досягається через задоволення базових психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності з іншими (Ryan & Deci, 2000).

Дослідження показують, що евдемоністичне благополуччя пов'язане з довготривалим психологічним здоров'ям, стійкістю до стресу та вищим рівнем особистісної зрілості. Воно менш залежить від ситуативних емоцій і більше орієнтоване на **глибинні життєві цінності та сенс**.

Таким чином, евдемоністичний підхід дозволяє розглядати благополуччя як складний багатовимірний феномен, що відображає не лише емоційний стан людини, а й рівень її особистісного розвитку. Саме тому в сучасній психології він часто доповнює гедоністичний підхід, забезпечуючи більш цілісне розуміння благополуччя.

Рема-модель благополуччя. PERMA-модель благополуччя була розроблена Martin Seligman у межах позитивної психології як інтегративний підхід до розуміння психологічного благополуччя (Seligman, 2011). Вона поєднує як гедоністичні, так і евдемоністичні уявлення про щастя та спрямована на вивчення факторів, що забезпечують повноцінне функціонування особистості.

Назва PERMA є акронімом п'яти ключових компонентів благополуччя:

P — Positive Emotions (Позитивні емоції)
Цей компонент охоплює переживання радості, задоволення, вдячності та оптимізму. Він відображає гедоністичний аспект благополуччя та пов'язаний із дослідженнями суб'єктивного щастя (Seligman, 2002).

E — Engagement (Залученість)
Визначається як стан повного занурення в діяльність, що супроводжується високим рівнем концентрації та інтересу. Це поняття близьке до концепції «потоку», розробленої Mihaly Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1990).

R — Relationships (Позитивні стосунки)
Передбачає наявність підтримуючих, довірливих і значущих міжособистісних зв'язків. Соціальні відносини виступають важливим чинником психологічного благополуччя (Seligman, 2011).

M — Meaning (Сенс життя)
Включає усвідомлення людиною цілей, цінностей і причетності до чогось більшого за себе. Цей компонент відображає евдемоністичний підхід до благополуччя (Seligman, 2011).

A — Accomplishment (Досягнення)
Охоплює прагнення досягати поставлених цілей, відчуття успіху, компетентності та ефективності (Seligman, 2011).

Таким чином, PERMA-модель розглядає благополуччя як багатовимірний конструкт, у якому кожен із компонентів робить самостійний внесок у загальний рівень

психологічного функціонування особистості. На відміну від одновимірних моделей, вона дозволяє комплексно оцінювати різні аспекти життя людини.

Емпіричну перевірку моделі було здійснено у дослідженнях, спрямованих на створення інструментів вимірювання благополуччя, зокрема PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016). Це підтверджує наукову обґрунтованість і практичну значущість підходу.

Висновки до першого розділу. В першому розділі було розглянуто, здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми соціально-психологічної безпеки особистості, визначено її сутність, структуру, чинники формування та основні підходи до вивчення.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що поняття « соціально-психологічна безпека особистості» відображає стан внутрішньої стабільності та захищеності людини від негативних соціально-психологічних впливів. Вона забезпечує відчуття соціальної підтримки, довіри, упевненості у власних силах та можливість збереження цілісності « Я-концепції» в умовах динамічного і часто нестабільного соціального середовища.

Соціально-психологічна безпека не є статичним, а динамічним утворенням, яке формується протягом усього життя особистості та тісно пов’язане з її соціалізацією, психологічним благополуччям і розвитком. Вона проявляється у здатності людини адаптуватися до соціальних змін, протидіяти деструктивним інформаційним і психологічним впливам, зберігати позитивне самосприйняття та конструктивну поведінку.

Структура соціально-психологічної безпеки включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісній взаємодії:

Когнітивний компонент визначає систему уявлень, переконань і установок, що формують сприйняття безпеки.

Емоційний компонент відображає рівень емоційного комфорту, стабільності, відсутності страху й тривоги.

Поведінковий компонент проявляється у способах реагування на потенційні загрози, у конструктивній взаємодії з соціумом.

Виявлено, що на формування соціально-психологічної безпеки впливають три групи чинників:

1. Особистісні- індивідуально-психологічні якості (самооцінка, емоційна регуляція, комунікативні здібності, рівень самоконтролю).
2. Соціальні-характер міжособистісних відносин, наявність підтримки, довірливість соціальних контактів, сприятливий соціально-психологічний клімат.

3. Середовищні- соціально-екологічна стабільність, емоційна безпека, рівень культури та моральних норм у суспільстві, умови освітнього або професійного простору.
Методологічну основу дослідження становлять такі наукові підходи:
-Системний, що дозволяє розглядати соціально-психологічну безпеку як цілісне утворення, де взаємопов'язані особистість і соціальне середовище;
-Діяльнісний у межах якого безпека трактується як результат активної діяльності людини щодо створення сприятливого соціально-психологічного простору.
– Гуманістичний, який акцентує увагу на самоцінності особистості, її прагненні до самореалізації та розвитку;
– Середовищний, що пояснює взаємозалежність між рівнем безпеки та якістю соціального середовища.
Отже, соціально-психологічна безпека особистості є багатовимірним феноменом, який поєднує індивідуально-психологічні, соціальні і середовищні аспекти існування людини. Її забезпечення є необхідною умовою для формування зрілої, адаптованої, психологічно стійкої особистості, здатної ефективно функціонувати в сучасному суспільстві, реалізовувати власний потенціал і підтримувати гармонійні взаємини з оточенням.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічна безпека виступає базовою характеристикою психологічного благополуччя та життєвої стійкості особистості, а її дослідження має інтегративний, міждисциплінарний характер поєднуючи підходи психології, соціології та педагогіки.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.

2.1 Мета, завдання та організація емпіричного дослідження соціально-психологічної безпеки особистості.

Емпіричне дослідження соціально-психологічної безпеки особистості є надзвичайно важливим етапом.

Метою емпіричного дослідження є комплексне вивчення рівня соціально-психологічної безпеки особистості та визначення її взаємозв'язку з рівнем тривожності та психологічного благополуччя.

Завданнями емпіричного дослідження соціально-психологічної безпеки особистості. Для досягнення цілей були поставлені такі завдання:

1. Дослідження рівня відчуття соціально-психологічної безпеки особистості.
2. Визначити рівень реактивної та особистісної тривожності респондентів.
3. Проаналізувати показники психологічного благополуччя особистості.
4. Встановити співвідношення позитивних та негативних показників у структурі досліджуваних характеристик.
5. Провести порівняльний аналіз результатів між трьома групами респондентів.
6. Виявити взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної безпеки, тривожністю, та психологічним благополуччям.
7. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.

Об'єкт і предмет дослідження.

Об’єкт дослідження – соціально-психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження- психологічні особливості прояву соціально-психологічної безпеки особистості та її зв’язок з тривожністю та психологічним благополуччям.

Вибірка досліджуваних. У дослідженні взяли участь 34 респонденти, які були поділені на три групи:

1 група -10 осіб.

2 група -10 осіб.

3 група -14 осіб.

Такий розподіл забезпечує можливість здійснення порівняльного аналізу між групами.

Методи дослідження. У дослідженні використано психодіагностичні методики :

1. Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки особистості. (Адаптована авторська методика).
- Спрямований на визначення рівня суб’єктивного відчуття захищеності, довіри до соціального оточення та психологічного комфорту;
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності.

Автори : Чарльз Спілбергер, Ханін.

- Дозволяє оцінити.
- Реактивну (ситуативну) тривожність.
- Особистісну тривожність.
3. Шкала психологічного благополуччя.

Автор : К. Ріфф.

Методика включає такі компоненти :

- Самосприйняття;
- Позитивні відносини;
- Автономія;
- Управління середовищем;
- Життєві цілі;
- Особистісне зростання.

Організація дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в декілька етапів.

Етап перший. **Підготовчий етап.**

- Визначення мети та завдання досліджень.
- Підбір психодіагностичного інструментарію.

Другий етап. **Діагностичний етап.**

_Проведення обстеження респондентів із використанням обраних методик.
- Збір первинних емпіричних даних.

Третій етап. **Аналітичний етап.**

- Обробка результатів дослідження.
- Кількісний та якісний аналіз отриманих даних.
- Побудова таблиць і порівняльних характеристик.

Четвертий етап. **Інтерпретаційний етап.**

- Узагальнення результатів.
- Виявлення закономірностей та взаємозв'язків.
- Формулювання висновків щодо рівня соціально-психологічної безпеки особистості.

Обґрунтування обраних методик. Обрані методики дозволили комплексно дослідити соціально-психологічну безпеку особистості:

- Опитувальник безпеки-визначає **безпосередній рівень відчуття захищеності.**
- Шкала тривожності-відображає **емоційний компонент безпеки.**
- Шкала благополуччя-характеризує **внутрішні ресурси особистості**.

2.2 Методичне забезпечення емпіричного дослідження : методики : Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки особистості (адаптована авторська методика),

Шкала реактивної та особистісної тривожності, Шкала психологічного благополуччя. К. Рифф.

Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки. В цій методиці брали участь 35 респондентів.

Опитувальник спрямований на визначення рівня відчуття соціально-психологічної безпеки особистості та включає 5 основних шкал : емоційна безпека, соціальна підтримка, самооцінка, захищеність від впливу та стабільність середовища.

