

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання  
Кафедра теоретичної психології

## **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

ОНП «Психологія»

**Ігоря БИКОВА**

**Науковий керівник**

доктор педагогічних наук, доцент

**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген Карпенко**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«   » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол №

завідувач кафедри теоретичної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів**

**2024**

***Биков Ігор. Кваліфікаційна робота. Особистісні детермінанти психологічної безпеки.***

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі особистісних детермінант психологічної безпеки. Здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної безпеки особистості. Виокремлено умови безпечної поведінки особистості. Розглянуто особистісні детермінанти психологічної безпеки студентської молоді. Емпірично досліджено особистісні детермінанти психологічної безпеки студентів ЗВО. Доведено, що психологічна безпека особистості пов'язана як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до самовдосконалення, а також і з особистісними якостями, які відображають її життєстійкість та можливість протистояння негативним впливам. Проаналізовано шляхи підвищення рівня психологічної безпеки особистості та розроблено відповідні рекомендації.

***Ключові слова:*** безпека, психологічна безпека, особистісні детермінанти, активність, локус контроль, мотивація, цінності, стрес, саморегуляція.

***Ihor Bykov. Qualification work. Personal determinants of psychological safety.***

The qualification work is devoted to the problem of personal determinants of psychological safety. A theoretical analysis of the phenomenon of psychological safety of the individual was carried out. The conditions of safe behavior of the individual are highlighted. Personal determinants of psychological safety are considered student youth. The personal determinants of psychological safety of students of higher education institutions were empirically investigated. It has been proven that the psychological security of an individual is related both to basic, stable personal qualities that reflect a person's ability to self-improve, as well as to personal qualities that reflect his vitality and the ability to resist negative influences. Ways to increase the level of psychological safety of an individual were analyzed and relevant recommendations were developed.

***Key words:*** safety, psychological safety, personal determinants, activity, values, locus of control, motivation, stress, self-regulation

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ</b>	
1.1. Феномен психологічної безпеки особистості в науковій літературі...	7
1.2. Чинники психологічної безпеки особистості.....	12
1.3. Особистісні детермінанти психологічної безпеки студентської молоді	
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ</b>	
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.1. Аналіз результатів дослідження.....	31
Висновки до другого розділу .....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ</b>	
3.1. Роль саморегуляції в управлінні психоемоційним станом особистості....	41
3.2. Методи саморегуляції.....	44
Висновки до третього розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	61

## ВСТУП

Переживаючи сьогоденні воєнні реалії життя, населення України стикається з постійним травмуючим стресом, позаяк, війна є надзвичайно потужним психологічним подразником, який порушує життєдіяльність людини, шкодить здоров'ю особистості. Відтак забезпечення психологічної безпеки особистості є особливо значущим.

Психологічна безпека, як відчуття захищеності у конкретній життєвій ситуації, як уявлення особистості про власну здатність долати складні ситуації, дозволяє їй гармонійно розвиватися і підтримувати високий рівень психологічного благополуччя буття. Очевидно, що деякі якості особистості сприяють чи перешкоджають формуванню життєвій активності, готовності брати відповідальність за власні вчинки у негативних подіях, долати їх і успішно ними керувати. Тому питання особистісних детермінант психологічної безпеки набуває особливої актуальності в сучасних соціальних умовах, що характеризуються підвищеним стресом.

Сьогодні поняття психологічної безпеки досить широко презентовано у контексті різноманітних сфер життєдіяльності та розглядається як: соціально-психологічна безпека (О. Блінова, Я. Чапляк та ін.), інформаційно-психологічна безпека, безпека освітнього середовища та особистості (Н. Лиз, А. Харченко). Дослідження особливостей особистісних детермінант психологічної безпеки висвітлено у наукових розвідках М.Комісарик, І.Попович, І.Приходько, Г.Чуйко та ін.

Особливої актуальності набуває проблема психологічної безпеки в умовах освітнього процесу ЗВО. Навчальна діяльність студентів ЗВО сьогодні здійснюється у особливих умовах та пов'язана із впливом ряду негативних факторів (інтенсивність навчального навантаження, великі психоемоційні перевантаження, повітряні тривоги, підвищене навантаження на зоровий апарат, слуховий і вокал), велика кількість соціальних контактів, гіподинамія, виснаження та симптоми психотравмуючих обставин, негативні інформаційні новини, неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна

дезорієнтація тощо), що підвищує стресогенність навчального процесу і часто призводить до високого рівня психоемоційного напруження, емоційного виснаження, може викликати у студентів відчуження, фрустрацію, депресію та психосоматичні захворювання

**Об'єкт дослідження:** психологічна безпека особистості.

**Предмет дослідження:** особистісні детермінанти психологічної безпеки студентської молоді.

**Метою роботи** є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей особистісних детермінант психологічної безпеки особистості, визначення шляхів підвищення рівня психологічної безпеки.

**Завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз феномену психологічної безпеки особистості;
- 2) виокремити умови безпечної поведінки особистості;
- 3) розглянути особистісні детермінанти психологічної безпеки студентської молоді;
- 4) емпірично дослідити особистісні детермінанти психологічної безпеки студентів ЗВО;
- 5) проаналізувати шляхи підвищення рівня психологічної безпеки особистості та підібрати вправи для саморегуляції психічного стану.

**Гіпотеза дослідження:** припускаємо, що психологічна безпека особистості пов'язана як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до самовдосконалення, а також і з особистісними якостями, які відображають її життестійкість та можливість протистояння негативним впливам.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали теорії особистості А. Маслоу, К. Хорні, концепції психологічної безпеки, які представлені в контексті різних сфер життєдіяльності: безпека освітнього середовища і особистості (Т. Дектярьова, Л. Карамушка, Н.Лизь, А. Харченко та ін.), соціально-психологічна безпека (О. Блінова), теоретичні положення

дослідження особистісних детермінант психологічної безпеки (М. Комісарик, І. Попович, І. Приходько, Г. Чуйко, Я. Чапляк).

**Методи теоретичного дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури із досліджуваної проблематики, порівняння, узагальнення та систематизація. Емпіричні методи: тест життєстійкості (С. Мадді), методика «Смиложиттєвих орієнтацій» (СЖО); методика «Шкала базових переконань»; Методика «Ціннісні орієнтації» (О. Мотков). Методи статистичної обробки даних в програмі SPSS 28 (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз).

**Емпірична база дослідження:** У емпіричному дослідженні прийняли участь 78 студентів 3-4 курсів Криворізького національного університет (КНУ), спеціальності Професійна освіта (Цифрові технології).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в теоретичному та емпіричному розкритті особливостей особистісних детермінант психологічної безпеки студентів ЗВО, виокремленні наукових підходів щодо досліджуваної проблеми. Результати дослідження доповнюють розробку проблеми вивчення особистісних детермінант психологічної безпеки.

**Практичне значення дослідження.** Результати магістерського дослідження і зроблені відповідні висновки можуть бути використані у освітньому процесі при викладанні психологічних дисциплін та у роботі практичного психолога ЗВО.

**Структура роботи.** Магістерську роботу складають: вступ, три розділи, висновки, список літератури та додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

### 1.3. Феномен психологічної безпеки особистості в науковій літературі

Питання психологічної безпеки особистості сьогодні є особливо актуальним. Постійне збільшення кількості екстремальних подій у світі, війна в Україні, природні та техногенні катастрофи спричиняють збільшення кількості людей, які пережили травматичний досвід та змушені адаптуватися до динамічного суспільства. Травматичні або екстремальні події самі по собі не становлять суттєвої загрози для особистості в тій мірі, в якій на неї впливають психологічні наслідки ситуацій, оскільки вони базуються на екзистенціальних загрозах і мають набагато більший травматичний ефект. У цьому випадку базова потреба людини в безпеці не задовольняється і це призводить до необхідності пошуку відповідних способів підтримки та збереження психічної стійкості та стійкості особистості по відношенню до внутрішніх і зовнішніх негативних загроз.

Аналізуючи наукову літературу, спостерігаємо, що феномен психологічної безпеки (далі - ПБ) залишається малодослідженим. Крім того, сьогодні немає єдиного науково обґрунтованого поняття «безпека», але сучасні вчені активно його розвивають. Цей термін, із одного боку, простий на рівні інтуїтивного розуміння і, водночас, досить суперечливий і складний, з іншого.

Термін «безпека» в перекладі трактується як «відсутність загрози». Ця категорія включає безпеку, стан перебування людини поза небезпекою та відсутність загрози для неї. Як зазначає Г. Чуйко, основний психічний стан особистості знаходиться в надійному і спокійному середовищі в даний момент, але з можливою трансформацією в майбутньому [40].

Науковці по-різному визначають поняття безпеки, зокрема як стан, у якому ніщо і нікому не загрожує [5]; як необхідну умову розвитку функціональних здібностей людини, реалізації її особистісного потенціалу, профілактики

психосоматичних розладів (А. Харченко) [35], як рівень розвитку умов якості життя (І. Приходько) [27].

Нині в науковому світі особлива увага приділяється вивченню аспектів інформаційно-психологічної безпеки особистості, зокрема, як наукової проблеми сучасної психології, як актуалізованого явища на державному, соціальному та особистісному рівнях, як структурованого явища, як складова політичних відносин. Актуальним сьогодні є й вивчення ПБ у рамках соціальних взаємодій: освітнього середовища зокрема.

Значна кількість науковців пов'язує ПБ із благополуччям, зокрема благополуччям, задоволеністю життям та психічним здоров'ям (К. Хорні, І. Попович, Л. Карапетян та ін.). Дослідник І. Приходько зазначає, що ПБ особистості – це складний та організований процес, який включає психологічні захисти, життєві сценарії суб'єкта та стилі його поведінки, які підтримують його на різних рівнях життєдіяльності (свідомому та несвідомому, набутих у суспільстві та вроджених) [26]. Дослідження у сфері безпеки за межами умов життя чи роботи людини все більше набувають популярності. Мова йде про навчання та розвиток особистості або про частину соціального капіталу, який людина отримує протягом життя.

Результати дослідження показують, що люди, які почуваються в безпеці під час соціальної взаємодії, мають вищий ступінь безпеки, ніж інші суб'єкти [48; 50].

А. Маслоу одним із перших провів поглиблений аналіз ПБ, у якому порівнював характеристики людини, яка відчуває себе в безпеці, з характеристиками людини, яка її втратила. Вчений трактував ПБ як почуття впевненості, свободи та безпеки, що розділяє тривогу та страх, і насамперед відчуття задоволення потреб людини на сьогоднішній день і на майбутнє [43]. Він також зазначив, що ПБ взагалі індивідуальна і це поняття важко пояснити просто. За його словами, це синдром, структурні компоненти якого настільки переплетені, що створюють іншу єдність, яка надає якісного визначення



всьому, що людина думає і відчуває, оскільки кожна людина прагне безпеки [43].

Сьогодні ПБ дослідники розглядають у рамках національної безпеки, корпоративного середовища, психічних процесів станів та властивостей особистості. При чому, всі види національної безпеки (економічна, політична, демографічна, інформаційна, військова, соціальна, правова, медична та ін.) включають ПБ людини. Оцінюючи ПБ особистості, вчені переважно виділяють три її рівні: високий, нестійка межа, низький ( Г. Чуйко, Т. Комісарик) [40].

Дослідження категорії ПБ у тлумачних словниках дозволяє говорити про те, що в свідомості людини поняття «безпека» ґрунтується не лише на відсутності загрози, а й на станах, почуттях та переживаннях особи.

Так, словник англійської мови Чемберса, наприклад, пояснює концепцію безпеки, базується на «стані, почуттях і вартості забезпечення безпеки»; це також відсутність тривоги і хвилювання, впевненість, безпека, стабільність. Оксфордський словник про стан «більш ніж певний». Словник американської мови, окрім «свободи від небезпеки та ризику», виділяє «свободу від занепокоєння та сумніву» [44].

Французький словник також виділяє стан «впевненості» або «відсутності тривоги» [45]. Німецький словник стверджує, що поняття безпеки включає «довіру та надійність», здатність «довіряти будь-чому» [49]. Сучасні дослідження явища пов'язують його з ризиком і намагаються відокремити від особистого благополуччя в трактуванні «відсутності неприйняттого ризику». Саме так законодавство країни пояснює поняття безпеки та пропонує різноманітні заходи безпеки, в тому числі індивідуальні [5].

Сьогодні концепція ПБ широко представлена в контексті різних сфер життя і розглядається у ракурсі: інформаційно-психологічної безпеки (Т. Кабаченко, Г. Смолян та ін.), безпеки освітнього середовища та особистості (Н. Лиз, А. Харченко та ін.), соціальної та соціально-психологічної безпеки [12;17; 19].

Феномену ПБ присвячено численні дослідження, в яких зроблено спробу розглянути умови його виникнення із різних позицій та створити певну модель [9]. Загалом можна виділити наступні підходи до розуміння ПБ:

- ПБ як соціокультурний феномен;
- ПБ особистості як стан її захищеності та цілісності;
- ПБ із точки зору екологічної безпеки;
- соціально-психологічна безпека як стан захищеності особи в суспільстві;
- інформаційно-психологічна безпека особистості та навколишнього середовища тощо [9].

Інформаційно-психологічна безпека визначається як стан захищеності психіки від дії різноманітних інформаційних факторів, які перешкоджають або ускладнюють формування та функціонування інформаційної спрямованості соціальної поведінки та життєдіяльності людини в цілому в сучасному суспільстві [23].

Соціально-психологічну безпеку вчені описують як стан індивіда, за якого він здатний задовольнити базові потреби самозбереження та уявлення про власну (психологічну) безпеку в суспільстві. Соціально-психологічна безпека регулює соціальну поведінку людей, надає можливість прийняти рішення за або проти самої безпеки, активізує і спрямовує захисно-перетворювальну діяльність людини [16].

У дослідженні проблем ПБ можна виділити два напрямки: об'єктний і суб'єктний [8].

Об'єктний напрямок у вивченні ПБ людини передбачає розгляд особистості як об'єкта безпеки, для якого створюються необхідні умови. Суб'єктний напрямок передбачає розуміння людини як активного суб'єкта забезпечення власної ПБ: вивчення психологічних аспектів формування безпечної поведінки людини на різних етапах її життя.