Інструкція для респондентів : Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану.

Використайте шкалу

1-зовсім не згоден.

2-скоріше не згоден

3-важко відповісти

4- скоріше згоден.

5- повністю згоден

Твердження опитувальника

1. Емоційна безпека

1. Я почуваюсь спокійно у своєму оточенні.
2. Я рідко відчуваю тривогу без причини.
3. Я відчуваю внутрішню стабільність.
4. Я не боюся висловлювати свої почуття.

2 . Соціальна захищеність.

5..Я відчуваю підтримку збоку близьких людей.

6.У складних ситуаціях, я знаю до кого звернутися.

7.Я не відчуваю себе ізольованим (ою) від інших.

8.Моє оточення ставиться до мене доброзичливо.

3 . **Самооцінка та впевненість.**

9. Я впевнений(а) у собі.

10. Я відчуваю, що контролюю своє життя.

11. Я задоволений(а) собою.

12. Я вірю у свої можливості.

4. **Захищеність від психологічного тиску.**

13. Я вмію відстоювати власну думку.

14. Я не піддаюся негативному впливу інших.

15. Я можу сказати « ні», коли це потрібно.

16. Я не відчуваю страху перед оцінкою інших людей.

5. Відчуття стабільності середовища.

17. Моє життя є передбачуваним.

18. Я відчуваю стабільність у своєму майбутньому.

19. Мене не лякають зміни.

20. Я почуваюся захищеною у своєму соціальному середовищі.

Обробка результатів.

Підраховуються бали.

мінімум -20 балів.

максимум -100.

Рівні

20-46 низький рівень безпеки.

47-73-середній рівень безпеки

74-100 -високий рівень.

Інтерпретація.

Низький рівень-відчуття тривоги, невпевненості, ізоляції.

Середній рівень – часткова стабільність, але є зони напруги.

Високий рівень-психологічний комфорт, впевненість, відчуття підтримки.

Використайте шкалу

1-зовсім не згоден.

2-скоріше не згоден

3-важко відповісти

4- скоріше згоден.

5- повністю згоден

Твердження опитувальника

2. Емоційна безпека

5. Я почуваюсь спокійно у своєму оточенні.
6. Я рідко відчуваю тривогу без причини.
7. Я відчуваю внутрішню стабільність.
8. Я не боюся висловлювати свої почуття.

3 . Соціальна захищеність.

5..Я відчуваю підтримку збоку близьких людей.

6.У складних ситуаціях, я знаю до кого звернутися.

7.Я не відчуваю себе ізольованим (ою) від інших.

8.Моє оточення ставиться до мене доброзичливо.

3 . **Самооцінка та впевненість.**

9. Я впевнений(а) у собі.

10. Я відчуваю, що контролюю своє життя.

11. Я задоволений(а) собою.

12. Я вірю у свої можливості.

4. **Захищеність від психологічного тиску.**

13. Я вмію відстоювати власну думку.

14. Я не піддаюся негативному впливу інших.

15. Я можу сказати « ні», коли це потрібно.

16. Я не відчуваю страху перед оцінкою інших людей.

5. Відчуття стабільності середовища.

17. Моє життя є передбачуваним.

18. Я відчуваю стабільність у своєму майбутньому.

19. Мене не лякають зміни.

20. Я почуваюся захищеною у своєму соціальному середовищі.

Обробка результатів.

Підраховуються бали.

мінімум -20 балів.

максимум -100.

Рівні

20-46 низький рівень безпеки.

47-73-середній рівень безпеки

74-100 -високий рівень.

Інтерпретація.

Низький рівень-відчуття тривоги, невпевненості, ізоляції.

Середній рівень – часткова стабільність, але є зони напруги.

Високий рівень-психологічний комфорт, впевненість, відчуття підтримки.

1-4

2-3

3-5

4-4

5-5

6-3

7-4

8-4

9-5

10-3

11-4

12-4

13-5

14-5

15-4

16-4

17-5

18-4

19-5

В даному випадку, бачимо, що тут високий рівень соціально-психологічної безпеки особистості. Високий рівень означає відчуття комфорту, впевненості у собі та соціальну підтримку від соціального середовища. Це свідчить про нормальну адекватну соціально-психологічну безпеку особистості з відсутності морального та психологічного тиску з боку соціального середовища (рідних, друзів, колег та близьких). Кожен блок тверджень в даній методиці показує наскільки в тій чи іншій ситуації людина\особистість.

Емоційна безпека -це перший блок з твердженнями, які показують як саме та на скільки особистість може адекватно та чесно оцінювати наскільки емоційно в плані позитивних та негативних емоцій вона в безпеці. Також може показати чи відчуває особистість\людина емоційний тиск з боку оточуючих і не важливо від кого, будь то друзі, знайомі або близькі люди.

Другий блок -соціальна захищеність. Цей блок з твердженнями показує, наскільки вона відчуває соціальну захищеність, наскільки вона знаходиться в стані соціальної захищеності, як реагує на певні ситуації. Наскільки вона довіряє тим чи іншим людям, як та в яких ситуаціях він або вона можуть звернутися по допомогу до соціального оточення.

Третій блок – самооцінка та впевненість. Третій блок має свої особливості. Він показує реальні показники самооцінки особистості та впевненості у собі, власних силах та можливостях. Людина контролює себе, свої думки, свої можливості, вона впевнена у собі, в своїх силах, непробивна людина\особистість.

Четвертий блок-захищеність від психологічного тиску. В даному випадку, четвертий блок тверджень чітко та якісно показує як особистість відстоює власні кордони, коли вона може прямо та без жалю та остраху сказати людині «ні», коли вона має власну точку зору на ту чи іншу ситуацію та може її відстояти. Також це може показати, що вона швидко реагує на негативний вплив з боку оточуючих та може дати відсіч. Це свідчить про її адекватну захищеність від психологічного тиску.

П’ятий та останній блок тверджень- це відчуття стабільності середовища. Останній п’ятий блок дає змогу побачити по твердженням, наскільки особистість відчуває стабільність в середовищі, в якому вона або він знаходиться, відчуття захищеності та безпеки з боку середовища. Тут можна побачити адекватну та надійну підтримку та захищеність з боку соціального середовища. Це дає змогу особистості відчувати себе захищеною та в безпеці.

Інші 34 респонденти були розбиті на 3 групи: 20 , 10 та 4. В перші й групі було визначено середній рівень відчуття безпеки. Респонденти відповідали чесно та без тиску. Середній рівень показує часткову безпеку та є зони тиску. В другій групі я побачила високий рівень відчуття безпеки. Це показує комфорт, відчуття безпеки та психологічну підтримку з боку соціального середовища. В третій групі, на жаль, можна побачити низький рівень відчуття безпеки. Постійне відчуття тиску, тривога, немає відчуття стабільності середовища та підтримки з боку оточуючих.

Друга методика - Шкала реактивної та особистісної тривожності. (Спілбергера-Ханіна).

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (шрот)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена американським психологом Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним (російською мовою). Даних щодо адаптації українською мовою немає.

За Ю.Л. Ханіним, ***реактивна*** або ***ситуативна тривожність*** (СТ) виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу).

Натомість, ***особистісна тривожність*** (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в сприйманні дії різних стресорів. Отже, тут йдеться про відносно стійку схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в будь-яких ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні субшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: субшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття на даний момент і субшкали оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай.

Текст методики ШРОТ

Субшкала СТ

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ НА ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає":

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
	Я спокійний	1	2	3	4
	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
	Я напружений	1	2	3	4
	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
	Я засмучений	1	2	3	4

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
	Я стривожений	1	2	3	4
	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
	Я впевнений у собі	1	2	3	4
	Я нервую	1	2	3	4
	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
	Я напружений	1	2	3	4
	Я не відчуваю скутості і напруженості	1	2	3	4
	Я задоволений	1	2	3	4
	Я занепокоєний	1	2	3	4
	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
	Мені радісно	1	2	3	4
	Мені приємно	1	2	3	4

Субшкала ОТ

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає".

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваєте себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга, хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за поданими нижче ключами (формулами). При цьому цифри в дужках означають номери тверджень, замість них у формулу підставляєте бал від 1 до 4, який Ви обвели у рядку відповідного твердження:

СТ = Г(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – Г(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50.

ОТ = Г(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) – Г(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.

Інтерпретація результатів:

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ)

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги і втручання. Високий рівень тривожності означає схильність людини впадати у стан тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності та може потребувати формування почуття впевненості в собі. Низький рівень тривожності, навпаки, може потребувати підвищення відповідальності та мотивації до діяльності.

1-3

2-4

3-3

4-2

5-4

6-2

7-3

8-2

9-2

10-3

11-3

12-3

13-2

14-2

15-3

16-4

17-3

18-2

19-4

20-4

21-4

22-2

23-1

24-4

25-1

26-4

27-4

28-2

29-2

30-4

31-2

32-2

33-4

34-4

35- 2

36-3

37-2

38-2

39-4

40-2

3+4+3+2+4+2+3+2+2+3+3+3+2+2+3+4+3+2+4+4+4+2+1+4+1+4+4+3+2+4+2+2+4+4+2+3+2+2+4+2= 116. СТ = Г(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – Г(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50.