Найперспективнішим сьогодні вчені визначають підхід, згідно із яким людина виступає не об'єктом впливу (що обмежує її здатність долати різні загрози), а суб'єктом, який взаємодіє із навколишнім світом.

Суб'єктивний підхід розглядає людину як активного та самостійного суб'єкта щодо забезпечення ПБ. У цьому напрямі ПБ розуміють як захист особистості, який детермінується суб'єктивним сприйняттям себе в світі, суб'єктивною оцінкою життєдіяльності у ракурсі її керованості [9].

ПБ людини визначається трьома факторами, а саме фактором захисту, фактором середовища та людським фактором. Фактор безпеки складається із засобів, які люди використовують, щоб захистити себе від небезпечних і тривожних ситуацій: психологічних (психозахисні механізми), та фізичних.

Ступінь захищеності особистості залежить від ступеня її активності та конструктивності діяльності, поведінки. Крім того, важливою умовою конструктивної стратегії поведінки особистості є її адекватна соціалізація, задоволення потреб у соціально прийнятний спосіб, зазначає Г. Чуйко [40].

Наступні два фактори є основними, оскільки людський фактор – це різноманітні реакції людини на небезпечні впливи. Середовище традиційно містить соціальне та фізичне. У соціальному середовищі виділяють переважно мікро- і макросоціальний рівні.

На макросоціальному рівні виділяють економічний, демографічний та інші рівні, що здійснюють вплив на людину, а на мікрорівні – її найближче оточення, зокрема, сім'я, професійні та референтні групи тощо. Уявлення про значущу сторону будь-якого явища чи дії формуються у відповідному середовищі. Однак кожна людина трактує загальноприйняте уявлення про значення небезпечної ситуації по-своєму. В основі цього пояснення лежать особистісні характеристики.

Отже, ставлення до небезпечної ситуації формується значенням безпеки, яке їй надає суспільство, а також її значенням для особистості. Ми поділяємо думку вчених Г. Чуйко та Г. Чапляк про те, що особистісний контент насичений інтелектуальною та емоційною складовими [29].

Оцінюючи безпеку ситуації, людина відчуває емоційний стрес, усвідомлення нею безпеки може викликати надмірне збудження і сприяти зниженню її психофізіологічних здібностей. Якщо безпека усвідомлена, але

не обтяжена додатковою оціночною функцією, то це може також сприяти мобілізації сил [19].

ПБ індивіда безпосередньо залежить від його здатності до саморегуляції. Науковець І. Приходько виділяє 4 основні рівні, які визначають можливість саморегуляції:

1. Біологічні властивості, які впливають на несвідому регуляцію.
2. Індивідуальні властивості психічного відображення й психічних функцій особистості;
3. Знання, уміння, навички, досвід безпечно вирішувати різні завдання.
4. Спрямованість особистості, її установки, інтереси, мотивація [24].

Останні два рівні формуються у процесі навчання та виховання, та їхня дія посилюється пропорційно життєвому і професійному досвіду. Важливий вплив мають також творчі здібності, оскільки вони дозволяють людині використовувати нові методи вирішення завдань у найнесподіваніших та екстремальних ситуаціях [24].

ПБ системи умов розвитку життєдіяльності на етапі формування особистості є також і тим чинником, що дозволяє забезпечувати оновлення та розвиток творчого потенціалу. Здатність долати небезпечну ситуацію із найменшими витратами також є важливою для індивідуальної безпеки особистості, хоча ця навичка набувається в процесі життя.

## **1.2. Чинники психологічної безпеки особистості**

Біологічна складова дозволяє забезпечувати здатності людини до саморегуляції, а отже, й до безпечної поведінки. Вони включають безумовні рефлекси, які організм використовує у відповідь на ту або й іншу загрозу. До психофізіологічних властивостей індивіда можна віднести чутливість до сигналів небезпеки, швидку реакцію на них, емоційну реакцію на небезпеку. Здатності людини сприймати ту чи іншу небезпеку й адекватно на неї відреагувати визначаються її індивідуальними властивостями (тип нервової

системи, індивідуальною стійкістю, витривалістю, стійкістю до втоми, успішністю діяльності при зустрічі із перешкодами тощо).

Умовами безпечної поведінки людини є уважність, критичність, волева перевага над емоційною, уміння компенсувати неорганізовану сонливість, втому чи поганий настрій. Практика показує, що нещасні випадки переважно властиві імпульсивним, агресивним, розсіяним та емоційно неврівноваженим людям, зазначає дослідник В. Слюсаревський [8]. Також особистості притаманні психологічні властивості, які укладаються у рамки ставлення особистості до небезпеки й подальшої її поведінки в ній.

Безперечно, що особистість переважно формується під впливом середовища, тому ступінь її захищеності або її сприйнятливості до небезпек є не тільки вродженою якістю, але й наслідком розвитку. Відтак усі недоліки розвитку, як правило, проявляються у екстремальних ситуаціях [28]. Сприйнятливості до небезпеки істотно підвищує в людини нездатність швидко сконцентрувати увагу та виділити центральний об'єкт з-поміж інших, емоційну неврівноваженість, неадекватне ставлення до ризику та недостатню опірність.

Особистісні якості людей з високим ступенем захисту від небезпеки, також значно впливають на їх становище в групі. Емоційна врівноваженість, високий рівень координації, уваги сприяють не тільки кращому захисту особистості, але й вагомо підвищують її статус у соціальній групі. Такі люди успішніше справляються з екстремальними ситуаціями і можуть дозволяти собі ризикувати, коли це їм необхідно. Психічні стани також впливають на певні особливості поведінки у небезпечних ситуаціях, позаяк можуть сприяти чи перешкоджати вирішенню певних завдань. До прикладу, тривога сприяє підвищенню чутливості до небезпеки, тоді як втома переважно її знижує і послаблює здатність їй протидіяти [38].

Надзвичайні ситуації також сприяють порушенню почуття рівноваги особистості у навколишньому середовищі. Особливо важливо виокремити втому як сукупність фізіологічних змін у організмі людини, які сприяють зниженню працездатності та створюють конфлікти між мінімальними

здатностями людини й зовнішніми вимогами. Для вирішення цих конфліктів організм мобілізує внутрішні ресурси людини, переходить на вищий ступінь використання енергії, у такому стані людина переважно відчуває втому, яка, завжди нерівномірно розвивається, тому людина її відчуває переважно у кінці дня чи у кінці тижня. Результати досліджень доводять, що під час втоми кількість нещасних випадків зростає прямо пропорційно [46].

Ще більшої загрози безпеці діяльності людини завдає надмірна втома. Якщо втома є нормальним явищем для людини та долається відпочинком і сном, то надмірну втому вважають патологічним станом і для її усунення варто підключити медичне втручання (І. Приходько) [25].

Стан втоми починає розвиватися переважно через психологічні детермінанти, зокрема інтерес, мотивацію та потребу працювати. Збільшення зовнішнього навантаження людини викликає стрес, який викликає мобілізацію її внутрішніх резервів. Іншими факторами, які провокують стрес, є монотонність роботи, однорідність інформації, обмежені особисті контакти та низький рівень фізичної активності. В результаті дії цих факторів виникає стан монотонності, під час якого є необхідним підтримувати стан уваги і бадьорості, підключати силу волі, що також вимагає відповідних ресурсів [29].

У психології розглядають стрес як неспецифічну реакцію на будь-яку зміну умов, що вимагає адаптації. Стрес включає три фази (фаза тривоги, фаза резистентності, фаза виснаження) і п'ять фаз адаптації до умов стресу (руйнування привичного функціонування організму, формування нового типу функціонування організму, нестійка або часткова адаптація до стресу, життя у нових умовах, а також, стійка адаптація, руйнування функціональної системи організму або виснаження) [29].

Стрес є нормальною реакцією, організм створений, щоб відчувати стрес і реагувати на нього. Стрес – це захисна реакція, яка виникає при надмірному впливі на організм факторів. Поняття стресу було введено Х. Сельє (1936 р.) у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму, як відповідь на несприятливу подію, але пізніше воно в основному використовувалося для

опису екстремальних станів на різних рівнях. Стрес є певною відповідною реакцією нервової системи [31].

В умовах загрози у людини виникає фізіологічна реакція. Стрес буває фізіологічний і психологічний. Фізіологічний стрес -- це реакція на подразник та супроводжується певним видом фізико-хімічної реакції. Психологічний стрес переважно супроводжує напруга. До нього відносять й інформаційний стрес, якщо людина перебуває у постійному потоці інформації [31].

Саме через стрес мобілізуються всі процеси для виживання [26]. Стрес виникає переважно у критичних умовах, коли потрібно швидко та самостійно приймати рішення, реагувати на загрози. Сьогодні більшість українського населення переживає події, що травмують усіх, однак інтенсивність є різною. Тривалий стрес призводить до ослаблення стресових реакцій. Це, у свою чергу, змінює адаптаційний потенціал людини, звикання до повітряної тривоги, бомбардування, смерті, неспання та голоду.

Адаптаційний синдром включає наступні стадії:

1. Фаза тривоги: активується режим виживання. Щоб вижити, включається максимальна активація процесів. Підвищує енергію, покращує зір і слух, а також підвищує психомоторні функції. Починають переважати емоції страху, тривоги, гніву, паніки, люті.

2. Стадія резистентності складається із адаптації до нових умов, а це дозволяє адаптуватися й до нових подій. Формується підвищений рівень стійкості до стресових подій, підключаються нові механізми захисту. Головне на цьому етапі - усвідомлення ролі кожної людини в подіях, що відбуваються.

3. Фаза виснаження настає, якщо в людини уже немає сил боротися. Ця стадія може призводити до серйозної хвороби або смерті. Особливо, коли людина ще не оговталася від попередніх подій [38].

До основних факторів, які впливають на психіку людини під час війни, належать: небезпека – усвідомлення того, що ситуація загрожує її здоров'ю та життю; раптовість: несподівана для людини зміна ситуації; невизначеність: брак, відсутність або суперечливість інформації про те, що відбувається;

Новизна полягає у тому, що виникла реальність, із якою психіка не стикалася [24].

Перед травматичними подіями виникає сильний стрес, виникає швидка реакція на небезпеку. Крім того, у людей, які пережили травматичну подію, може розвинутися психотравма [18].

Стрес, який вагомо перевищує певний критичний рівень людських психічних можливостей, називають «дистресом», що супроводжується переважно такими емоційними станами, як страх та тривога [18]. У надзвичайній або екстремальній ситуації можливий розвиток ПТСР після впливу травмуючого фактора. Посттравматичний стресовий розлад виникає переважно, якщо дія стресу перевищує фізіологічні, психологічні та адаптаційні можливості людини та руйнує захисні сили [42].

Внаслідок ПТСР можливий і патологічний розвиток особистості [12]. На додаток до негативних станів, які переважно супроводжують ПТСР, схильність до ризикованої поведінки часто є певним симптомом цього розладу [41].

У психології «ризик» трактується як можлива небезпека або як вдача у надії на щасливий кінець. Проте існують численні трактування феномену ризику, аналізуючи які можна виокремити два основних підходи до його дослідження [36].

У першому випадку «ризик» трактують як концентрацію на певній меті, під час досягнення якої можливою є фізична небезпека. У іншому випадку «ризик» визначають як виокремлення альтернативного вибору у ситуації невизначеності, коли успіх або невдача безпосередньо залежить від випадковості, а невдача проявляється в неможливості досягнення бажаного результату, але не обов'язково з фізичним покаранням [36].

Перший підхід зосереджений на аналізі випадків, коли людина обирає більш небезпечні способи їх досягнення, ніж інші методи та цілі, де небезпека менша або зовсім відсутня. Його часто використовують при вивченні питань, пов'язаних з безпекою індивідуальних дій або безпекою праці [36].



У другому підході розглядається питання ризику через складність вибору та небезпеку недостиження мети через неправильний вибір. Тут концепція ризику представлена як процес прийняття рішень у грі, наприклад вибір складної цілі на шкоду тим, чиє досягнення гарантовано. Важлива роль тут належить рівню працездатності, що має велике значення для пояснення поведінки людини у небезпечних умовах. Означені властивості відображаються у загальній стратегії поведінки людини в умовах ризику і стають не менш важливими властивостями самозбереження, що проявляються в умовах прямої фізичної небезпеки [18].

Ризик може бути й метою діяльності, він може проявлятися як мотив чи потреба, яка транлюється через бажання небезпеки та пов'язані з ним емоції [24]. Людина обирає ризикований варіант поведінки на основі зовнішніх ситуаційних факторів, таких як можлива вигода, небезпека, шанс на успіх або уникнення невдачі в прийнятті рішення, в міру необхідності зробити цей вибір.

Таким чином, риз. поведінка людини в небезпечній ситуації також визначається тим, наскільки доцільними ці умови здаються їй у свідомості, а тому залежить головним чином від особистих характеристик. З іншого боку, впливають об'єктивні та активні ситуаційні фактори. Психологічний аналіз у небезпечній ситуації та можливих нещасних випадках також визначається такою властивістю особистості, як готовність до ризику [24].

Варто відмітити, що готовність до ризику із віком зменшується, вона нижча навіть у досвідчених працівників, а також у жінок і чоловіків ситуації різні. Схильність до ризику прямо пропорційна професії, яку виконує людина. Відомо, що служби швидкого реагування, поліцейські чи військові краще підготовлені, ніж, наприклад, прості студенти [8].

Соціальні аспекти є важливими факторами ризикованої поведінки. Наприклад, бідність людини впливає на готовність до ризику, підвищує його, або коли є усвідомлення того, що за поразку потрібно платити, у групі певний рівень готовності до ризику залежатиме від очікувань групи. Отже, ми бачимо, що рівень людини готовності до ризику вміщає її індивідуальні властивості, а

також й ситуативні фактори реальних умов діяльності. Не менш важливими аспектами описаних вище проблем є й мотивація діяльності, спрямованої на досягнення мети чи уникнення невдачі [32].

Дослідження доводять, що люди, які бояться нещасних випадків, переважно частіше залучаються до таких проблем, ніж ті, хто орієнтований на успіх [35]. Перші -- мають установку переважно на захисну поведінку, що підкріплюється двома обставинами: коли без ризику людина може досягти бажаного результату та коли її ризикована поведінка приводить до нещасного випадку. А ті, кому притаманна висока мотивація до успіху та високий рівень готовності ризикувати, рідше потрапляють в нещасні ситуації [35].

Таким чином, ПБ визначається низкою факторів, що впливають на здатність адекватно та своєчасно відобразити виниклу небезпеку і обсяг дій, що містяться в ній. Шанс розвитку ПТСР зменшується завдяки успішним діям у екстремальній ситуації. Проаналізовані нами фактори разом створюють цілісну систему, яка забезпечує особисту безпеку та сприяє формуванню індивідуальної безпеки.

Отже, особливості ставлення людини до небезпеки, її досвід перебування у ній, значення небезпеки для неї особисто, адекватність рефлексії та правильність вибору засобів захисту фактично й визначають певний рівень безпеки особистості в конкретній ситуації [38].

Не менш вагомим для ПБ особи є й екологічний фактор, який може спричинити надзвичайні ситуації небезпечні для особистості. Середовище може бути соціальним та фізичним. Фізичне середовище - це сукупність умов, в яких живе і працює людина (клімат, географія, певні умови праці, розпорядок дня тощо).

Деколи небезпечну ситуацію можуть бути провокувати психічні стани, що виникають у задушливих та скупчених умовах, наприклад, паніку. За таких умов знижується увага та підвищується емоційний фон поведінкових реакцій. Отже, фактори навколишнього середовища мають опосередкований вплив, оскільки різні індивіди поведуться по-різному в одних і тих же умовах [18].

Для ПБ особистості в надзвичайних умовах вирішальну роль відіграє фактор соціального середовища, сформований макро- і мікросередовищем.

Макросередовище включає економічне (стан економічного розвитку, який може впливати на стан злочинності на економічному рівні), демографічне (перенаселеність території, де відбувається посилення асоціальної та кримінальної поведінки, яка впливає на психічний стан людей, які там проживають), релігійні (домінуюча релігія, наявність сект), соціокультурні, національні (домінуюча національність, національні меншини на певній території, культура взаємовідносин) фактори [21].

Впливають на макросередовище і психічні стани, які властиві великим групам людей. У контексті ПБ індивіда натовп важливий як неструктуроване зібрання людей, які не мають спільної певної свідомої мети, однак пов'язані подібністю емоційного стану й спільним об'єктом уваги. У цих випадках створюється сприятливий ґрунт для виникнення колективних й індивідуальних емоційних панічних реакцій, в основі яких переважно лежать постійна тривога й почуття страху, зазначає Г. Чуйко [28].

Мікросередовище характеризується низкою соціально-психологічних характеристик людини, її взаємодією із оточуючими, стратегією поведінки в стресових ситуаціях, особливостями виховання, певними сімейними традиціями, особливістю спрямованості референтної групи. На ПБ впливають фактори мікросередовища, такі як сімейні та внутрішньо-сімейні стосунки, освіта, референтна група (група значущих для людини людей), власне формальна група (освітня, професійна тощо) [11].

Сім'я - основа, на якій будуються всі взаємодії із навколишнім світом, та формує «психологічний імунітет» до негативних впливів зовнішнього середовища, підвищену стійкість до наслідків психічної травми [38]. Для гармонійної сім'ї характерна тепла взаємна емоційна підтримка, відсутність внутрішньої конкуренції, відсутність узурпації чужих функцій і безпосереднє виконання обов'язків. Також, гармонійна сім'я не повинна конфліктувати із оточенням, ізолюватися від суспільства або виступати проти нього. Крім того,

гармонійна родина, виховуючи підростаюче покоління, задовольняє всі актуальні потреби дитини, розкриває і реалізує її можливості та її потенціал (І. Тюман) [39].

Соціальне середовище впливаючи на особистість за принципом інтеріоризації зовнішнього у внутрішнє, дозволяючи людині сприймати із навколишнього світу, стає частиною її самої. Однак людина може взаємодіяти із навколишнім середовищем пасивно і активно. У разі активної взаємодії людина здатна протистояти деструктивним впливам, вливатися в позитивні стосунки і самостійно їх трансформувати. Адже варто мати інформацію про характеристики середовища та якість його діяльності: позитивна чи агресивна (Л. Карамушка) [16].

Отже, ПБ особистості – це специфічний емоційний стан, зумовлений переживанням психологічного благополуччя, безпеки, комфорту, відсутності тривоги, страху, стресу та фрустрації, можливістю успішної побудови взаємодії з оточенням, самостійності та незалежності думок.

Значущі життєві цінності та орієнтації, особливості вольової регуляції та особистісного зростання, життєстійкість визначають сприйняття людиною власної ПБ, що виявляється у прагненні до саморозвитку, виявленні труднощів, реалізації своїх цілей у житті та діяльності.

Таким чином, сьогодні в науці не існує єдиної точки зору що до поняття ПБ та всі його передумови. Вчені трактують його як динамічний та всеосяжний, складний феномен, відчуття, переживання або стан захищеності від внутрішніх й зовнішніх небезпек, контрольованість життєвих подій, впевненість у собі, здатність зберігати рівновагу і опір загрозам, задоволеність життям і основних особистісних потреб, внутрішній спокій і сприятливе середовище для майбутнього розвитку та самореалізації.

Основними характеристиками ПБ особистості є відчуття безпеки та психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, впевненість у завтрашньому дні, у можливості самореалізації й саморозвитку, впевненість у собі та своїй здатності справлятися із життєвими труднощами, відносна

передбачуваність змін у зовнішньому середовищі та суспільстві. ПБ людини регулюється її потребами у самозбереженні та реалізується як її особистісний ресурс у ситуаціях, коли методи соціально-психологічної безпеки особистості не можуть адекватно застосовуватись через різні обставини. Захищеність – потенційна здатність психіки протистояти небезпеці, а також є одним із варіантів реагування на загрозу (В. Слюсаревський) [8].

Для розвитку ПБ особистості необхідно створити безпечні умови для прийняття нею життєвих рішень і діяльності, які визначатимуть напрямок самореалізації особистості у майбутньому й її безпеку. Найбільш ефективним механізмом формування ПБ особистості є її соціалізація, яка створює певні обмеження в процесі самореалізації особистості. Уникнути їх дозволяє рефлексія, яка допомагає самореалізуватися та є джерелом регенерації ПБ особистості навіть у надзвичайних та екстремальних умовах.

### **1.3. Особистісні детермінанти психологічної безпеки. студентської молоді**

ПБ особистості є важливою та необхідною умовою для розвитку її функціональних здібностей, профілактики психосоматичних розладів і реалізації особистісного потенціалу. Крім того, впевнена людина – це людина, «яка будує своє життя у контексті єдності із суспільством, природою, світом, реалізує свій потенціал, ідеали та прагнення за допомогою сформованої системи регуляції життєдіяльності, а також бажає забезпечити безпеку і вміє підтримувати здоров'я, перетворюючи небезпеки на фактор розвитку» [9, с. 25].

Особливо актуальною є проблема розвитку особистості в освітньому процесі вищої школи. З одного боку, процес набуття майбутньої професії може стати джерелом задоволення, розширення соціальних контактів, підвищення почуття своєї гідності, інтелектуального й емоційного піднесення. У цьому

випадку людина ефективно виконує свої обов'язки і розвивається у майбутній професії.

А з іншого боку, навчальна діяльність у ЗВО може викликати у студента відчуження, депресію, фрустрацію та психосоматичні захворювання. Однією із можливих причин цих явищ стає відсутність індивідуальної ПБ унаслідок психологічного насильства у освітній сфері, булінгу. Саме в освітньому середовищі ЗВО мають бути створені умови, спрямовані на особистісно-професійний розвиток студентів. Чим більше людина використовує можливості, які надає оточення, тим ефективнішим буде її вільний і активний особистісний розвиток [41].

Цікавою є суб'єктивна модель ПБ [10]. Значення ПБ базується на трьох основних категоріях переконань, що становлять ядро суб'єктивного світу людини:

1. Віра у те, що в світі існує більше добра, аніж зла. Ця категорія включає ставлення до навколишнього світу у цілому та ставлення до людей (= Інших).

2. Віра у те, що світ наповнений сенсом. Загалом люди схильні вірити переважно, що події не можуть відбуватися випадково, а, як правило, контролюються та підпорядковуються певним законам справедливості (= Світ).

3. Віра у цінність власного «Я». Першорядне значення при цьому мають основні три аспекти: «Я хороша людина» (самооцінка), «Я поводжусь правильно» (контроль) і «Оцінка власного успіху» (=Я) [10].

Відповідно до суб'єктивного підходу, ПБ залежить в основному не стільки від якості середовища та певних умов життя, скільки від рівня розвитку самосвідомості особистості, що визначає конструктивну самореалізацію, активне подолання особистістю деструктивних впливів навколишнього світу. У рамках цього підходу ПБ розуміється як захист особистості, породжений суб'єктивним сприйняттям себе у світі, суб'єктивною оцінкою стану життя із точки зору його керованості. Найважливішими компонентами ПБ є стосунки, активність, задоволеність тощо, збалансованість яких дозволяє суб'єкту в небезпечних ситуаціях зберігати цілісність, особистісний розвиток і

реалізувати свої цілі та цінності у процесі життя; долати несприятливі та небезпечні умови.

Дослідники виділяють такі детермінанти ПБ особистості: об'єктивного характеру (забезпечують ПБ особистості на індивідуальному рівні, яка залежить від культурно-історичного розвитку суспільства); об'єктивно-суб'єктивного (визначають ПБ особистості як соціального типу: особистісний потенціал, адаптаційні можливості людини у певних межах соціально прийнятних моральних норм, здатність розуміти та приймати інших, бути соціально значущим), суб'єктивного (забезпечення ПБ особистості як індивідуальності: мотиваційно-значущі установки особистості) [10; 12; 44].

Як ми вже зазначали, ПБ індивіда визначається такими факторами: людиною, фактором навколишнього середовища та фактором безпеки. Людський фактор охоплює різні реакції людини на небезпеку [13].

Переживання людини, які є важливою складовою її емоційної сфери, можуть виникати в зв'язку із надходженням різноманітної інформації іззовні або, у результаті первинної свідомості як передумови усвідомлення свого ставлення до тих чи інших подій, об'єктів чи предметів [12].

Навчальна діяльність студентів ЗВО сьогодні здійснюється у особливих умовах та пов'язана із впливом ряду негативних факторів (інтенсивність навчального навантаження, великі психоемоційні перевантаження, повітряні тривоги, підвищене навантаження на зоровий апарат, слуховий і вокал), велика кількість соціальних контактів, гіподинамія, виснаження та симптоми психотравмуючих обставин, негативні інформаційні новини, неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація тощо), що підвищує стресогенність навчального процесу і часто призводить до високого рівня психоемоційного напруження, емоційного виснаження.

Індивідуально-особистісні особливості студентів ЗВО, що зумовлюють розвиток синдрому емоційного виснаження включають низький рівень саморегуляції, слабку усвідомленість власної поведінки та емоційного реагування, відсутність продуктивного інтересу до себе, слабкість прояву

здібностей до самоспостереження та самоаналізу, невміння економно витратити власні енергетичні ресурси [11].

Високий самоконтроль, стресостійкість, здатність до рефлексії, впевненість у собі, потреба в особистісному, духовному та професійному зростанні, здатність вільно виявляти почуття, ціннісне ставлення до себе, інших людей, професійної діяльності – це індивідуально-особистісні особливості студентів, які можуть виступати як психологічні стан запобігання розвитку «синдрому емоційного вигорання» [11].

Іншим фактором, який визначає ПБ індивіда, є оточення. Як ми вже зазначали, ПБ особистості має соціально-психологічний характер, оскільки функціонує і проявляється в системі соціальних відносин особистості, у сфері міжособистісної взаємодії та спілкування з іншими людьми, утворюючи цілісну систему соціально-психологічної безпеки особистості [3].

ПБ в освітньому середовищі вважається оптимальною, якщо максимально нейтралізовано психологічні ризики та загрози: у короткостроковій перспективі виключено насильство та сформовано вміння нейтралізувати побутові конфлікти; відкладені ризики мінімізуються в середньостроковій перспективі; У перспективі створюються всі необхідні умови для повноцінного розвитку особистості. Тому невміння студента справлятися з повсякденними ризиками в короткостроковій перспективі може перерости у відстрочений ризик (стрес, нервовий зрив), а це, у свою чергу, у віддаленій перспективі може проявитися у вигляді деформації особистості [3].

Значущим критерієм ПБ освітнього середовища може бути ставлення до нього: позитивне, нейтральне чи негативне: «Комплексний показник ставлення до освітнього середовища є своєрідним показником його референтності для суб'єктів освітнього процесу» [2, с. 83].

Результати досліджень [5; 13; 27] показують, що студенти можуть мати позитивне ставлення до середовища, в якому вони навчаються, і середній рівень задоволення ним, але водночас не почуватися захищеними від психологічного



насильства в цьому середовищі. Уразливість до психологічного насильства може бути спричинена діями студентів, викладачів та керівників ЗВО [17].

Крім того, у студентів, які відчують небезпеку психологічного середовища, виявлено синдром емоційного виснаження, знижений рівень самооцінки та пограничний рівень соціальної ізоляції особистості. Для студентів, які перебували в незахищеному від психологічного насильства середовищі, характерні такі риси особистості, як невротизм, депресивність, спонтанна агресія та емоційна лабільність [17].

Основними характеристиками ПБ середовища для студента ЗВО є відсутність проявів психологічного насилля у процесі взаємодії учасників навчального процесу; задоволення первинних потреб особисто-довірчого спілкування; зміцнення психічного здоров'я; попередження загроз продуктивному розвитку особистості; оптимізація професійної діяльності; організація освітнього середовища, що передбачає стимулювання творчого розвитку особистості [17].

Коефіцієнт безпеки, який визначає ПБ індивіда, охоплює засоби (фізичні та психологічні), що люди використовують для захисту від тривог та небезпечних ситуацій [13]. Рівень захисту залежить від ступеня конструктивності та активності поведінки та діяльності студента.

Отже, ПБ студента ЗВО це інтегроване утворення, що включає психологічний захист від негативних впливів та психологічного насильства, який забезпечує захист психологічного здоров'я та відповідає базовим потребам самозбереження й психологічної незалежності, що пропонує можливості для свідомого особистісного розвитку.