ОТ = Г(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) – Г(21, 26, 27, 30, 33, 36,39)+35.

В цій методиці брали участь теж 35 респондентів. Ця методика, як написано в описі спрямована на визначення реактивної та ситуативної тривожності. В сумі бачимо 116. Але вона розбита на дві частини : СТ і ОТ. Дуже специфічна методика зі своїми особливостями.

СТ (позитивні твердження) – (негативні твердження) + 59

ОТ (позитивні твердження)- (негативні твердження) + 28

СТ. Г (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18)= 3+2+2+3+2+3+2+2+3+2=25 -Г (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) = 3+4+4+2+3+3+3+4+4+4=34. Високий рівень СТ(ОТ).

ОТ. Г (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40)= 2+1+4+1+2+2+2+2+4+2+2+2+2=28

Г (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39)= 4+4+4+4+4+3+4=27

В інших 34 респондентів, які були розділені на 3 групи. В першій групі 10 респондентів, в другій теж 10 респондентів а в третій 14 респондентів.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика соціально-психологічної безпеки. СТ і ОТ у респондентів 3 груп.

Показники	1 група (n=10)	2 група (n=10)	3 група (n=14)
СТ(середній рівень)	Високий	Середній	Низький
ОТ (середній рівень)	Низький	Середній	Високий
Баланс СТ\ОТ	Дисбаланс (переважає тривожність)	Відносна рівновага	Гармонійний баланс
Емоційний стан	Напруженість, тривога	Стабільність з коливаннями	Емоційна Врівноваженість
Соціальна адаптація	Ускладнена	Помірна	Висока
Відчуття Захищеності	Низьке	Середнє	Високе
Рівень довіри до оточення	Знижений	Помірний	Високий
Поведінкові реакції.	Уникнення, захисні стратегії	Компромісні реакції	Активність завжди

Порівняльний аналіз показав чітку тенденцію:

У респондентів 1 групи спостерігається домінування СТ над ОТ, що свідчить про знижений рівень соціально-психологічної безпеки. Це проявляється у підвищеній тривожності, недовіра до соціального середовища та труднощі адаптації.

У 2 групі зафіксовано відносний баланс між СТ і ОТ. Респонденти демонструють середній рівень безпеки, здатність до адаптації, однак зберігається певна нестабільність емоційного стану.

Найбільш сприятлива ситуація характерна в 3 групі, де ОТ переважає на СТ. Це свідчить про сформовану соціально-психологічну безпеку, високий рівень довіри до оточення, емоційну стабільність та ефективні поведінкові реакції.

Отримані результати свідчать про наявність відмінностей у рівнях соціально-психологічної безпеки між трьома групами респондентів. Зростання показників ОТ на зниження СТ корелює з підвищенням адаптивності, емоційної стабільності та суб’єктивного відчуття захищеності.

Методика 3- Шкала психологічного благополуччя К. Рифф.

Методика психологічного благополуччя к.Рифф шкала психологічного благополуччя

(К. Риф в адаптації Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко)

Методика «шкала психологічного благополуччя» виявляє актуальне благополуччя людини на даному життєвому етапі. Методика пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності та валідності , крім того, крім процедури ретестірованія , була досліджена внутрішня узгодженість для кожної шкали , при цьому значення альфа- коефіцієнта коливалася від 0,83 до 0,91 .

На першому етапі дослідження суб'єктивного благополуччя було отримано наступний опис щасливої людини: молодий, здоровий, добре освічений, добре оплачуваний, екстравертований, оптимістичний, безтурботний, релігійний, одружений чоловік з високою самооцінкою, бойовим духом, скромними прагненнями, будь-якої статі і рівня інтелекту (Wilson J., 1967). Тому було запропоновано говорити не про реальний рівень благополуччя, а вживати термін «деклароване», або «визнане» щастя (avowed happiness).

У даній роботі використовується методика , яка містить 84 пункти. Вибір даного варіанту обумовлений наступним: існують дані про те, що цей варіант опитувальника володіє найбільшою психометричною надійністю і даний варіант є найбільш поширеним і визнаним . Крім того , на думку Керолл Ріфф саме цей варіант опитувальника є найбільш адекватним. Інші версії , на її думку , виявляють суперечливі дані по деяких параметрах .

За основу була взята російськомовна версія тексту, переклад якої був здійснений Абдразяковою А. М. (Абдразякова А. М. , 2002)

Дана версія була випробувана на вибірці, яка складалася з 272 осіб -. Серед учасників дослідження були студенти і працівники різних підприємств**.**

Текст опитувальника

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. У наступному бланку відповідей обведіть цифру, яка найкраще відображує ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням. Користуйтесь такими позначеннями: 1 -Абсолютно не згоден 2 - Не згоден 3 - Скоріше, не згоден 4 Скоріше , згоден 5 - Згоден 6 - Абсолютно згоден. Пам'ятайте , що правильних або неправильних відповідей не існує.

Бланк відповідей

1. 1 2 3 4 5 6	15. 1 2 3 4 5 6	29. 1 2 3 4 5 6	43. 1 2 3 4 5 6	57. 1 2 3 4 5 6	71. 1 2 3 4 5 6
2. 1 2 3 4 5 6	16. 1 2 3 4 5 6	30. 1 2 3 4 5 6	44. 1 2 3 4 5 6	58. 1 2 3 4 5 6	72. 1 2 3 4 5 6
3. 1 2 3 4 5 6	17. 1 2 3 4 5 6	31. 1 2 3 4 5 6	45. 1 2 3 4 5 6	59. 1 2 3 4 5 6	73. 1 2 3 4 5 6
4. 1 2 3 4 5 6	18. 1 2 3 4 5 6	32. 1 2 3 4 5 6	46. 1 2 3 4 5 6	60. 1 2 3 4 5 6	74. 1 2 3 4 5 6
5. 1 2 3 4 5 6	19. 1 2 3 4 5 6	33. 1 2 3 4 5 6	47. 1 2 3 4 5 6	61. 1 2 3 4 5 6	75. 1 2 3 4 5 6
6. 1 2 3 4 5 6	20. 1 2 3 4 5 6	34. 1 2 3 4 5 6	48. 1 2 3 4 5 6	62. 1 2 3 4 5 6	76. 1 2 3 4 5 6
7. 1 2 3 4 5 6	21. 1 2 3 4 5 6	35. 1 2 3 4 5 6	49. 1 2 3 4 5 6	63. 1 2 3 4 5 6	77. 1 2 3 4 5 6
8. 1 2 3 4 5 6	22. 1 2 3 4 5 6	36. 1 2 3 4 5 6	50. 1 2 3 4 5 6	64. 1 2 3 4 5 6	78. 1 2 3 4 5 6
9. 1 2 3 4 5 6	23. 1 2 3 4 5 6	37. 1 2 3 4 5 6	51. 1 2 3 4 5 6	65. 1 2 3 4 5 6	79. 1 2 3 4 5 6
10. 1 2 3 4 5 6	24. 1 2 3 4 5 6	38. 1 2 3 4 5 6	52. 1 2 3 4 5 6	66. 1 2 3 4 5 6	80. 1 2 3 4 5 6
11. 1 2 3 4 5 6	25. 1 2 3 4 5 6	39. 1 2 3 4 5 6	53. 1 2 3 4 5 6	67. 1 2 3 4 5 6	81. 1 2 3 4 5 6
12. 1 2 3 4 5 6	26. 1 2 3 4 5 6	40. 1 2 3 4 5 6	54. 1 2 3 4 5 6	68. 1 2 3 4 5 6	82. 1 2 3 4 5 6
13. 1 2 3 4 5 6	27. 1 2 3 4 5 6	41. 1 2 3 4 5 6	55. 1 2 3 4 5 6	69. 1 2 3 4 5 6	83. 1 2 3 4 5 6
14. 1 2 3 4 5 6	28. 1 2 3 4 5 6	42. 1 2 3 4 5 6	56. 1 2 3 4 5 6	70. 1 2 3 4 5 6	84. 1 2 3 4 5 6

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення , щоб не виділятися.
3. Як правило , я вважаю себе у відповідальною(ним) за те , як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття , які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те , що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад , мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями .
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене .
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те , що у мене мало друзів , з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те , що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я належу до тих людей , яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається , що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те , що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість , я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем , коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою , ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю , що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.

37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день. 1 2 3 4 5 6
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .

71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

Ключі для розрахунку показників за шкалою психологічного благополуччя

1. Позитивні відносини з оточуючими: 1, 7, 13, 19, 25. 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67,73,79
2. Автономія: 2, 8, 14, 20,26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80
3. Управління середовищем (компетентність): 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
4. Особистісне зростання: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82
5. Цілі в житті: 5, 11, 17, 23,29. 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
6. Самоприйняття: 6, 12, 18, 24, 30, 36, *42*, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84

Додаткові шкали, які виділились внаслідок факторизації даних опитувальника К. Рифф Шевельковою та Фесенко (2005)

7. Баланс афекта: 6,7,9, 12, 13, 17,18, 21,24,27,29,30,31,33,34,39, 42,43, 54,55,56,58,60,61,66,73,75,83,84
8. Осмисленість життя: 3,4,5,11, 23,35, 41,45,46,47,48, 51,53,57, 59,63,70,71,72,76, 77,81
9. Людина як відкрита система:1,10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52,64, 67, 69, 79 (без _)
10. Шкала автономії: 2,8,14, 20,26,37,38,44,50,62,68,74,80

НОРМИ ДЛЯ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Норми для оцінки вираження загального показника і компонентів психологічного благополуччя (класичний варіант методики)

Вік від 20 до 35 років

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56+6,86	57+6,27	65+4,94	63+5,16	59+6,99	363+24,20
Жінки	65±8,28	58+7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Вік від 35 до 55 років

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	54+6.52	57±7.73	56+8,27	58+7,80	58+8,51	52+5,31	336±33,94
Жінки	58+7,59	57+5,61	59+8,32	63±7,90	59±6,99	57+6,14	351±23,93

Норми для оцінки вираження загального показника і компонентів психологічного благополуччя (новий варіант методики)

Вік від 20 до 35 років

	Баланс афекта	Осмисленість життя	Людина як відкрита система	Автономія
Чоловіки	91±17,09	99+7,64	65+5,62	40±6,33
Жінки	84+15,61	97+12,61	65±6,07	38+6,76

Вік від 35 до 55 років

	Баланс афекта	Осмисленість життя	Людина як відкрита система	Автономія
Чоловіки	105+13,66	95+12,74	63+5,58	37+6,67
Жінки	93+9,58	95+10,06	64+3,95	39+4,69

Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя - **позитивні відносини з іншими і самоприйняття** - залишаються постійними протягом життєвого шляху особистості, інші ж -

змінюються. Наприклад, *компетентність і автономність* з віком, особливо при переході від молодості до середнього віку, виявляють тенденцію до збільшення. Значення за шкалами *особистісного зростання і цілей у житті* зменшуються.

1-6

2-4

3-6

4-3

5-6

6-6

7-4

8-6

9-3

10-6

11-5

12-4

13-3

14-3

15-2

16-6

17-4

18-3

19-6

20-3

21-6

22-3

23-6

24-3

25-6

26-4

27-2

28-6

29-3

30-5

31-3

32-3

33-2

34-1

35-2

36-5

37-6

38-6

39-5

40-6

41-2

42-3

43-3

44-3

45-3

46-6

47-6

48-5

49-6

50-4

51-6

52-6

53-6

54-4

55-2

56-2

57-6

58-3

59-6

60-3

61-2

62-3

63-2

64-6

65-2

66-2

67-6

68-5

69-5

70-6

71-5

72-6

73-2

74-2

75-2

76-2

77-6

78-3

79-6

80-5

81-6

82-3

83-2

84-2

Ця методика як зазначається в описі спрямована на виявлення актуального благополуччя людини на даному життєвому етапі. В цій методиці 84 твердження на які треба поставити бали від 1 до 6. Є 10 шкал. В даному випадку бачимо таку картину :

Шкала № 1 Позитивні відносини з оточуючими. Це твердження №1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79. Були поставлені такі бали (розрахунок): 6+4+3+6+6+3+6+3+6+2+2+6+2+6=61

Шкала № 2 Автономія. Твердження № 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80. Бали(розрахунок) : 4+6+3+3+4+3+6+3+4+2+3+5+2+5=53.

Шкала № 3 Управління середовищем (компетентність). Твердження № 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81. Бали (розрахунок): 6+3+2+6+2+2+5+3+6+6+2+5+2+6=56.

Шкала № 4 Особистісне зростання. Твердження № 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82. Бали: розрахунок : 3+6+6+3+6+1+6+6+6+3+6+6+2+3=73.

Шкала № 5 Цілі в житті. Твердження № 5, 11, 17, 23, 29, 36, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83. Бали: розрахунок : :+5+4+6+3+2+2+6+6+6+2+6+6+2=62.

Шкала № 6 Самосприйняття. Твердження № 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84. Бали : розрахунок : 6+4+3+3+5+5+3+5+4+3+2+6+3+2= 54.

Шкала № 7 Баланс афекта. Твердження № 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 33, 34. 39, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84. Бали : розрахунок : 4+3+4+3+4+3+6+3+2+3+5+3+2+1+5+3+3+4+2+2+3+3+2+2+2+2+2+2=85.

Шкала № 8 осмисленість життя. Твердження № 3, 4, 5, 11, 23, 35, 41, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 63, 70, 71, 72, 76, 77, 81. Бали : розрахунок : 6+3+6+5+6+2+2+3+6+6+5+6+6+6+2+6+5+6+2+6+6=106.

Шкала № 9 Людина як відкрита система. Твердження № 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79. Бали : розрахунок : 6+6+6+6+6+6+3+6+6+6+6+6+5+6=80.

Шкала № 10 Шкала автономії. Твердження № 2, 8, 14, 20, 26, 37, 38, 44, 50, 62, 68, 74, 80. Бали : розрахунок : 4+6+3+3+4+6+6+3+4+3+5+2+5=53.

Дивлячись на таблиці вище, то бачимо наступне : від 20 до 35 років: чоловік : позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самосприйняття та психологічне благополуччя є

63±7,12	56+6,86	57+6,27	65+4,94	63+5,16	59+6,99	363+24,20

Баланс афекта, осмисленість життя, людина як відкрита система, автономія.

91±17,09	99+7,64	65+5,62	40±6,33

Ця методика показує дуже важливі фактори для життя та соціально-психологічної безпеки, а саме : наскільки особистість володіє собою, чи сумнівається в собі, чи може дати відсіч, коли треба, чи пишається собою та інше.

Також приймали участь 34 респонденти. Чоловіки та жінки. В першій групі 10 респондентів, в другій 10 і в третій 14.

Таблиця № 2. Порівняльна характеристика позитивних та негативних чинників, що впливають на формування соціально-психологічної безпеки. Розділена на 2 частини.

Частина перша. Порівняльна характеристика показників психологічного благополуччя (за К. Ріфф.)

Показники	**1 група (n=10)**	**2 група (n=10)**	**3 група (n=14)**
Позитивні показники (%)	60 % (6 осіб)	50 % (5 осіб)	43% (6 осіб)
Негативні показники (%)	40 % (4 особи)	50 % (5 осіб)	57% (8 осіб)

Частина 2. Деталізація за шкалами.

Шкала	**1 група (позит\негат.)**	**2 група**	**3 група**
Самосприйняття	6\4	5\5	6\8
Позитивні відносини	7\3	5\5	6\8
Автономія	5\5	4\6	5\9
Управління середовищем	6\4	5\5	6\8
Життєві цілі	7\3	6\4	7\7
Особистісне зростання	6\4	5\5	6\8

Короткий аналіз. У результаті дослідження за методикою К. Ріфф встановлено, що найвищій рівень психологічного благополуччя спостерігається у респондентів першої групи, де переважають позитивні показники (60%). У другій групі зафіксовано відносний баланс між позитивними та негативними проявами (50%\50%), що свідчать про нестійкий рівень благополуччя.

У третій групі домінують негативні показники спостерігаються негативні показники (57%), що може вказувати на знижений рівень психологічного благополуччя, труднощі у сприйнятті, автономії та взаємодії з соціальним середовищем.

Загалом простежується тенденція до зниження рівня психологічного благополуччя від першої до третьої групи, що може бути пов’язано з особливостями соціально-психологічної безпеки досліджуваних.

2.3 Аналіз індивідуально-психологічних чинників соціально-психологічної безпеки особистості.

Соціально-психологічна безпека особистості значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями, які впливають на сприйняття соціальної реальності, поведінкові реакції та здатність протистояти зовнішнім і внутрішнім загрозам. У науковій літературі зазначається, що внутрішні ресурси особистості є ключовим чинником психологічної стійкості до адаптивності (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс).

Одним із базових чинників є темперамент, який відзначає динамічні характеристики психічної діяльності. Згідно з теорією Ганса Айзенка, такі параметри як, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, безпосередньо впливають на рівень емоційної стійкості особистості. Особи з високим рівнем нейротизму є більш схильними до тривожності та стресових ситуацій, що знижують рівень їх психологічної безпеки.

Важливу роль відіграють риси характеру, зокрема, відповідальність, самоконтроль, впевненість у собі та стресостійкість. Ці якості забезпечують ефективну саморегуляцію поведінки та здатність протистояти деструктивним соціальним впливам. Розвинені вольові якості сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.

Наступним чинником є рівень тривожності, який впливає на сприйняття безпеки середовища. Як зазначає Річард Лазарус, індивідуальна оцінка ситуації як загрозливої чи безпечної визначає характер емоційної поведінкової реакції. Підвищена тривожність може призводити до дезадаптації, тоді як її помірний рівень виконує сигнальну функцію.

Суттєвим компонентом є самооцінка та Я- концепція, які визначають ставлення особистості до себе, та впливають на її рівень впевненості в собі. Відповідно до підходу Карла Роджерса, адекватна самооцінка сприяє психологічній стабільності, тоді як знижена або завищена можуть бути чинником внутрішньої напруги.

Важливим ресурсом соціально-психологічної безпеки є емоційний інтелект, який за Деніелом Гоулманом включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та знижує ризик конфліктів.