Теоретичного аналізу досліджень проблеми особистісних детермінант ПБ дозволяє констатувати, що ПБ пов'язана із особистісною зрілістю, рівнем осмисленості життя, цінностями, самостійністю, активністю, життестійкістю, які дозволяють зберігати внутрішню збалансованість та визначають захищеність особистості від різноманітних загрозливих впливів.

## Висновки до першого розділу

Сьогодні в науковій літературі немає єдиної точки зору на поняття ПБ та всі його передумови. Вчені трактують його як динамічний та всеосяжний, складний феномен, відчуття, переживання або стан захищеності від внутрішніх й зовнішніх небезпек, контрольованість життєвих подій, впевненість у собі, здатність зберігати рівновагу і опір загрозам, задоволеність життям і основних особистісних потреб, внутрішній спокій і сприятливе середовище для майбутнього розвитку та самореалізації.

ПБ особистості – це специфічний емоційний стан, зумовлений переживанням психологічного благополуччя, безпеки, комфорту, відсутності тривоги, страху, стресу та фрустрації, можливістю успішної побудови взаємодії з оточенням, самостійності та незалежності думок.

Основними характеристиками ПБ особистості є відчуття безпеки та психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, впевненість у завтрашньому дні, у можливості самореалізації та саморозвитку, впевненість у собі, у своїй здатності справлятися з життєвими труднощами, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі та суспільстві. ПБ людини регулюється її потребами у самозбереженні та реалізується як її особистісний ресурс у ситуаціях, коли методи досягнення соціально-психологічної безпеки особистості не можуть адекватно застосовуватись через різні обставини. Захищеність – потенційна здатність психіки протистояти небезпеці, а також є одним із варіантів реагування на загрозу.

ПБ людини визначається трьома факторами, а саме фактором захисту, фактором середовища та людським фактором. Фактор безпеки складається із засобів, які люди використовують, щоб захистити себе від небезпечних і тривожних ситуацій: психологічних (психозахисні механізми), та фізичних.

Ступінь захищеності особистості залежить від ступеня її активності та конструктивності діяльності, поведінки. Крім того, важливою умовою конструктивної стратегії поведінки особистості є її адекватна соціалізація, задоволення потреб у соціально прийнятний спосіб.

Найперспективнішим сьогодні вчені визначають підхід, згідно із яким людина виступає не об'єктом впливу (що обмежує її здатність долати різні загрози), а суб'єктом, який взаємодіє із навколишнім світом.

Відповідно до суб'єктивного підходу, ПБ залежить в основному не стільки від якості середовища та певних умов життя, скільки від рівня розвитку самосвідомості особистості, що визначає конструктивну самореалізацію, активне подолання особистістю деструктивних впливів навколишнього світу. У рамках цього підходу ПБ розуміється як захист особистості, породжений суб'єктивним сприйняттям себе у світі, суб'єктивною оцінкою стану життя із точки зору його керованості. Найважливішими компонентами ПБ є стосунки, активність, задоволеність тощо, збалансованість яких дозволяє суб'єкту в небезпечних ситуаціях зберігати цілісність, особистісний розвиток і реалізовувати свої цілі та цінності у процесі життя; долати несприятливі та небезпечні умови.

Теоретичний аналіз досліджень проблеми особистісних детермінант ПБ дозволяє констатувати, що ПБ пов'язана із особистісною зрілістю, рівнем осмисленості життя, цінностями, самостійністю, активністю, життєстійкістю, які дозволяють зберігати внутрішню збалансованість та визначають захищеність особистості від різноманітних загрозливих впливів.

Значущі життєві цінності та орієнтації, особливості вольової регуляції та особистісного зростання, життєстійкість визначають сприйняття людиною власної ПБ, що виявляється у прагненні до саморозвитку, виявленні труднощів, реалізації своїх цілей у житті та діяльності.

Особливо актуальною є проблема розвитку особистості в освітньому процесі вищої школи. З одного боку, процес набуття майбутньої професії може стати джерелом задоволення, розширення соціальних контактів, підвищення почуття своєї гідності, інтелектуального й емоційного піднесення. У цьому випадку людина ефективно виконує свої обов'язки і розвивається у майбутній професії. А з іншого боку, навчальна діяльність у ЗВО може викликати у студента відчуження, депресію, фрустрацію та психосоматичні захворювання.

Однією із можливих причин цих явищ стає відсутність індивідуальної ПБ унаслідок психологічного насильства у освітній сфері, булінгу. Саме в освітньому середовищі ЗВО мають бути створені умови, спрямовані на особистісно-професійний розвиток студентів. Чим більше людина використовує можливості, які надає оточення, тим ефективнішим буде її вільний і активний особистісний розвиток.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

#### 2.1. Організація, методи та процедура дослідження

З метою виконання основних завдань магістерської роботи, нами було проведено емпіричне дослідження особистісних детермінант ПБ студентської молоді.

Нами була сформульована гіпотеза про те, що уявлення про ПБ особистості пов'язані як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до самовдосконалення, так із якостями особистості, які відображають її стійкість та можливість протистояти негативним впливам.

У емпіричному дослідженні прийняли участь 78 студентів 3-4 курсів віком 20-24 роки (жіночої та чоловічої статі) Криворізького національного університету (КНУ), спеціальності «Професійна освіта» (Цифрові технології).

Оскільки ціннісні й смисложиттєві орієнтації, а також особливості вольової регуляції та особистісного зростання й життєстійкості визначають уявлення особистості про власну ПБ, яка виявляється у стремлінні її до саморозвитку, реалізованості своєї мети у житті й діяльності, нами було обрано для проведення емпіричного дослідження наступний психодіагностичний інструментарій:

1. *Методика «Шкала базових переконань»* [18], що використовується для дослідження когнітивного компонента уявлень про ПБ та її рівня. Базовим відчуттям нормальної людини є здорове почуття безпеки, що ґрунтується на основі 8 категорій базових переконань, які визначаються:

- доброзичливістю (прихильністю) світу (BW, benevolence of world);
- добротою людей (BP, benevolence of people);
- справедливістю світу (J, justice);
- контрольованістю світу (C, control);

- випадковістю як принципу розподілу подій (R, randomness);
- цінністю власного «Я» (SW, self-worth);
- ступенем самоконтролю (SC, self-control);
- ступенем успіху чи везіння (L, luckiness) [18].

Опитувальник складають 32 твердження. Відповіді респондентів повинні містити один із запропонованих варіантів: «абсолютно не згоден», «не згоден», «скоріше не згоден» й «скоріше згоден», «згоден», «повністю згоден» [18].

Обробка одержаних результатів за методикою проводиться згідно із ключем, шляхом підсумовування балів, що належать певним обраним відповідям за відповідними шкалами. Слід зазначити, що оригінальна версія опитувальника не передбачає розрахунку індексу ПБ. Однак, адаптована версія передбачає можливість розрахунку сумарного індексу ПБ - «Психологічна безпека» який є середнім арифметичним від суми показників всіх 8 субшкал. При чому - субшкала «Випадковість як принцип розподілу подій» враховується із знаком мінус.

2. *Тест «Смиложиттєвих орієнтацій» (СЖО)* [35] використовується для дослідження змістовних характеристик усвідомленості власного життя. Тест складають 20 пар тверджень, між якими існує сім градацій згоди.

Результати тестування обчислюються на основі декількох шкал:

- шкала «Цілі», яка відображує наявність певних значущих цілей у майбутньому;
- шкали «Процес» та «Результат» відображають, відповідно, рівень задоволеності своїм життям у сьогоденні й минулому;
- шкала «Локус контролю - Я» відзеркалює уявлення про себе як про особистість, яка здатна управляти своїм життям;
- шкала «Локус контролю - Життя» дозволяє трактувати сприйняття особистістю життя як процесу, який піддається контролю [35].

Обробка та інтерпретацію результатів складають підрахунки балів згідно ключа та порівняння із нормативним показниками.

3. *Методику «Ціннісні орієнтації»* використовують для визначення цінностей особистості, які є показником особистісних особливостей, їх значимості та ступеня реалізації [31].

Досліджується ступінь значущості й здійснення 10 ціннісних орієнтацій, які поділені на зовнішні та внутрішні цінності. Ступінь реалізації та значимість можливих цінностей життя оцінюється у 5-бальній шкалі (Дуже низька (1); Низька (2); Середня (3); Висока (4); Дуже висока (5)) [31].

Визначаються загалом 4 основних показники: значущість зовнішніх цінностей, значущість внутрішніх цінностей, реалізація зовнішніх цінностей, реалізація внутрішніх цінностей [31].

4. *Тест життєстійкості (С. Мадді)*. Методика містить як загальний показник «життєстійкість», так і три показники за окремими компонентами (субшкалами) – «прийняття ризику», «залученість», «контроль» [38].

Респондентам пропонується відповісти на запитання та відмітити саме той варіант, що найточніше відображає їхню думку. Опитувальник містить прямі й зворотні питання. Підсумовується в результаті опитування загальний бал життєстійкості, та показники для кожної із 3 субшкал.

## 2.1. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів методики *Шкала базових переконань»,* дозволив виокремити нам групи із різним рівнем ПБ, для чого було застосовано в процесі дослідження наступну процедуру.

Первинні категорії переконань нами оцінювалися як три узагальнених напрями ставлень:

1) *Ставлення до доброзичливості* (прихильності) навколишнього світу розраховувалось нами як середнє арифметичне між ВW та ВР (доброзичливість світу й доброта людей);

2) *Ставлення до осмисленості світу*, тобто, що світ справедливий та його можна контролювати, розраховувалося як середнє арифметичне між

показниками J (справедливість світу), C (контрольованість світу) й реверсивним R (випадковість);

3) *Переконання стосовно власної цінності*, здатності до управління подіями та везіння розраховувалося як середнє арифметичне між SW (цінність «Я»), SC (самоконтроль), L (везіння) [18].

На основі інтервалів значень за кожною шкалою нами розраховано до якого інтервалу належить респондент – низький, середній чи високий.

Далі нами було виокремлено 4 підгрупи:

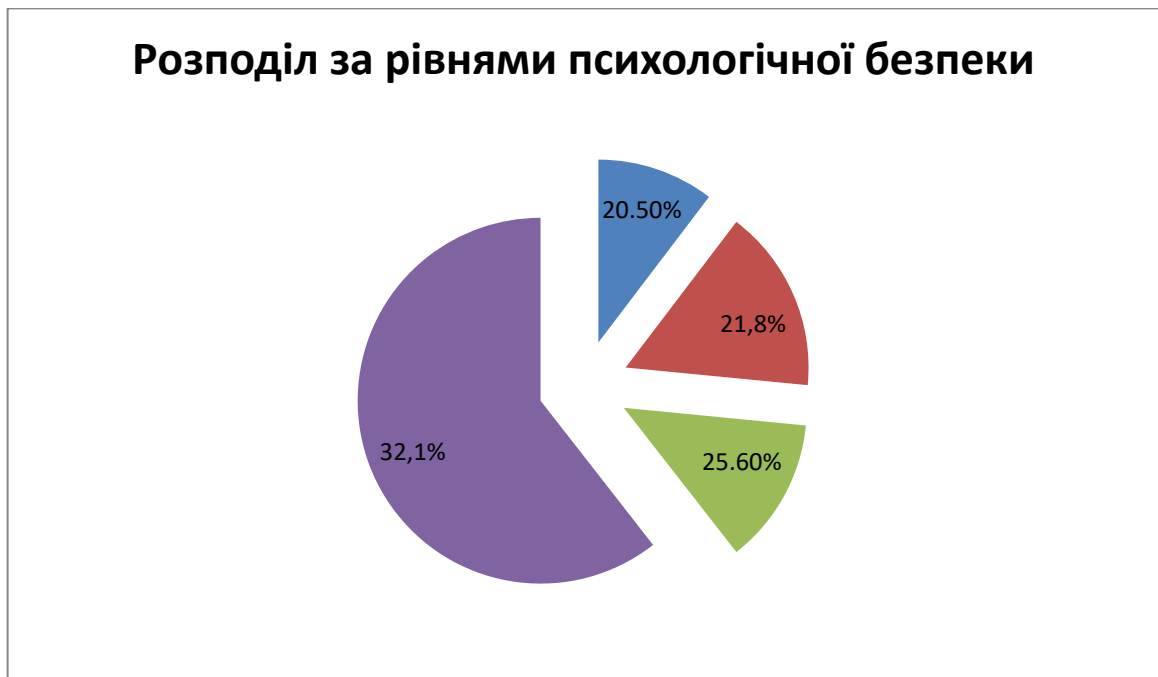
- група 1 – 3 показники знаходяться на високому рівні (або вище середнього);
- група 2 – 2 показники знаходяться на високому рівні (або вище середнього), 1 показник на низькому рівні (нижче середнього);
- група 3 – 1 показник знаходиться на високому рівні (вище середнього); 2 показники – на низькому рівні (нижче середнього);
- група 4 – усі показники на низькому рівні (нижче середнього).

У результаті нами отримано наступний розподіл за групами респондентів: 1 група – 16 осіб (20,5%), 2 група – 25 осіб (32,1%), 3 група – 20 осіб (25,6%), 4 група – 17 осіб (21,8%) (див. рис. 2.1).

*I підгрупу* склали 16 осіб (20,5%). Їхні уявлення характеризуються позитивними поглядами та відношеннями до світу, до себе та до інших, а також, їх активність у подоланні певних складних життєвих ситуацій та задоволеність безпекою від навколишнього світу є достатньо висока.

Студенти *I підгрупи* схильні вважати, що світ та оточуючі люди є доброзичливими (прихильні) до них, світ є загалом справедливим та його можливо контролювати. Для таких респондентів характерним є позитивний погляд на природу людини, вони переважно вірять в людей, у людські можливості, що дає їм підстави для щирих та гармонійних міжособистісних стосунків. Їм притаманна висока здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти, відсутність страху у процесі розкриття себе.





**Рис. 2.1. Розподіл за групами, відповідно до рівнів психологічної безпеки**

Респонденти цієї підгрупи є задоволені навколишнім світом загалом та, зокрема, власним життям. Студенти означеної підгрупи продемонстрували високі значення за усіма показниками ПБ.

Якісний аналіз одержаних нами результатів дозволяє нам припустити, що для респондентів з високим рівнем ПБ характерна схильність до інтернальності та високої самооцінки.

*II підгрупу* склали 25 (32,1%) опитаних студентів. Їх уявлення характеризуються позитивними ставленнями до світу, до себе й інших, але при цьому їм притаманна досить низька активність і низький рівень задоволеності безпекою навколишнього їх світу. Такі респонденти вважають, що оточуючий світ та люди є доброзичливими (прихильними) до них, світ загалом є досить справедливим та основні події вони можуть контролювати. Їм притаманний позитивний погляд на природу людини, віра в людей, а також, могутність людських можливостей, що є підставою для щирих та гармонійних міжособистісних стосунків.

При цьому в таких студентів спостерігаються досить значні труднощі у встановленні та підтримці соціальних контактів, проблеми у розкритті себе. Такі респонденти хоча і задоволені оточуючим світом загалом, однак є не задоволеними своїм власним життям. Можемо припустити, студентів 2 підгрупи характеризують схильністю до інтернальних моделей поведінки та їм притаманна низька самооцінка. Таке поєднання особистісних особливостей є досить незвичним та суперечливим, позаяк, інтернальність, переважно є пов'язаною із впевненістю у собі, із відчуттям своєї гідності та сили, із самоповагою та соціальною зрілістю.

При цьому, необхідно зазначити, що надмірна інтернальність може іноді призвести до самозвинувачення і, внаслідок цього, до розвитку низького рівня самооцінки. Така дихотомія може призвести до емоційних зривів, підвищеного рівня тривожності унаслідок розбіжності між переконаністю у тому, що людині ніби підвладне усе, та низькою самооцінкою.

Якісний аналіз результатів нам дозволяє підсумувати, що при цьому такі респонденти відзначаються надмірною вимогливістю до себе, що може призвести до самозвинувачення і, до досить низького рівня активності та задоволеності своїм життям.

*III підгрупу склали 20 (25,6%) осіб.* Уявлення цих студентів характеризуються досить негативними ставленнями до себе й інших, у них відзначається досить низький рівень активності на тлі досить високого рівня задоволеності безпекою світу. Такі студенти відзначають, що переважно світ та оточуючі їх люди доброзичливі (прихильні) до них, проте світ не є контрольованим і справедливим. Респонденти цієї групи не вірять у людей та їх можливості, у них спостерігаються труднощі у встановленні та підтримці соціальних контактів, проблеми у розкритті власного Я.

Такі студенти не досить прихильно ставляться до себе, до свого життя, до міжособистісних відносин та навколишнього світу. Їм притаманна схильність до екстернальних моделей поведінки та швидше до низького рівня самооцінки. Таке поєднання характеристик є цілком виправданим, так як люди схильні до

екстернальності описують себе переважно як егоїстичних, нерішучих, залежних, невпевнених, дратівливих, нещирих та несамостійних.

Наявність високої задоволеності життям та при цьому низької активності й недобррозичливого ставлення до світу, себе й інших, можна пояснити недостатньою рефлексією респондентами актуальної ситуації, що робить такий тип особистості найбільш уразливим до різних несприятливих впливів, при цьому відсутня адекватна відповідь на ситуацію.

*IV підгрупу* склали 17 (21,8%) респондентів, характерними ознаками яких є негативне ставлення до навколишнього світу та низький рівень задоволеності безпекою світу на базі уявлень про власний досить високий рівень активності у подоланні несприятливих життєвих ситуацій.

Так, студенти цієї підгрупи вважають, що світ і оточуючі люди переважно доброзичливі (прихильні) по до них, однак світ не є контрольованим і справедливим. Для них є характерною невисока віра у людей, у людські можливості, вони здатні встановлювати соціальні контакти та рідко відчують страхи у розкритті себе іншим. Студенти цієї групи не є задоволеними оточуючим світом, відносинами із іншими людьми. Однак, вони задоволені собою, власним життям загалом.

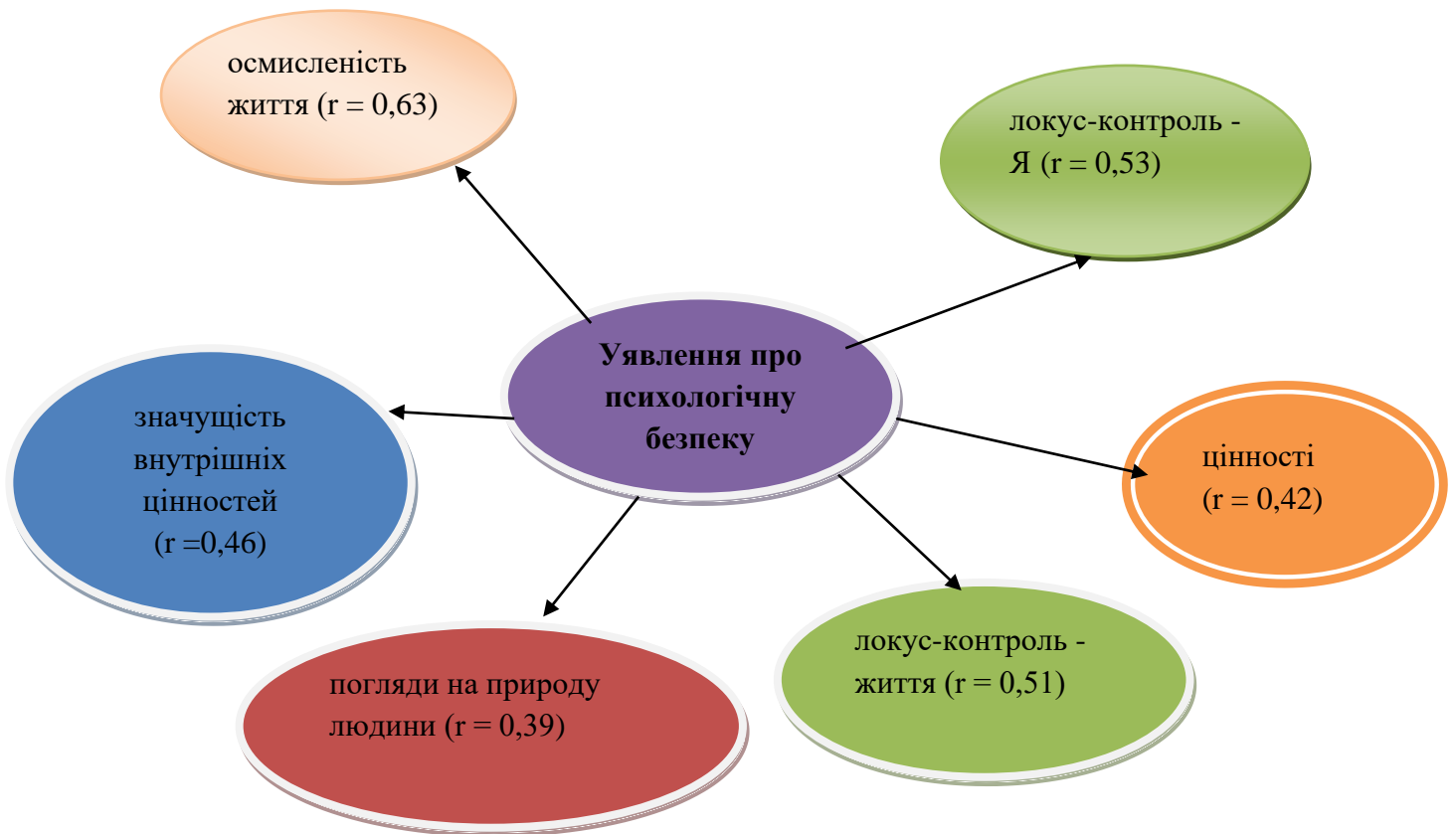
Такі респонденти характеризуються схильністю до екстернальних типів поведінки та високим рівнем самооцінки; є активними, однак результати їхньої активності не приносить задоволення, позаяк вони не вірять у «справедливість світу», а їх активність має непродуктивний характер.

Отже, різні поєднання ставлень до світу, себе й інших, активності та задоволеності загалом визначають уявлення особистості про ПБ. Відповідно виокремлені нами підгрупи можемо умовно позначити як:

- «гармонійний тип» (I підгрупа -16 осіб) зі сприятливим уявленням про ПБ (із позитивним ставленням, високим рівнем активності та задоволеності), умовно його можна назвати «гармонійні»;

- «дисгармонійний тип» (II, III, IV підгрупи (62 студентів) із несприятливими уявленнями про ПБ: респонденти із позитивним ставленням до

світу, до себе й інших, низьким рівнем активності та задоволеності; респонденти із негативними ставленнями до себе й інших, низьким рівнем активності на тлі високого рівня задоволеності; респонденти із негативним ставленням до навколишнього світу, низьким рівнем задоволеності на тлі досить високого рівня активності.



**Рис.2.2. Кореляційні зв'язки між уявленнями про психологічну безпеку та особистісними характеристиками студентів**

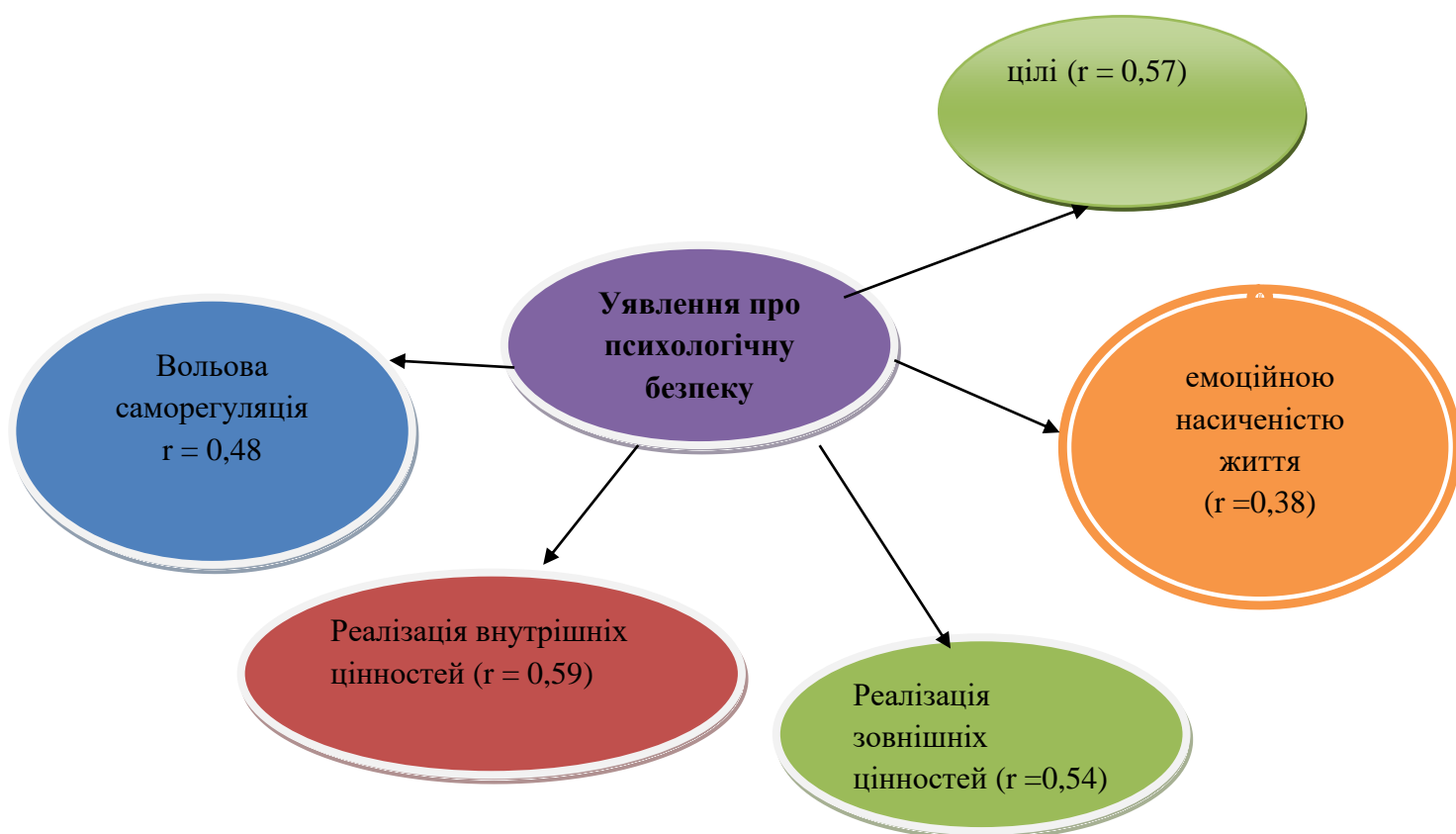
Результати проведеного нами кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) дозволив виявити зв'язки між уявленнями про ПБ та особистісними характеристиками студентів.

Так, уявлення про ПБ корелюють із такими показниками як: осмисленістю життя (( $r = 0,63$  при  $p < 0,05$ ), локус-контроль - Я ( $r = 0,53$  при  $p < 0,05$ ), цінностей (( $r = 0,42$  при  $p < 0,05$ ), поглядів на природу людини ( $r = 0,39$  при  $p <$

0,05), значущість внутрішніх цінностей ( $r = 0,46$  при  $p < 0,05$ ), локус-контроль - життя ( $r = 0,51$  при  $p < 0,05$ ), див рис.2.2.

Відповідно, чим більш сприятливішими є уявлення особистості про ПБ (і відповідно вищий рівень ПБ), тим вищим є рівень осмисленості життя, більше є розвиненими внутрішні цінності, більш позитивними є погляди на природу людини у цілому, і навпаки.