Не менш значущим є копінг-стратегії-способи подолання стресових ситуацій. Проблемно-орієнтовані та емоційно-регуляційні стратегії сприяють збереженню психологічної рівноваги, тоді як уникнення або агресія можуть погіршувати стан (Річард Лазарус).

Крім того, важливим чинником є рівень рефлексії, що забезпечує здатність до самоаналізу та усвідомлення власних дій. Розвинена рефлексія дозволяє своєчасно коригувати поведінку та уникати небезпечних ситуацій.

Таким чином, індивідуально-психологічні чинники становлять внутрішню основу соціально-психологічної безпеки особистості. Їх гармонійний розвиток забезпечує підвищення стійкості до стресу, ефективну адаптацію та збереження психологічного благополуччя.

2.4. Аналіз соціально-комунікативних чинників соціально-психологічної безпеки особистості.

Соціально-психологічна безпека значною мірою визначається характером її взаємодії з соціальним середовищем, що реалізується через систему комунікації та міжособистісних відносин. У сучасних українських дослідженнях акцент робиться на тому, що саме соціально-комунікативні чинники виступають ключовими детермінантами формування відчуття безпеки, особливо в умовах суспільних криз і воєнного стану. (Титаренко. Т, Слюсаренко М 2025).

Одним із провідних чинників є соціальне середовище та характер взаємодії в ньому. У дослідженні Олени Шараватової та її співавторів підкреслюється, що соціальне оточення формує ставлення особистості до ризику, визначення її поведінкової реакції та рівень готовності дотримуватись безпечних моделей поведінки. Колективні норми, цінності та культура взаємодії виступають основою формування безпечної поведінки. (Шароватова О, та співавтори 2025).

Важливим соціально-комунікативним чинником є соціальна підтримка та згуртованість групи. У роботі Алли Стеценко та Людмили Пінчук, доведено, що наявність підтримки з боку родини, значущих інших та соціального оточення суттєво підвищує рівень

психологічної стійкості та безпеки України. Соціальна залученість і відчуття приналежності до групи виступають ресурсом подолання кризових ситуацій. (Стеценко А, Пінчук Л 2025).

Наступним чинником є комунікативні процеси та якість спілкування. Сучасні дослідження вказують, що комунікативна праця сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищенню рівня довіри та формування психологічного безпечного середовища. Порушення комунікації, навпаки, призводить до соціальної ізоляції, напруженості та відчуття небезпеки. (Сингаївська І, Осуаленко Н 2025).

Значущим чинником є психологічний клімату групі. У сучасних наукових підходах підкреслюється, що позитивний клімат (довіра, підтримка, відкритість), сприяє формуванню емоційного комфорту та безпеки, тоді як негативний -підвищує рівень тривожності та дезадаптації. (Кармушка Л, Клєсман О.2010).

Особливу роль у сучасних умовах відіграє інформаційно-комунікаційне середовище. В умовах цивілізації та воєнного стану інформаційні впливи можуть як підтримувати особистість, так і створювати додаткові загрози (інформаційний тиск, маніпуляції, перенавантаження). У сучасних дослідженнях зазначається, що комунікація в інформаційному просторі безпосередньо впливає на психічний стан і рівень безпеки особистості. (Алещенко В. Хаміляр О. 2025).

Крім того, важливим чинником є соціальна адаптація та подолання ізоляції. У роботах сучасних українських дослідників, показано, що труднощі комунікації, соціальна ізоляція та самотність негативно впливають на психологічну безпеку, знижують рівень соціальної підключеності та підтримки. (Богданов С. Гуменюк О, 2024, Долинська Л, 2023).

Окрему увагу приділяють резильєнтності як результату соціально-комунікативної взаємодії. Встановлено, що ефективна комунікація, підтримка та участь у соціальних практиках сприяють розвитку здатності особистості адаптуватися до складних умов і зберігати психологічну рівновагу. (Титаренко Т, 2022, Кармуша Л. 2020).

Отже, соціально-комунікативні чинники виступають визначальними у формуванні соціально-психологічної безпеки, оскільки саме через взаємодію, підтримку, якість комунікації та включеність у соціальне середовище забезпечується відчуття захищеності, стабільності та здатності ефективно функціонувати в умовах сучасних викликів.

Висновки до другого розділу. У другому розділі було проведено теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічної безпеки особистості, поставлено досягнення мети та виконано всі завдання. Соціально-психологічна безпека особистості є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що відображає суб’єктивне відчуття захищеності, стабільності та впевненості особистості у процесі соціальної взаємодії. Вона формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і особливостей соціального середовища.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що соціально-психологічна безпека тісно пов’язана з такими психологічними категоріями як тривожність, самоставлення, самооцінка, міжособистісні стосунки, соціальна підтримка та адаптаційні можливості особистості.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що індивідуально-психологічні чинники відіграють суттєву роль у забезпеченні соціально-психологічної безпеки.

Зокрема низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, позитивне самоставлення, самосприйняття та внутрішня гармонійність сприяють підвищенню відчуття безпеки в соціальному середовищі.

Встановлено, що соціально-комунікативні чинники є не менш значущим для формування соціально-психологічної безпеки особистості. Позитивні міжособистісні стосунки, прийняття в групі, високий соціометричний статус і комунікація забезпечують зростання рівня психологічного комфорту та суб'єктивної захищеності.

Кореляційний, факторний та порівняльний аналізи дозволили виявити взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної безпеки та її чинниками, що підтверджує системний характер даного феномену та взаємообумовленість його структурних компонентів.

Узагальнення отриманих результатів свідчить про доцільність комплексного підходу, забезпечення соціально-психологічної безпеки особистості, який передбачає одночасну роботу з внутрішніми ресурсами особистості та оптимізацію соціального середовища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів розробки психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження тривожності, формування позитивного самоставлення та покращення міжособистісних взаємодій.

Таким чином, проведене дослідження розширює наукові уявлення про соціально-психологічну безпеку особистості та створює підґрунтя для подальших наукових пошуків і практичних напрацювань у даному намірі.

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ.

3.1 Обґрунтування програми соціально-психологічної безпеки особистості. Соціально-психологічна безпека особистості надзвичайно важлива складова життя кожної особистості, кожного дня.

Актуальність розробки програми соціально-психологічної безпеки особистості зумовлена зростанням кількості соціальних та психологічних загроз (психологічний тиск, сварки, постійний стрес та інші),які впливають на емоційний стан, поведінку та міжособистісні взаємодії людини. В умовах нестабільності соціального середовища особливої уваги набуває формування у особистості здатності володіти собою, тобто зберігати внутрішню рівновагу, почуття захищеності та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Соціально-психологічна безпека особистості розглядається як інтегративна характеристика, що включає відчуття психологічного комфорту, довіри до соціального середовища, емоційну стабільність і здатності протистояти деструктивним впливам. Вона тісно пов'язана з такими показниками як рівень тривожності та рівень психологічного благополуччя.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність респондентів із підвищеним рівнем тривожності, зниженим рівнем психологічного благополуччя, та недостатнім рівнем відчуття соціально-психологічної безпеки особистості.

Особливо це проявляється у зниженні самосприйнятті, труднощах у побудові позитивних міжособистісних відносин, недостатньої автономії та невизначеності життєвих цілей. Такі показники свідчать про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу.

Розроблена програма соціально-психологічної безпеки особистості спрямована на формування внутрішніх ресурсів особистості, підвищення рівня психологічного благополуччя та зниження тривожності. Вона базується на принципах системності, комплексності, добровільної участі, активності учасників та орієнтирів на розвиток особистості.

Основними напрямами програми є :

-Розвиток самосприйняття та позитивного «Я».

- Формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

- Зниження рівня тривожності та емоційної напруженості.

- Розвиток автономії та відповідальності за власне життя.

- Формування життєвих цілей та смислів.

- Підвищення рівня психологічної стійкості.

Програма реалізується у формі тренінгу, що включає вправи на самопізнання, розвиток емоційної регуляції, комунікативні техніки та рефлексію досвіду. Такий формат сприяє активному залученню учасників та ефективному засвоєнню нових моделей поведінки.

Очікується, що впровадження програми сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної безпеки особистості, що проявляється у відчутті зниженню тривожності, зростанні показників психологічного благополуччя та покращенні якості міжособистісних відносин.

Отже, розробка та впровадження програми є обґрунтованою та доцільною, оскільки вона спрямована на вирішенні виявлених у ході дослідження проблеми і сприяє гармонійному розвитку особистості.

3.2 Зміст і структура корекційно-розвивальної програми.

Корекційно-розвивальна програма соціально-психологічної безпеки особистості спрямована на підвищення рівня психологічного благополуччя, зниження рівня тривожності та формування навичок безпечної взаємодії із соціальним середовищем. Програма базується на чинниках зниження тривожності та підвищенні соціального благополуччя.

Структура програми. Програма складається з 3 модулів, кожен з яких спрямований на розвиток окремих компонентів соціально-психологічної безпеки особистості.

Модуль № 1 **Самопізнання та самосприйняття.**

Мета : розвиток позитивного образу « Я», підвищення рівня самосприйняття.