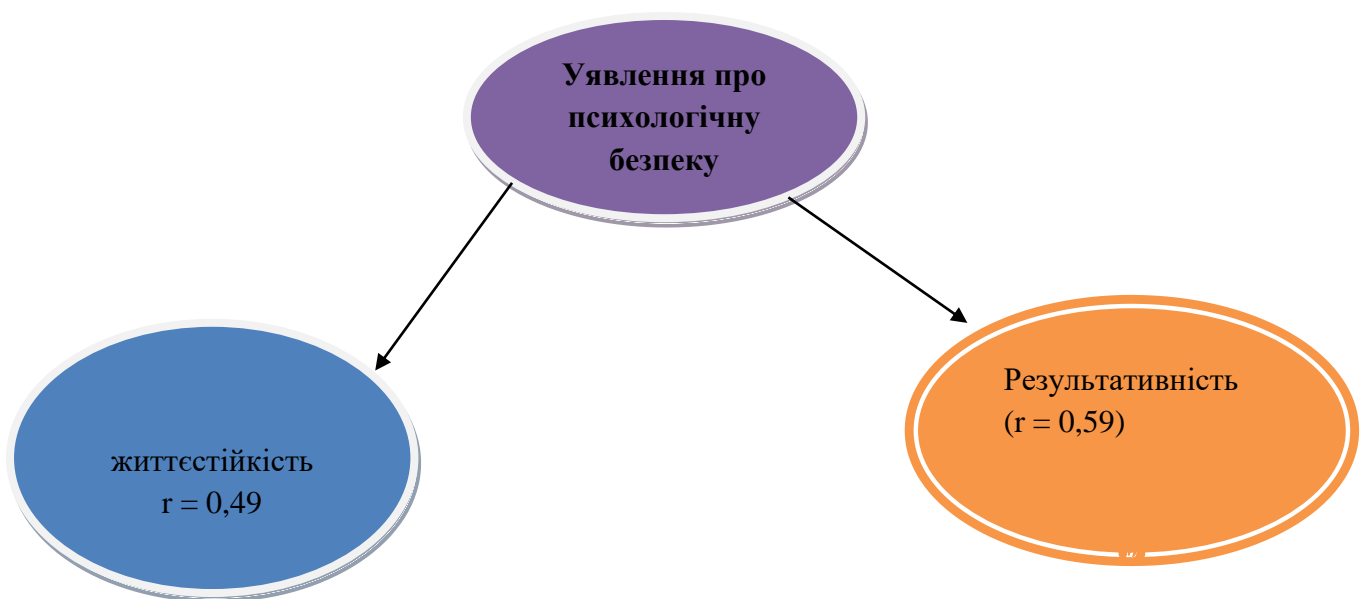
А також констатовано зв'язки із такими показниками як: цілі ( $r = 0,57$  при  $p < 0,05$ ), вольовою саморегуляцією ( $r = 0,48$  при  $p < 0,05$ ), реалізацією зовнішніх цінностей ( $r = 0,54$  при  $p < 0,05$ ), реалізацією внутрішніх цінностей ( $r = 0,59$  при  $p < 0,05$ ), процесами (або інтересами та емоційною насиченістю життя) ( $r = 0,38$  при  $p < 0,05$ ), див. рис.2.3.



**Рис.2.3. Кореляційні зв'язки між уявленнями про психологічну безпеку та особистісно-вольовими характеристиками студентів**

Відповідно, чим сприятливішими є уявлення людини про ПБ, тим вищим є прагнення до особистісного росту, прийняття відповідальності за власні вчинки, прагнення досягнути цілей та розвитку внутрішнього світу, вищим є рівень вольової саморегуляції, реалізація зовнішніх та внутрішніх цінностей, і тим більше життя сприймається цікавим та емоційно насиченим.

Також нами встановлено статистично значущі зв'язки із такими характеристиками особистості (показниками її стійкості) як: результативністю ( $r = 0,59$  при  $p < 0,05$ ), життестійкістю ( $r = 0,49$  при  $p < 0,05$ ), див. рис.2.4.



**Рис.2.4. Кореляційні зв'язки між уявленнями про психологічну безпеку та життестійкістю і результативністю студентів**

Отже, чим більш сприятливим є уявлення про ПБ, тим вищою мірою респонденти оцінюють власну здатність справлятися із поставленими завданнями, тим більшою мірою наполегливо та із великим оптимізмом долають труднощі в напрямку до мети, їм є властивою впевненість в своїх силах подолати стресові ситуації, продовжувати ефективно вчитись та працювати, не втрачаючи при цьому душевної рівноваги.

Отже, уявлення про ПБ позитивно корелюють як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до

самовдосконалення, так і з характеристиками особистості, які відображають її стійкість та можливість протистояти негативним впливам. Відтак, гіпотезу дослідження доведено на основі результатів емпіричного дослідження.

### **Висновки до другого розділу**

Метою емпіричного дослідження стало вивчення особистісних детермінант психологічної безпеки студентської молоді та перевірка сформульованої нами гіпотези про те, що уявлення про ПБ особистості пов'язані як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до самовдосконалення, так із якостями особистості, які відображають її стійкість та можливість протистояти негативним впливам.

У емпіричному дослідженні прийняли участь 78 студентів 3-4 курсів віком 20-24 роки (жіночої та чоловічої статі) Криворізького національного університету (КНУ), спеціальності «Професійна освіта» (Цифрові технології).

У результаті проведеного нами дослідження виокремлено чотири підгрупи студентів із різними уявленнями про ПБ, які відрізняються ставленнями до себе, до світу та інших, уявленнями також про власну активність й задоволеність.

Специфічними ознаками I підгрупи є позитивне ставлення до навколишнього світу, позитивні погляди на природу людини, уявлення про високий рівень своєї соціальної активності, задоволеності собою, відносинами із іншими людьми, власним життям та навколишнім світом загалом.

Для студентів II підгрупи характерним є позитивне ставлення до світу, низький рівень соціальної активності та незадоволеності власним життям.

Студентам III підгрупи притаманний негативний погляд на природу людини, невисокий рівень соціальної активності та досить високий рівень задоволеності життям.

Студенти ІУ підгрупи вирізняються негативним ставленням до навколишнього світу, середнім рівнем задоволеності та досить високою соціальною активністю.

На основі порівняльного аналізу особистісних особливостей встановлено, що найвищі показники зафіксовані у респондентів із сприятливими уявленнями про ПБ, і у досліджуваних із позитивними ставленнями до світу, до себе й інших, які одночасно мають низький рівень активності та задоволеності. Досліджуваним цих груп притаманні розвинені особистісні (суб'єктні) якості: висока осмисленість власного життя, локус-контролю - Я, висока волева саморегуляція, високий рівень життєстійкості та прагнення до особистісного зростання, які створюють можливість ефективного подолання різноманітних несприятливих впливів, збереження цілісності суб'єкта, що пояснюється їх досить позитивним світосприйняттям.

Найнижчі показники суб'єктних характеристик зафіксовано у студентів із високою задоволеністю, які одночасно мають низький рівень активності та негативне ставлення до себе й інших, що робить їх найбільшою мірою уразливими до загрозливих різноманітних впливів різного.

Отже, особистісні детермінанти ПБ представлені прагненнями до особистісного зростання, розвиненими ціннісно-смысловими орієнтаціями, локусом-контролю - Я, високим рівнем волевої саморегуляції, життєстійкістю, забезпечують позитивне ставлення особистості до навколишнього світу, до себе, інших, а також високий рівень активності та задоволеності, що дозволяє оцінювати ситуації загрози та небезпеки, як такі, що можна подолати, адекватно оцінюючи власні можливості, що дозволяють подолати труднощі.



## РОЗДІЛ 3.

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Роль саморегуляції в управлінні психоемоційним станом особистості

Саморегуляція має усвідомлений та ініціативний характер. Для досягнення необхідного психологічного стану необхідно впливати на зовнішні умови, які можуть детермінувати несприятливі стани; людина в сучасних умовах стикається із труднощами, які досить важко передбачити. Тому досить важко оптимізувати психічний стан людини, просто виключивши стресові події [5].

Психічна саморегуляція є сукупністю прийомів та способів корекції психофізіологічного стану, з допомогою яких можна оптимізувати психічні й соматичні функції. Саморегуляція допомагає індивіду ефективно адаптуватися до змін зовнішнього середовища, а також підтримувати внутрішні процеси у нормальному стані, оптимізувати стан ПБ.

Загалом, вчені розглядають саморегуляцію як властивість певних біологічних систем автоматично встановлювати й підтримувати свої фізіологічні параметри на визначеному й відносно постійному рівні. Фактори, що керують біологічною системою, є не зовнішніми для організму, а внутрішніми. Організму притаманна адаптивна система саморегуляції. Адаптація є сукупністю властивостей організму, яка забезпечує можливість його існування у мінливих умовах зовнішнього оточення. Крім того, організм є автономною й саморегульованою системою, здатною підтримувати власне функціонування [19].

Дослідники виокремлюють емоційну саморегуляцію, що допомагає оптимізувати емоційний стан та допомагає керувати емоціями й почуттями. Контроль над настроєм допомагає долати складні життєві обставини. Завдяки цьому процесу поведінка контролюється. Навмисна саморегуляція передбачає, що індивід постійно стежить за своїм емоційним станом і порівнює його із

бажаним. Якщо ж цей стан віддалений, то максимально наближений до бажаного. Крім того, саморегуляція здійснюється і через задоволення різноманітних потреб. Тому що тіло хоче шукати задоволення і уникати болю [22].

Саморегуляція вважається особливим психічним механізмом оптимізації людини, яким можна керувати на основі сприйняття власних психологічних станів. Відповідний рівень саморегуляції досягається завдяки самоконтролю, компонентами якого є самоаналіз та самопізнання. Саморегуляцію вважають більшість вчених основною функцією психіки, покликаної зберігати її цілісність. Психологічна саморегуляція завжди є усвідомленою і спрямованою, її визначають як системний процес, що забезпечує адекватні умови зміни, пластичності життєдіяльності суб'єкта на відповідних рівнях [4].

Розрізняють дві форми саморегуляції: мимовільну і довільну. Мимовільна форма саморегуляції підтримується завдяки гомеостатичним механізмам і є несвідомою. Саме гомеостаз регулює фізичні процеси, підтримує відносну постійність при різних коливаннях зовнішніх умов. Завдяки гомеостазу регулюється артеріальний тиск, температура тіла, рівень гормонів крові, частота серцевих скорочень. Під довільною формою саморегуляції розуміють свідому, яка розуміється як процес, організований системою внутрішньої психічної діяльності людини, що забезпечує можливість управління її психоемоційним станом [4].

За відсутності високих фізичних та емоційних навантажень, на фоні внутрішнього гомеостазу, саморегуляційна діяльність не потрібна; така саморегуляція активізує несвідомі процеси, які здійснюються без вольових зусиль. У організмі індивіда відбувається постійний процес адаптації механізмів активації й релаксації до середовища, що забезпечує поведінку й адаптацію. Ці механізми працюють несвідомо, сенс їхньої роботи полягає у забезпеченні психологічного комфорту й стабільності внутрішнього світу людини. Психічна саморегуляція забезпечує передусім підтримку психічної

активності, що постає суб'єктивною умовою здійснення професійної діяльності фахівців, які працюють в екстремальних умовах [27].

Саморегуляція може здійснюватися поза свідомістю людини й на певному рівні рефлекторних зв'язків. Основним завданням саморегуляції є зниження психофізіологічної напруги, що виникає внаслідок стресових подій та їх негативних наслідків. Саморегуляція дозволяє людині самостійно входити у стан релаксації, що сприяє переходу у стан спокою та зняттю психофізичного напруження [4].

Існує три основних типи механізмів психічної саморегуляції. Перший тип -- пов'язаний із діяльністю, яка циркулює в мозку, та діяльністю, яка знаходить вихід за межі мозку. Якщо спонукання переважають, напруга психічного стану зростає, при ослабленні спонукань напруга спадає. Такий тип саморегуляції допомагає подолати людині дисбаланс. В основі другого типу саморегуляції лежить модифікація кількості нервових імпульсів для запобігання можливого психічного перевантаження людини. Допомагає збалансувати інтенсивність нервових імпульсів. Щоб уникнути розумового перевантаження. Третій вид саморегуляції психічної діяльності людини має зв'язок між психічним станом і реакцією психіки на умови зовнішнього середовища. Це й свідчить про те, що психологічний стан можна змінити шляхом зміни середовища [6].

Саморегуляція має три основні ефекти:

- заспокійлива дія (усунення емоційної напруги);
- відновлювальний ефект (зняття втоми);
- ефект активації (підвищення психофізіологічної реактивності) [28; 29].

Саморегуляція дозволяє індивіду бути стійким і здатним відновлюватися після певних невдач, а також зберігати спокій у важкій ситуації [30].

### 3.3. Методи саморегуляції

Методи саморегуляції базуються на прийнятих у біології уявленнях про саморегуляцію біологічних систем, включаючи організм людини [3]. Завдяки саморегуляції людина може домогтися заспокоєння, відновлення і активізації ресурсів. Саморегуляція в кризових ситуаціях запобігає надмірним зусиллям, відновлює сили й нормалізує емоційний фон [5].

Тому важливу роль в управлінні психоемоційним станом відіграє саморегуляція. Саме завдяки саморегуляції людина здатна пристосовуватися до різних ситуацій. Крім того, це може відбуватися несвідомо або за допомогою різних технік.

Методи психічної саморегуляції засновані на природному відновному процесі, тобто на механізмах гомеостазу. Методи саморегуляції допомагають лише усунути ті фізичні та психічні перешкоди, що певним чином заважають нормальному функціонуванню організму [8].

Методи саморегуляції дозволяють нормалізувати і поліпшити емоційний стан, сприяють формуванню позитивного психологічного стану. Будь-яка кризова подія викликає нервово-психічну і м'язову напругу. Серед різноманітних психологічних методів найбільш вживаними є:

- 1) методи безпосередньої регуляції психічного стану;
- 2) методи непрямой регуляції психічного стану;
- 3) методи психічної саморегуляції;
- 4) самонавіювання і самоконтроль (афірмації);
- 5) прийоми вербалізації (бесіда, обговорення снів, запис думок і переживань на папері;
- 6) дихальні вправи;
- 7) методи заземлення;
- 8) прийоми активації ресурсів;
- 9) майндфулнес;
- 10) арт-терапія.

Методи прямої регуляції включають різні фармакологічні засоби, що мають заспокійливу дію. Це також може включати немедикаментозні засоби, такі як прослуховування музики, читання книг, перегляд фільмів або малювання [29].

Часто також використовуються методи опосередкованої регуляції психічного стану, метод рольових ігор. При високому рівні напруги чи у складній ситуації можна грати різні ролі та створювати ситуації. Тоді напруга спадає і з'являється можливість вийти зі складних подій, тому можна готуватися до можливих сценаріїв. До цієї групи також відносяться фізична активність і трудотерапія [38].

*Аутогенне тренування (АТ)* -- метод психічного розвантаження, основою якого є самостійний вхід в аутогенний стан та самостійний вихід із нього, що складається з серії вправ, які викликають відчуття жару у всьому тілі і тяжкості в кінцівках, а також візуалізація, яка допомагає розслабити розум [47].

Цей метод запроваджено В. Шульцом (1932) і застосовується при неврозах і функціональних розладах організму. Крім того метод допомагає керувати станом людини в екстремальних умовах. У першій фазі аутотренінгу відбувається розслаблення. Релаксація допомагає усунути негативний емоційний фон, а також негативні переживання на основі самонавіювання. Зняття м'язової напруги усуває негативний емоційний фон, тому що в м'язах накопичується негативна напруга. АТ вчить людину певною мірою розслаблятися, так як перемикається на парасимпатичний відділ нервової системи, а це допомагає зменшити частоту власного дихання, пульсу та розслабити м'язи. АТ складається із двох фаз: перша початкова (АТ1), друга вища (АТ2). Перший ступінь дозволяє людині зняти емоційну напругу, розслабляє та заспокоює, покращує сон і нормалізує роботу організму. Другий ступінь базується на медитації та використовується для викликання складних переживань [36].

Ще одним досить ефективним методом саморегуляції є *релаксація за Джекобсоном*. Існує певний особливий зв'язок між психоемоційним станом і

зміною м'язового тону. Чим більшою є м'язова напруга, тим більшою мірою нервово-психічне напруження відчуває людина. І навпаки, розслабивши м'язи, людина заспокоюється. М'язове розслаблення за *Джекобсоном*, засноване на природному розслабленні м'язової тканини після попереднього напруження. Тому, відповідно до цієї техніки необхідно сильно напружити одну чи кілька груп м'язів протягом 5-10 секунд, а потім розслабити та зосередитися на відчутті розслаблення протягом 15-20 секунд. Цей ефективний спосіб підходить й для щоденного застосування. Завдяки м'язовій пам'яті, що допомагає запам'ятати вправи, на наступних заняттях стан розслаблення людини буде наступати набагато швидше, а ніж раніше [33].

До четвертої групи методів належать самонавіювання та самоконтроль [13].

Методи вербального впливу:

1. Афірмації - це короткі позитивні висловлювання, які шляхом багаторазового повторення закріплюються в підсвідомості і виникає самонавіювання. Завдяки частому повторенню утворюються нові нейронні зв'язки. Це, у свою чергу, формує позитивний стиль мислення.

2. Самонавіювання – процес навіювання, спрямований на себе із метою управління власним психологічним станом. Завдяки чому відбувається прямий вплив на психофізіологічні функції організму.

3. Самонаказ – це короткий наказ, адресований самому собі. Це допомагає певним чином переконатися [19].

Методи вербалізації емоцій шляхом відповідних розмов, обговорення снів, запису думок та переживань на папері. Вербалізація допомагає зрозуміти людині свої потреби та зменшити значно інтенсивність емоцій. Ці техніки полягають у прямому повідомленні про власний емоційний стан («Мене хвилює...», «Мене хвилює...», «Я боюся...») завдяки цьому, фонове психоемоційне напруження [20].

*Метод контролю дихання:* ефективно впливає на м'язовий тонус і емоційні центри головного мозку. Дихальна гімнастика є одним із способів

взаємодії з тілом. У стресових ситуаціях дихання прискорюється, оскільки тіло мобілізується для втечі або боротьби. Тому важливо перейти в стан спокою. Існують різні техніки дихання. Вправа «4-2-6», в якій необхідно зробити 4 вдихи, затримати повітря на 1-2 і зробити довший видих. Техніка «10/10», рекомендується виконувати цикл з 10 коротких вдихів і довгих видихів. Завдяки цьому прийому психіка переходить в режим «заспокойся і розслабся» [14].

*Методи заземлення* допомагають зменшити сильні емоції. Ці прийоми допоможуть вам відволіктися від турбот. Ці методи спрямовані не на те, щоб уникнути їх, а радше на їх стабілізацію та накопичення. Техніка 5-4-3-2-1 складається з називання 5 предметів, які можна побачити; 4 речі, які ви можете слухати; 3 звуки, які можна почути; 2 речі, які ви можете відчутти, і 1 річ, яку ви можете спробувати [7].

*Техніка усвідомлення свого тіла.* Мета – спрямувати увагу на відчуття тіла, щоб людина відчула себе у теперішньому часі. Слід людині зробити 5 глибоких видихів через ніс та вдих через рот. Поставити обидві ноги на підлогу і ворушити пальцями. Кілька разів зігнути і розвести пальці ніг. Далі людина повинна помітити відчуття у ногах. Далі стиснути кулаки і розслабитися, що слід повторити кілька разів. Звести долоні разом та зверніть увагу на напругу у руках. Потім потріть руки і зверніть увагу на тепло. Підніміть руки і потягніться кілька хвилин. Потім зробіть 5 глибоких вдихів [36].

*Методи активації ресурсів.* Ці методи спрямовані на пошук і забезпечення ресурсу для вирішення складних ситуацій. У кризових ситуаціях важливо знайти і активізувати ресурси. Це можуть бути домашні справи, уроки на свіжому повітрі, громадські уроки, відновлювальні вправи [1].

*Методи управління реакціями на тригери.* Необхідно передусім передбачити стресові ситуації та заздалегідь підготуватися до них, розробити план управління стресовими ситуаціями та їх тригерами, а також дати собі час для відновлення після тригерної події [5].

*Техніка — безпечне місце.* Вам потрібно закрити очі і уявити місце, де ви відчуваєте себе безпечно і спокійно. Подивіться навколо себе та розгляньте предмети. Кольори, об'єкти та форми повинні бути ретельно продумані. У процесі виконання людині необхідно стежити за власними відчуттями. Може бути, що це місце й недалеко, а може бути, що це місце десь далеко в космосі. Це не обов'язково має бути справжнє місце. Під час цієї техніки людина відчуває себе в безпеці, отже отримує ресурси [9].

*Техніка «Дерево».* Людині дається аркуш паперу, на якому зображені коріння, вона повинна написати імена трьох близьких людей, що її найбільше підтримують і допомагають. Зелене листя – три риси характеру, що допомагають подолати стрес. Сухе листя - три характеристики, які заважають у стресових ситуаціях. Хмара представляє три види діяльності або хобі, завдяки яким можна відпочити та почуватися комфортно [2,8].

*Майндфулнес* — є технікою медитації, усвідомлення тілесних відчуттів, емоцій та думок без занурення у них. Усвідомленість означає звертати увагу на думки та емоції, не засуджуючи їх. Усвідомленість допомагає регулювати стан стресу і тривоги. Щоб використовувати майндфулнес, важливо бути мовчазним і спокійним. Досить 10-20 хвилин вдень. Рекомендується виконувати цю техніку в одному і тому самому місці, щоб виникав рефлекс. Важливо зосередитися на органах чуття: прислухатися до звуків, нюхати запахи, дивитися на предмети. Можна включити цю техніку в свої щоденні справи. Наприклад, будьте під час їжі в обідній час. Важливо в цей момент не думати, а усвідомлювати [6].

*Арт-терапія* - це напрямок психотерапії, який засновано на мистецтві та творчості. Завдяки арт-терапії можна досить ефективно впливати на психоемоційний стан людини. У процесі малювання передаються емоції та внутрішні стани людини.

*Техніка «Перелітні птахи».* Техніка активує віру, уяву й судження та допомагає відновити особисту, когнітивну та емоційну безперервність. Рекомендується виконувати вправи на розслаблення м'язів. Далі учаснику



психолог пропонує уявити перелітного птаха та зобразити, намалювати його. Метою технології є придбання якості мобільності. Питання для обговорення: Які почуття у Вас викликав твір? Що зображено на Вашому малюнку? Що відчуває пташка? Наскільки малюнок схожий на реальну життєву ситуацію? Який був сюрприз? Що мені сподобалося (чи не сподобалося) під час малювання? [22].

Прийоми саморегуляції здатні впливати на психіку людини. Завдяки запропонованим методам та прийомам можна навчитися впливати на себе, знімати емоційну напругу, відновлювати свої ресурси, боротися зі стресом і тривогою, а відтак оптимізувати власний стан психологічної безпеки.

### **Висновки до третього розділу**

Психічна саморегуляція є сукупністю прийомів та способів корекції психофізіологічного стану, за допомогою яких можливо оптимізувати психічні й соматичні функції. Саморегуляція допомагає індивіду ефективно адаптуватися до змін зовнішнього середовища, а також підтримувати внутрішні процеси у нормальному стані, оптимізувати стан ПБ..

Загалом, вчені розглядають саморегуляцію як властивість певних біологічних систем автоматично встановлювати й підтримувати свої фізіологічні параметри на визначеному й відносно постійному рівні. Фактори, що керують біологічною системою, є не зовнішніми для організму, а внутрішніми. Організму притаманна адаптивна система саморегуляції

Саморегуляція може здійснюватися поза свідомістю людини й на певному рівні рефлекторних зв'язків. Основним завданням саморегуляції є зниження психофізіологічної напруги, що виникає внаслідок стресових подій та їх негативних наслідків. Саморегуляція дозволяє людині самостійно входити у стан релаксації, що сприяє переходу у стан спокою та зняттю психофізичного напруження.

Саморегуляція має три основні ефекти: заспокійлива дія (усунення емоційної напруги); відновлювальний ефект (зняття втоми); ефект активації (підвищення психофізіологічної реактивності). Саморегуляція дозволяє людині бути стійкою і здатною відновлюватися після певних невдач, а також зберігати спокій у екстремальній ситуації.

Методи, прийоми та техніки саморегуляції дозволяють нормалізувати і поліпшити емоційний стан особистості, сприяють формуванню позитивного психологічного стану. Серед різноманітних психологічних методів найбільш вживаними є: методи безпосередньої регуляції психічного стану; методи непрямой регуляції психічного стану; методи психічної саморегуляції; самонавіювання і самоконтроль (афірмації); прийоми вербалізації (бесіда, обговорення снів, запис думок і переживань на папері; дихальні вправи; техніки заземлення; прийоми активації ресурсів; майндфулнес; арт-терапія.

## ВИСНОВКИ

Сьогодні в науковій літературі немає єдиної точки зору на поняття ПБ та всі його передумови. Вчені трактують його як динамічний та всеосяжний, складний феномен, відчуття, переживання або стан захищеності від внутрішніх й зовнішніх небезпек, контрольованість життєвих подій, впевненість у собі, здатність зберігати рівновагу і опір загрозам, задоволеність життям і основних особистісних потреб, внутрішній спокій і сприятливе середовище для майбутнього розвитку та самореалізації.

ПБ особистості – це специфічний емоційний стан, зумовлений переживанням психологічного благополуччя, безпеки, комфорту, відсутності тривоги, страху, стресу та фрустрації, можливістю успішної побудови взаємодії з оточенням, самостійності та незалежності думок.

Основними характеристиками ПБ особистості є відчуття безпеки та психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, впевненість у завтрашньому дні, у можливості самореалізації та саморозвитку, впевненість у собі, у своїй здатності справлятися з життєвими труднощами, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі та суспільстві. ПБ людини регулюється її потребами у самозбереженні та реалізується як її особистісний ресурс у ситуаціях, коли методи досягнення соціально-психологічної безпеки особистості не можуть адекватно застосовуватись через різні обставини. Захищеність – потенційна здатність психіки протистояти небезпеці, а також є одним із варіантів реагування на загрозу.

ПБ людини визначається трьома факторами, а саме фактором захисту, фактором середовища та людським фактором. Фактор безпеки складається із засобів, які люди використовують, щоб захистити себе від небезпечних і тривожних ситуацій: психологічних (психозахисні механізми), та фізичних.

Ступінь захищеності особистості залежить від ступеня її активності та конструктивності діяльності, поведінки. Крім того, важливою умовою

конструктивної стратегії поведінки особистості є її адекватна соціалізація, задоволення потреб у соціально прийнятний спосіб.

Найперспективнішим сьогодні вчені визначають підхід, згідно із яким людина виступає не об'єктом впливу (що обмежує її здатність долати різні загрози), а суб'єктом, який взаємодіє із навколишнім світом. У рамках суб'єктивного підходу ПБ розуміється як захист особистості, породжений суб'єктивним сприйняттям себе в світі, суб'єктивною оцінкою стану життя із точки зору його керованості. Найважливішими компонентами ПБ є стосунки, активність, задоволеність тощо, збалансованість яких дозволяє суб'єкту в небезпечних ситуаціях зберігати цілісність, особистісний розвиток і реалізовувати свої цілі та цінності у процесі життя; долати несприятливі та небезпечні умови.

Теоретичний аналіз досліджень проблеми особистісних детермінант ПБ дозволяє констатувати, що ПБ пов'язана із особистісною зрілістю, рівнем осмисленості життя, цінностями, самостійністю, активністю, життєстійкістю, які дозволяють зберігати внутрішню збалансованість та визначають захищеність особистості від різноманітних загрозливих впливів.

Значущі життєві цінності та орієнтації, особливості вольової регуляції та особистісного зростання, життєстійкість визначають сприйняття людиною власної ПБ, що виявляється у прагненні до саморозвитку, виявленні труднощів, реалізації своїх цілей у житті та діяльності.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення особистісних детермінант психологічної безпеки студентської молоді та перевірка сформульованої нами гіпотези про те, що уявлення про ПБ особистості пов'язані як із базовими, стійкими особистісними якостями, які відображають можливості людини до самовдосконалення, так із якостями особистості, які відображають її стійкість та можливість протистояти негативним впливам.

У результаті проведеного нами дослідження виокремлено чотири підгрупи студентів із різними уявленнями про ПБ, які відрізняються ставленнями до

себе, до світу та інших, уявленнями також про власну активність й задоволеність.