Основні завдання :

1. Усвідомлення власних якостей та ресурсів, тобто усвідомити, які кожна особистість, яка бере участь в цій програмі має позитивні якості та які ресурси в неї є.
2. Формування адекватної самооцінки. Тобто, якщо у особистості бачимо низьку самооцінку, то треба її повисити та сформувати адекватну самооцінку.
3. Зниження внутрішньої напруги. Якщо ми бачимо, що в процесі взаємодії є напруга, то знаходимо шляхи зниження напруги.

Вправи :

1. Моє «Я» сьогодні. Ця вправа спрямована на визначення свого власного «Я» сьогодення. Тобто, яке воно, як воно виглядає та інше.
2. « Сильні сторони особистості». Ця вправа спрямована на визначення сильних сторін особистості. Які в неї є сильні сторони. Наприклад : доброта, повага до себе, повага до інших, ввічливість та інші.
3. Рефлексивні техніки. Наприклад, це можуть бути такі рефлексивні техніки як « Стоп думка\нав'язливий стан» Це коли особистість називає свій внутрішній стан та зупиняє нав'язливу думку. « Щоденник емоцій» Це вправа коли особистість заводить щоденник емоцій та записує за день всі свої позитивні та негативні емоції. Та інші.

Модуль **2 Емоційна регуляція та зниження тривожності.**

Мета – зниження рівня реактивної та особистісної тривожності.

Завдання :

1. Розвиток навички розпізнавати емоції. Це можуть бути як позитивні емоції : радість, щастя, відчуття задоволення, так і негативні : смуток, злість, розпач.
2. Опанування технік саморегуляції.
3. Зниження емоційної напруженості.

Вправи :

Дихальні техніки, наприклад, техніка « Глибоке заспокоєння»

Вдих -4 секунди,

затримка -7 секунд

та видих -8 секунд.

« Подовжений видих» .

Вдих-4 секунди,

Видих-6-8 секунд.

« Контроль емоцій» Ця вправа спрямована на своєчасне та вчасне виявлення накопичених емоцій та способу контролю власних емоцій. Тобто, якщо наприклад, в особистості бачимо шквал або занадто багато емоцій, то треба навчитися контролювати свої емоції

через наприклад, проговорення, що на даний момент я відчуваю? Чому? Що я можу зробити?.

- Релаксаційні вправи. Це можуть бути такі вправи як медитація, слухання улюбленої музики та інше.
- Методи зниження тривоги. Наприклад, як вже було зазначено вище, дихальні вправи, намалювати кольоровими олівцями як виглядає тривога на папері аркуші А4….

Модуль 3 **Соціальна взаємодія та психологічна стійкість.**

Мета – формування навичок ефективної комунікації та підвищення соціально-психологічної безпеки.

Завдання :

- Розвиток комунікативних умінь.
- Формування довіри у взаємодії.
- Розвиток асертивності.
- Підвищення життєстійкості.

Вправи:

- Рольові ігри. Наприклад, рольова гра « Знайомство». Коли особистість підходить до іншої особистості та за допомогою мовлення намагається познайомитися з іншою людиною. Та інші.
- « Активне слухання». Вправа спрямована на те, щоб використовувалось активне слухання, коли інша людина\ особистість розповідає свою історію або висловлює власні думки.
- « Я-повідомлення». Вправа, коли особистість намагається щось повідомити.
- Вправи на довіру. Це наприклад, коли особистість розповідає якийсь свій секрет або про свій досвід.

Зміст програми (заняття).

Програма розрахована на 8-10 занять. Тривалість кожного заняття 60-90 хвилин.

Таблиця № 3 **Програма занять.**

№ заняття	Тема	Мета
1	Вступ. Знайомство.	Формування довіри, правил роботи.
2	Самопізнання.	Усвідомлення власних якостей.
3	Самосприйняття.	Розвиток позитивного ставлення до себе.
4	Емоції та їх розуміння.	Розпізнавання емоцій.
5	Управління тривожністю.	Засвоєння технік саморегуляції.
6	Комунікація.	Розвиток навичок взаємодії.
7	Асертивність.	Вміння відстоювати себе.
8	Довіра та взаємопідтримка.	Формування безпечних відносин.
9	Життєві цілі.	Усвідомлення смислів.
10	Підсумкове заняття.	Закріплення результатів.

Організаційні особливості програми.

1). Форми роботи : тренінг.

2) Кількість учасників : 10-15 осіб.

3) Методи : вправи, дискусії, рольові ігри, рефлексія.

4) Тривалість : 1-1,5 години.

5) Періодичність: 1-2 рази на тиждень.

Очікувані результати.

- Підвищення рівня психологічного благополуччя.
- Зниження рівня тривожності.
- Покращення самосприйняття.
- Розвиток комунікативних навичок.
- Формування відчуття соціально-психологічної безпеки.

3.3Методика оцінювання ефективності реалізованої програми.

Оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми здійснювалася з метою визначення змін у рівні соціально-психологічної безпеки особистості, тривожності та психологічного благополуччя під формувальним впливом.

Для оцінювання ефективності реалізованої програми використовували ті є методики, що й в емпіричному дослідженні. Методики : Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки особистості (адаптована авторська методика), Шкала реактивної та особистісної тривожності(Спілбергера -Ханіна), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Критерії оцінювання : Ефективність програми визначаються за такими критеріями:

- Підвищення рівня соціально-психологічної безпеки.
- Зниження рівня реактивної та особистісної тривожності.
- Підвищення показників психологічного благополуччя.
- Покращення самосприйняття та міжособистісної взаємодії.

Показники ефективності : До основних показників належать:

- Кількісні показники -змінення середнього значення за результатом дослідження.
- Якісні показники -змінення у підвищенні емоційного стану та самооцінці учасників.
- Порівняльні показники-зміни до та після реалізації програми.

Методи оцінювання. Для оцінювання ефективності програми були використані ті ж самі методики, що й 2 розділі емпіричного дослідження. Методики : Опитувальник відчуття соціально-психологічної безпеки особистості (адаптована авторська методика), Шкала

реактивної та особистісної тривожності(Спілбергера -Ханіна), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Таблиця 4. Загальна порівняльна таблиця (всі 34 респонденти).

Показники	До програми	Після програми	Динаміка
Соціально-психологічна тривожність (безпека високий рівень).	38% (13 осіб).	62% (21 особа).	+24%.
Тривожність (високий рівень).	56% (19 осіб).	29 % (10 осіб).	-27%.
Психологічне благополуччя (високий рівень).	41 % (14 осіб)	65 (22 особи)	+24%.

Таблиця 5. Порівняльна характеристика по групах.

Соціально-психологічна безпека.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група (10)	40%	70%	+30
2 група (10)	30%	60%	+30
3 група (14)	36%	57%	+21

Таблиця 6. Рівень тривожності.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група	50%	20%	+30
2 група	60%	30%	+30
3 група	57%	36%	-21

Таблиця 7. Психологічне благополуччя.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група	50%	80%	+30
2 група	40%	60%	+20
3 група	36%	57%	+21

Аналіз результатів. Порівняльний аналіз результатів дослідження засвідчив позитивну динаміку за всіма використаними методиками після реалізації корекційно-розвивальної програми. Зокрема, за опитувальником відчуття соціально-психологічної безпеки встановлено суттєве зростання числа респондентів із віковим рівнем безпеки (від 38% до 62%), що свідчить про підвищення рівня відчуття довіри, захищеності, до соціального середовища.

За шкалою тривожності Чарльза Спілбергера, спостерігається зниження рівня високої тривожності (з 56% до 29%), що вказує на ефективну програму зменшення емоційної напруги.

Результати за шкалою психологічного благополуччя Керола Ріфф, демонструють зростання позитивних показників (з 41% до 65%), що підтверджує розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано у 1 та 2 групах, тоді як у 3 групі динаміка також є позитивна, але менш інтенсивна.

Висновок- Отримані результати підтвердили ефективність корекційно-розвивальної програми, що проявляється у підвищені рівня соціально-психологічної безпеки, зменшення та зниження тривожності та підвищення психологічного благополуччя.

3.4.Методи та форма реалізації програми. Реалізація корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної безпеки особистості здійснюється із застосуванням комплексу методів та форм роботи, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, підвищення психологічного благополуччя та формування навичок безпечної взаємодії з оточенням.

Методи реалізації програми. У процесі реалізації програми використовувалися такі методи:

1. Психотренінгові методи :
- Вправи на самопізнання.
- Вправи на розвиток самооцінки.
- Техніки формування позитивного образу « Я».
2. Методи розвитку емоційної регуляції.
- Дихальні вправи.
- Релаксаційні техніки.
- Вправи на усвідомлення та контроль емоцій.
- Техніка « безпечного місця.
3. Комунікативні методи.
- Вправи на активне слухання.
- Рольові ігри.
- Техніки « Я-повідомлень».
- Моделювання соціальних ситуацій.
4. Методи розвитку психологічного благополуччя.
- Вправи на визначення життєвих цілей.
- Техніки самосприйняття.
- Рефлексивні практики.
5. Рефлексивні методи .
- Групове обговорення.
- Самоаналіз.
- Зворотній зв’язок.
- Підсумки заняття.

Форма реалізації програми. Основною формою реалізації програми є психологічний тренінг, що передбачає активну участь всіх учасників і створення безпечного середовища для розвитку особистості.

Додаткові форми реалізації програми.

Додатковими формами реалізації програми є :

1.Групова робота- забезпечення комунікативних навичок та розвиток взаємодії.
2. Індивідуальні вправи- сприяння самопізнанню та рефлексії.
3. Робота в малих групах (парах)- активізування взаємодії та довіри.
4. Міні-лекції-надання теоретичних знань.
5. Дискусії-обговорення досвіду та формування власної позиції.
6. Рефлексивне обговорення – усвідомлення змін та результатів.

Висновок. Таким чином, використання різноманітних форм і методів забезпечує комплексний когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти соціально-психологічної безпеки особистості, що сприяє підвищення безпеки особистості, що сприяє підвищенню ефективності корекційно-розвивальної програми.

3.5Аналіз ефективності формувального впливу.

Аналіз ефективності формувального впливу є завершальним етапом формувального експерименту та спрямований на визначення результативності реалізованої програми формування соціально-психологічної безпеки особистості. Основою для оцінювання виступає порівняння показників психодіагностичного обстеження до та після впровадження формувальних заходів.

Таблиця 8. Динаміка показників до та після формувального впливу.

Показник	До формувального етапу.	Після формувального етапу.	Динаміка.
Тривожність	Високий\середній Рівень.	Переважно середній\ знижений.	Зниження.
Самоставлення	Низька\нестійка Самооцінка.	Адекватна, більш позитивна.	Покращення.
Соціальна взаємодія .	Наявність ізольованих учасників.	Підвищення виключності в групу.	Покращення.
Соціально-психологічна безпека.	Середній рівень.	Вище середнього рівня.	Зростання.

Порівняльний аналіз даних свідчить про наявність позитивної динаміки у більшості досліджуваних показників. Зокрема, за результатами повторного вимірювання рівня тривожності встановлено тенденцію до її зниження. Це свідчить про підвищення рівня емоційної стабільності респондентів, зменшення внутрішньої напруженості та покращення здатності саморегуляції в стресових ситуаціях.

Важливі зміни зафіксовані також у сфері самоставлення особистості. Після реалізації формувальної програми у респондентів спостерігається підвищення рівня самосприйняття, зростання впевненості у власних можливостях та формування більш позитивного образу « Я». Це свідчить про розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які є важливою складовою соціально-психологічної безпеки.

У сфері міжособистісної взаємодії відбулися позитивні зміни. Результати соціометричного дослідження показали, зменшення кількості ізольованих учасників у групі та підвищення рівня соціальної інтеграції. Зросла кількість взаємних виборів, що свідчить про покращення групової згуртованості та міжособистісного прийняття.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що реалізована формувальна програма є ефективною. Вона сприяла не лише зниженню рівня емоційної напруженості, але й розвитку позитивного самоставлення та покращення соціальних взаємин у групі. У сукупності ці зміни підтверджують підвищення рівня соціально-психологічної безпеки особистості.

Таким чином, формувальний вплив можна вважати результативним, оскільки він забезпечив позитивну динаміку основних психологічних показників та сприяв гармонізації емоційної та соціальної сфери особистості.

3.5 Практичні рекомендації щодо формування соціально-психологічної безпеки.

Формування соціально-психологічної безпеки особистості є важливим завданням діяльності практичного психолога, педагогів та соціального оточення. З метою підвищення рівня психологічної захищеності особистості доцільно дотримуватися таких практичних рекомендацій:

По-перше, необхідно сприяти розвитку емоційної стійкості особистості. Це передбачає навчання навичкам саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування здатності до конструктивного переживання стресових ситуацій. Ефективними є вправи на рефлексію, дихальні техніки, тренінги на саморегуляцію.

По друге, є важливим формування адекватної самооцінки та позитивного самоставлення. Психологу доцільно використовувати методи підтримки, заохочення, вправи на самопізнання, розвиток впевненості у власних силах та можливостях.

По-третє, слід розвивати комунікативні навички та соціальну компетентність. Це включає формування ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти мирним шляхом, будувати конструктивні міжособистісні відносини. Доцільно застосовувати групові тренінги, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії.

По четверте, необхідно формувати навички подолання труднощів (копінг-стратегій). Особистість має навчитися адекватно реагувати на складні життєві ситуації, використовувати продуктивні способи вирішення проблем, уникати деструктивної поведінки.

По-п’яте, важливу роль відіграє створення психологічного безпечного середовища. Це передбачає підтримку з боку педагогів, позитивний психологічний клімат у колективі, відсутність булінгу та дискримінації.

Крім того, доцільно здійснювати психологічну просвіту, спрямовану на підвищення рівня психологічної культури, інформування про способи збереження психічного здоров'я та розвитку особистості.

Таким чином, реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної безпеки особистості, її гармонійному розвитку та ефективної адаптації в суспільстві.

Висновки до третього розділу. У третьому розділі було здійснено комплексне науково-методичне обґрунтування та практичне розроблення системи формування соціально-психологічної системи особистості, що охоплює структурні, змістовні та технологічні аспекти цього процесу. Представлені у розділі матеріали підтверджують актуальність цілеспрямованої методичної роботи, спрямованої на підвищення здатності особистості до самозахисту, конструктивної соціальної взаємодії та збереження внутрішньої психологічної рівноваги в умовах сучасних соціальних викликів.

Проведена методична розробка підкреслює, що соціально-психологічна безпека не є статичною якістю, а формується взаємодії когнітивних, емоційно-регулятивних, та поведінкових компонентів особистості. Тому створене методичне забезпечення об'єднує психопросвітницькі, діагностичні та тренінгові інструменти, що дозволяє охопити всі рівні формування безпечної та адаптивної поведінки.

Важливим результатом роботи є розробка цілісної програми формування соціально-психологічної безпеки, що передбачає поетапне впровадження: первинну діагностику, формувально-розвивальну діяльність, рефлексивний аналіз та оцінювання отриманих результатів. Програма побудована на принципах діяльнісного підходу, гуманізації, активної взаємодії та розвитку особистісного потенціалу.

Вона включає комплекс вправ, інтерактивних методів, групових форм роботи, технік розвитку емоційної стійкості, асертивності, критичного мислення, навичок конструктивної комунікації, та психологічного самозахисту.

Запропонована система також містить методику оцінювання ефективності програми, що дозволяє визначити динаміку змін у рівні соціально-психологічної безпеки. Завдяки систематичному використані діагностичних методів (опитувальників, проективних завдань, спостережень, самооцінювальних шкал) забезпечено об'єктивність аналізу результатів. Дані оцінювання підтвердили підвищення рівня саморегуляції, зниження проявів соціальної тривожності, покращення навичок конструктивної взаємодії та зростання відчуття особистісної захищеності.

Методичні рекомендації, представлені у розділі, окреслюють подальші напрями розвитку соціально-психологічної безпеки особистості, включаючи систематичну психоосвіту, створення психологічно безпечного середовища, інтеграцію тренінгових методів у освітній і у виховний процес, а також забезпечення міждисциплінарної взаємодії фахівці. Акцентовано увагу на можливості індивідуального підходу, підтримки позитивного психологічного клімату та розвитку компетентностей, що забезпечують адаптивність і стійкість особистості у складних соціальних ситуаціях.

Таким чином, розділ демонструє, що методичне забезпечення формування соціально-психологічної безпеки особистості є комплексною, структурованою та науково обґрунтованою системою, здатною забезпечити ефективний розвиток ключових психологічних ресурсів людини. Реалізація поданих методичних підходів сприяє посиленню здатності особистості протистояти негативним соціальним впливам, гармонізує її внутрішній стан, формує навички усвідомленої й безпечної поведінки та закладає основу для успішної адаптації в умовах сучасного соціального середовища.

ВИСНОВКИ. У процесі проведеного дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблем соціально-психологічної безпеки особистості та емпіричне вивчення її особливостей у сучасному соціальному середовищі. Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1 . Соціально-психологічна безпека особистості є інтегральною характеристикою, що відображає здатність людини зберігати внутрішню цілісність, позитивну самооцінку, емоційну стабільність та взаємодію з соціальним оточенням у ситуаціях потенційної загрози чи стресу.

2 . Теоретичний аналіз показав, що структура соціально-психологічної безпеки охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, що взаємопов’язані та забезпечують адаптовану саморегуляцію особистості.

3 . Визначено основні чинники, що впливають на рівень соціально-психологічної безпеки:

Індивідуально-психологічні особливості (тривожність, самооцінка, толерантність до невизначеності), соціальні ресурси (підтримка з боку сім’ї, колективу, друзів) та зовнішні умови (соціально-економічна стабільність, інформаційне середовище).

4 . Емпіричне дослідження підтвердило, що високий рівень соціально-психологічної безпеки корелює з позитивним самосприйняттям, розвиненим комунікативним навичкам упевненістю у власних силах і здатністю до конструктивного розв’язання конфліктів.

5 . Особи з низьким рівнем соціально-психологічної безпеки характеризується підвищеною тривожністю, схильністю до соціальної ізоляції, залежності від зовнішніх оцінок, труднощами у міжособистісної взаємодії.

6 . Розроблено та апробовано психологічні умови підвищення соціально-психологічної безпеки, серед яких : розвиток емоційного інтелекту, формування навичок стресотійкості, підвищення рівня соціальної підтримки та формування позитивної « Я-концепції».

7 . Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників для розробки програм профілактики психологічної дезадаптації та підвищення рівня безпеки особистості в освітньому чи професійному середовищі.

8 . перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні соціально-психологічної безпеки у різних вікових групах, також у контексті цифрової комунікації, де актуалізуються нові форми соціальної загрози- інформаційний тиск, кібербулінг, маніпуляції тощо.

ДОДАТКИ

Таблиця 1. Порівняльна характеристика соціально-психологічної безпеки. СТ і ОТ у респондентів 3 груп.

Показники	1 група (n=10)	2 група (n=10)	3 група (n=14)
СТ(середній рівень)	Високий	Середній	Низький
ОТ (середній рівень)	Низький	Середній	Високий
Баланс СТ\ОТ	Дисбаланс (переважає тривожність)	Відносна рівновага	Гармонійний баланс
Емоційний стан	Напруженість, тривога	Стабільність з коливаннями	Емоційна Врівноваженість
Соціальна адаптація	Ускладнена	Помірна	Висока
Відчуття Захищеності	Низьке	Середнє	Високе
Рівень довіри до оточення	Знижений	Помірний	Високий
Поведінкові реакції.	Уникнення, захисні стратегії	Компромісні реакції	Активність завжди

Таблиця № 2. Порівняльна характеристика позитивних та негативних чинників, що впливають на формування соціально-психологічної безпеки. Розділена на 2 частини.

Частина перша. Порівняльна характеристика показників психологічного благополуччя (за К. Ріфф.)

Показники	**1 група (n=10)**	**2 група (n=10)**	**3 група (n=14)**
Позитивні показники (%)	60 % (6 осіб)	50 % (5 осіб)	43% (6 осіб)
Негативні показники (%)	40 % (4 особи)	50 % (5 осіб)	57% (8 осіб)

Частина 2. Деталізація за шкалами.

Шкала	**1 група (позит\негат.)**	**2 група**	**3 група**
Самосприйняття	6\4	5\5	6\8
Позитивні відносини	7\3	5\5	6\8
Автономія	5\5	4\6	5\9
Управління середовищем	6\4	5\5	6\8
Життєві цілі	7\3	6\4	7\7
Особистісне зростання	6\4	5\5	6\8

Таблиця № 3 Програма занять.

№ заняття	Тема	Мета
1	Вступ. Знайомство.	Формування довіри, правил роботи.
2	Самопізнання.	Усвідомлення власних якостей.
3	Самосприйняття.	Розвиток позитивного ставлення до себе.
4	Емоції та їх розуміння.	Розпізнавання емоцій.
5	Управління тривожністю.	Засвоєння технік саморегуляції.
6	Комунікація.	Розвиток навичок взаємодії.
7	Асертивність.	Вміння відстоювати себе.
8	Довіра та взаємопідтримка.	Формування безпечних відносин.
9	Життєві цілі.	Усвідомлення смислів.
10	Підсумкове заняття.	Закріплення результатів.

Таблиця 4. Загальна порівняльна таблиця (всі 34 респонденти).

Показники	До програми	Після програми	Динаміка
Соціально-психологічна тривожність (безпека високий рівень).	38% (13 осіб).	62% (21 особа).	+24%.
Тривожність (високий рівень).	56% (19 осіб).	29 % (10 осіб).	-27%.

Психологічне благополуччя (високий рівень).	41 % (14 осіб)	65 (22 особи)	+24%.

Таблиця 5. Порівняльна характеристика по групах.

Соціально-психологічна безпека.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група (10)	40%	70%	+30
2 група (10)	30%	60%	+30
3 група (14)	36%	57%	+21

Таблиця 6. Рівень тривожності.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група	50%	20%	+30
2 група	60%	30%	+30
3 група	57%	36%	-21

Таблиця 7. Психологічне благополуччя.

Група	До (%)	Після (%)	Динаміка.
1 група	50%	80%	+30
2 група	40%	60%	+20
3 група	36%	57%	+21

Таблиця 8. Динаміка показників до та після формувального впливу.

Показник	До формувального етапу.	Після формувального етапу.	Динаміка.
Тривожність	Високий\середній Рівень.	Переважно середній\ знижений.	Зниження.
Самоставлення	Низька\нестійка Самооцінка.	Адекватна, більш позитивна.	Покращення.
Соціальна взаємодія .	Наявність ізольованих учасників.	Підвищення виключності в групу.	Покращення.
Соціально-психологічна безпека.	Середній рівень.	Вище середнього рівня.	Зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

1. Aaron Antonovsky A. *Health, Stress, and Coping*. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979. – 255 p.
2. Abraham Maslow A. H. *Motivation and Personality*. – New York : Harper & Row, 1954.
3. Abraham Maslow A. H. A theory of human motivation // Psychological Review. – 1943.
4. Агузумцян Р. В. Психологічні аспекти безпеки особистості // Журнали ЛьвДУВС.
5. Алещенко В., Хміляр О. Інформаційно-психологічна безпека особистості // Вісник. – 2025. – № 3.
6. Андронникова О. О. Психологічна безпека освітнього середовища // Науковий вісник ХДУ.
7. Аносов В., Лепський В. Інформаційно-психологічна безпека // Науковий вісник ХДУ.
8. Баєва І. А. Психологічна безпека в освіті. – СПб., 2002.
9. Roy Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong // Psychological Bulletin. – 1995.
10. Aaron Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – 1976.
11. Блинова О. Є. Психологічна безпека особистості // Психологічний журнал. – 2019.
12. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека і якість життя // 2020.
13. Urie Bronfenbrenner U. The ecology of human development. – Cambridge, 1979.

14. Butler J., Kern M. The PERMA-Profiler // 2016.
15. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984.
16. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness // 2000.
17. Diener E. та ін. Subjective well-being: Three decades of progress // 1999.
18. Diener E., Oishi S. Personality and well-being // 2003.
19. Amy Edmondson A. Psychological safety in work teams // 1999.
20. Amy Edmondson A. *The Fearless Organization*. – 2019.
21. Ексакусто Т. В. Соціально-психологічна безпека суб'єкта.
22. Hans Eysenck H. *Dimensions of Personality*. – 1947.
23. Viktor Frankl V. *Man's Search for Meaning*. – 1963.
24. Daniel Goleman D. *Emotional Intelligence*. – 1995.
25. Грачов Г. В. Інформаційно-психологічна безпека особистості.
26. Ільницька І. А. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки // 2018.
27. Ільницька І. А. Соціально-психологічна безпека особистості // 2019.
28. Кабаченко Т. С. Методи психологічного впливу.
29. Daniel Kahneman D. та ін. *Well-being*. – 1999.
30. Карамушка Л. М., Клєсман О. Психологічна безпека організації. – 2025.
31. Ковальчук З. Я., Пілецька Л. С. Психологічна безпека особистості. – 2022.
32. Коструба Н. В., Хвесик Ю. М. Психологічна безпека в медіа. – 2022.
33. Richard Lazarus R., Susan Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – 1984.
34. Олексій Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. – 1975.
35. Sonja Lyubomirsky S. *The How of Happiness*. – 2007.
36. Salvatore Maddi S. Hardiness theory // 2002.
37. Rollo May R. *The Meaning of Anxiety*. – 1950.
38. David McMillan D., Chavis D. Sense of community // 1986.
39. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика особистості. – Львів, 2016.
40. Писарь О., Ребрик Е. Дослідження психологічної безпеки.
41. Пустовойт М. В. Механізми психологічної безпеки // 2017.
42. Carl Rogers C. *On Becoming a Person*. – 1961.
43. Сергій Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. – 2002.
44. Richard Ryan R., Edward Deci E. Self-Determination Theory. – 2000.
45. Carol Ryff C. Psychological well-being // 1989.
46. Martin Seligman M. *Flourish*. – 2011.
47. Martin Seligman M. *Authentic Happiness*. – 2002.
48. Edgar Schein E. Organizational culture. – 2021.
49. Сингаївська І. В. Комунікативні особливості // 2023.
50. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічне мислення. – 2021.
51. Стеценко А. І. Резильєнтність особистості // 2025.
52. Charles Spielberger C. Anxiety and Behavior. – 1966.
53. Charles Spielberger C. Anxiety theory // 1972.
54. Charles Spielberger C. STAI Manual. – 1983.
55. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу. – 2020.
56. Федотова Т., Колесніченко Л. Самотність особистості // 2025.
57. Mihaly Csikszentmihalyi M. *Flow*. – 1990.

58. Albert Bandura A. Slf-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84(2). – P. 191–215.

59. Albert Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. – Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1986.
60. George Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
61. Ann Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 227–238.
62. Julianne Holt-Lunstad J. Social relationships and health // PLoS Medicine. – 2010. – Vol. 7(7).
63. Shelley Taylor S. E. Health psychology. – New York : McGraw-Hill, 2012.
64. Peter Salovey P., John Mayer J. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9(3).
65. Barry Zimmerman B. J. Self-regulated learning and academic achievement // Educational Psychologist. – 2002. – Vol. 37(2).
66. Corey Keyes C. L. M. Mental health as a complete state // Journal of Health and Social Behavior. – 2002. – Vol. 43(2).
67. Ronald Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors // 1992.