Специфічними ознаками I підгрупи є позитивне ставлення до навколишнього світу, позитивні погляди на природу людини, уявлення про високий рівень своєї соціальної активності, задоволеності собою, відносинами із іншими людьми, власним життям та навколишнім світом загалом.

Для студентів II підгрупи характерним є позитивне ставлення до світу, низький рівень соціальної активності та незадоволеності власним життям.

Студентам III підгрупи притаманний негативний погляд на природу людини, невисокий рівень соціальної активності та досить високий рівень задоволеності життям.

Студенти ІВУ підгрупи вирізняються негативним ставленням до навколишнього світу, середнім рівнем задоволеності та досить високою соціальною активністю.

На основі порівняльного аналізу особистісних особливостей встановлено, що найвищі показники зафіксовані у респондентів із сприятливими уявленнями про ПБ, і у досліджуваних із позитивними ставленнями до світу, до себе й інших, які одночасно мають низький рівень активності та задоволеності. Досліджуваним цих груп притаманні розвинені наступні особистісні (суб'єктні) якості: висока осмисленість власного життя, локус-контролю - Я, висока волева саморегуляція, високий рівень життєстійкості й прагнення до особистісного росту, які створюють можливість ефективного подолання різноманітних несприятливих впливів, збереження цілісності суб'єкта, що пояснюється їх позитивним світосприйняттям.

Найнижчі показники суб'єктних якостей зафіксовано у студентів із високою задоволеністю, які одночасно мають низький рівень активності та негативне ставлення до себе й інших, що робить їх найбільшою мірою уразливими до загрозливих різноманітних впливів різного.

Отже, особистісні детермінанти ПБ представлені прагненнями до особистісного зростання, розвиненими ціннісно-смысловими орієнтаціями,

локусом-контролю - Я, високим рівнем вольової саморегуляції, життєстійкістю, забезпечують позитивне ставлення особистості до навколишнього світу, до себе, інших, а також високий рівень активності та задоволеності, що дозволяє оцінювати ситуації загрози та небезпеки, як такі, що можна подолати, адекватно оцінюючи власні можливості, що дозволяють подолати труднощі.

Психічна саморегуляція є сукупністю прийомів та способів корекції психофізіологічного стану, за допомогою яких можливо оптимізувати психічні й соматичні функції. Саморегуляція допомагає індивіду ефективно адаптуватися до змін зовнішнього середовища, а також підтримувати внутрішні процеси у нормальному стані, оптимізувати стан ПБ.

Саморегуляція може здійснюватися поза свідомістю людини й на певному рівні рефлекторних зв'язків. Основним завданням саморегуляції є зниження психофізіологічної напруги, що виникає внаслідок стресових подій та їх негативних наслідків. Саморегуляція дозволяє людині самостійно входити у стан релаксації, що сприяє переходу у стан спокою та зняттю психофізичного напруження.

Саморегуляція має три основні ефекти: заспокійлива дія (усунення емоційної напруги); відновлювальний ефект (зняття втоми); ефект активації (підвищення психофізіологічної реактивності). Саморегуляція дозволяє людині бути стійкою і здатною відновлюватися після певних невдач, а також зберігати спокій у екстремальній ситуації.

Методи, прийоми та техніки саморегуляції дозволяють нормалізувати і поліпшити емоційний стан особистості, сприяють формуванню позитивного психологічного стану. Серед різноманітних психологічних методів найбільш вживаними є: методи безпосередньої регуляції психічного стану; методи непрямой регуляції психічного стану; методи психічної саморегуляції; самонавіювання і самоконтроль (афірмації); прийоми вербалізації (бесіда, обговорення снів, запис думок і переживань на папері; дихальні вправи; техніки заземлення; прийоми активації ресурсів; майндфулнес; арт-терапія.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред. В. Й. Бочелюка, за ред. М. А. Дергач. Запоріжжя : Просвіта, 2018. С.239–254.
2. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища закладів загальної середньої освіти та її вплив на мотивацію інноваційної діяльності вчителів / О. І. Бондарчук // Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр. / НАПН України, Ун-т менедж. освіти ; голов. ред. В. В. Олійник ; редкол. : О. Л. Ануфрієва [та ін.] К. : АТОПОЛ ГРУП, 2017. Вип. 4/5(33/34). 132 с. С. 17–28. (Серія «Соціальні та поведінкові науки»).
3. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічне дослідження випереджальних стратегій поведінки особистості: особливості комунікативної взаємодії. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. № 3 (29). С. 45–52.
4. Воронова Н. Цифрові освітні ресурси в теорії і практиці сучасної Психологічна безпека особистості зарубіжної освіти. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти, (9), 37–47. 2019 <https://doi.org/10.31865/2414-9292.9.2019.174534>
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови : Уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно – поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
7. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма : аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць. Національна Академія Державної Прикордонної Служби України, 2015. №1 (74). 390 с.
8. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – Київ : Талком, 2020. 318 с.

9. Захарчук А. В., Чижма Д. М. Емпіричне дослідження самооцінки як емоційно-оцінного компоненту «Я-концепції» у професійному становленню майбутнього психолога Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. Праць. Вип. 5. 2019. С. 48-52.
10. Карамушка Л. М., Дектярьова Т.В. Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК», 2013. Вип. 16. С. 203-210. <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/zhurnali/490-pravnychy-visnyk>
11. Киричук О.В. Проблеми психології педагогічної взаємодії. Психологія.1991. Вип. 37. С. 3-17.
12. Коструба Н.С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія, 2021. Вип. 4. С. 33–44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.8>
13. Лазорко О.В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. Психологічні перспективи, 2017. Вип. 30. С. 96–112. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112>
14. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 154–161. <http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/>
15. Максименко С. Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Вип. 5. С. 3-13.
16. Манапова К.Р Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Національного педагогічного ун-ту ім. Г.С. Сковороди. 2012. Вип. 5. С. 45-49.
17. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид 3-тє. Луцьк : Вежа. Друк, 2017. 420 с.



18. Панок В.Г. Психологічна служба : навчально-методичний посібник [для студентів і викладачів] Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2016. 488 с
19. Панченко Т. Л. Психологічна безпека інклюзивного освітнього середовища. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 327–332.
20. Панченко О. А., Кабанцева А. В., Сімоненко О. Б. Нові організаційні підходи до медико-психологічної допомоги дітям в умовах антитерористичної операції. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. – №. 55. С. 192-202.
21. Психологічні аспекти створення безпечного освітнього середовища: матеріали семінару практичних психологів ЗНЗ / Упор. : Міжнародна колективна монографія за загальною редакцією професора І.В. Волженцевої. Л. В. Зюман. Кременчук, 2012. 64 с
22. Поуль В.С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору. : монографія. за ред. І.В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.
23. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 204-2009.
24. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О., Світлична Н.О. Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС. Проблем екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 8. С. 82 – 85.
25. Повякель Н.І. Експертиза психологічного змісту конфліктогенів як засіб регуляції конфліктів. Конфліктологічна експертиза: теорія і методика. Вип. 2. Київ, 1999. С. 52-60
26. Приходько І.І. Методологія психологічної безпеки в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології особистості фахівців екстремальних видів діяльності. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. 2017. С. 152.

27. Приходько І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 117–125. <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>
28. Саннікова О.П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : 19.00.01. К., 1996. 50 с.
29. Сафін О.Д. Людський чинник в особливих умовах діяльності та праці: психологічний аспект. Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – №8. – С. 108-120.
30. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової К., 2006. 365 с.
31. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Титаренко Т.М., Татенко В.О., Горностаєв П.П., Кочубейник О.М., Лазоренко Б.П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : Талком, 2020. 318 с. <http://psylpr.at.ua/Materials/ZhitSvit2020maketISBN.pdf>
32. Семиченко В. А. Мистецтво взаєморозуміння. Київ: Веселка, 1998. 210 с.
33. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: «Академвидав» 2006. 424 с.
34. Тімченко О.В. Екстремальна психологія. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 501 с.
35. Харченко А.С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. Науковий вісник ЛьвДУВС. Серія психологічна, № 2. 2012. С.443–450.
36. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.» № 35 (1), 2021 С. 94–100. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021>

37. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. Київ, 2018. 56 с.
38. Ющенко І. М. Психологічна безпека як умова формування суб'єктності дитини. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том. 1 №3. 2018. С. 153-158
39. Федчук О.В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія “Психологія”, випуск 73, 2022. С.67-74
40. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. Психологічний журнал. Випуск №7, №1(45), 2021. С. 65–80. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7>.
41. Carmeli A., Gittel J. H. High quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior?* 2009. V.30 (6). P. 709–729.
42. Aleksandrowicz, J.W. *Psychoterapia: Podrecznik dla student óv, lekarzy i psycholog óv*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000. 292 s.
43. Maslow A. H. The dynamics of psychological security/insecurity. *Journal of Personality*, 1942. V. 10(4), P. 331-344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911>.
44. O'Donovan R., De Brún A., McAuliffe E. (2021). Healthcare Professionals Experience of Psychological Safety, Voice, and Silence. *Frontiers in Psychology*. V.12. P. 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626689>
45. Stühlinger M., Schmutz J. B., Grote G., Nicca D., Flury D. (2021). To get vaccinated or not? psychological safety as a catalyst for the alignment between individual beliefs and behavior. *Group & Organization Management*. V.46(1). P. 38–69. <https://doi.org/10.1177/1059601120983964>
46. Wang, J., Long, R., Chen, H., & Li, Q. (2019). Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New

Scale. *Frontiers in Psychology*, V.10, P. 1-15.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02423>.

47. Wanless S.B. (2016). The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. V.13(1). P. 6–14.  
<https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1141283>

48. Gelso, C.J., & Fretz, B.C. *Counseling Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston. 1992

49. Guasihoff, U.M. (1980). *Erzaehlen in Gespraechen*. Tuebingen : Narr.  
Strotzka, H. (1986). *Arzt – Patient, Kommunikation im Krankenhaus*, ISBN 3-85076-200-9

50. Wolberg, L.R. (1977). *The Technique of Psychotherapy*. Vol. 1. [XVIII], [606] p.; Vol. 2. [XII], [607] [1344] p. N.Y. : Grune & Stratton

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А.

#### **ШКАЛА базові переконання (WORLD ASSUMPTION SCALE - WAS)**

Концепція базових переконань, що стосуються доброти та розумності навколишнього світу, доброзичливості чи ворожості людей і цінності власного Я, розроблялася на основі висловлювань людей, які пережили травму, про себе, про оточуючих людей і про те, як вони розуміють устрій світу (Janoff-Bulman, 1989, 1992).

Шкала базових переконань - опитувальник, що складається з 32 тверджень, що відбивають оцінку восьми основних категорій:

- 1) доброта навколишнього світу (BW, benevolence of world)
- 2) доброзичливість людей (BP, benevolence of people)
- 3) справедливість світу (J, justice)
- 4) контрольованість світу (C, control)
- 5) випадковість як принцип розподілу подій (R, randomness)
- 6) цінність власного «Я» (SW, self-worth)
- 7) ступінь самоконтролю (SC, self-control)
- 8) ступінь успіху, або везіння (L, luckiness)

Інструкція: Відзначте ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із тверджень по 6-бальною шкалою:

«1» - «абсолютно не згоден»,

«2» - «не згоден»,

«3» - «скоріше не згоден»,

«4» - «скоріше згоден»,

«5» - «згоден»,

«6» - «повністю згоден».

1. Невдача з меншою ймовірністю досягає гідних, хороших людей.
2. Люди за своєю природою недружелюбні і злі.
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя - справа випадку.
4. Людина по натурі добрий.
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане.
6. Перебіг нашому житті багато в чому визначається випадком.
7. Як правило, люди мають те, що заслуговують.
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого.
9. У світі більше добра, ніж зла.
10. Я цілком щаслива людина.
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили.
12. У глибині душі людей не дуже хвилює, що відбувається з іншими.
13. Зазвичай я роблю таким чином, щоб збільшити ймовірність успішного для мене результату справи.
14. Якщо людина хороша, до нього прийдуть щастя і удача.
15. Життя занадто сповнена невизначеності - багато що залежить від випадку.
16. Якщо задуматися, то мені дуже часто щастить.
17. Я майже завжди прикладаю зусилля, щоб запобігти нещастя, які можуть статися зі мною.
18. Я про себе невисокої думки.
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують в житті.
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємності.
21. Оглядаючи своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний.
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя.
23. Я роблю дії, щоб захистити себе від нещастя.
24. Загалом-то, життя - це лотерея.
25. Світ прекрасний.
26. Люди в більшості своїй добрі і готові прийти на допомогу.

27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш.
28. Я дуже задоволений тим, яка я людина.
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжила необхідних заходів для захисту.
30. Якщо подивитися уважно, то побачиш, що світ сповнений добра.
31. У мене є причини соромитися свого характеру.
32. Я більш вдалим, ніж більшість людей.

## ДОДАТОК Б.

### Тест смисложиттєвих орієнтацій

**Мета дослідження:** визначення ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

#### **Обробка та інтерпретація результатів**

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа (див. табл. 1) та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Характеристика шкал СЖО:

**"Цілі в житті"**. Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у життя випробуваного цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

**"Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя"**. Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з поданням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

**"Результативність життя або задоволеність самореалізацією"**. Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожите її частину.

**"Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)"**. Характеризує уявлення про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її розумінні, контролювати події власного життя (Я-концепція).

**"Локус контролю - життя або керованість життя"**. Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.



Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

***Підрахунок балів по субшкалах:***

1. Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.
4. Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.
5. Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник – сума результатів всіх 20 пунктів.

*Інструкція:* Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одно з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі ( або 0, якщо обидва твердження на ваш погляд однаково правильні).

1. Зазвичай мені дуже нудно. 3 2 1 0 1 2 3 Зазвичай я наповнений енергією.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. 3 2 1 0 1 2 3 Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
3. В житті я не маю певних цілей та намірів. 3 2 1 0 1 2 3 В житті я маю визначену мету і наміри.
4. Моє життя уявляється мені безглуздим та безцільним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.
5. Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші. 3 2 1 0 1 2 3 Кожний день здається мені схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.

7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8. Я не досягнув успіху у здійсненні своїх життєвих планів. 3 2 1 0 1 2 3 Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті.
9. Моє життя пусте і нецікаве. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя наповнено цікавими справами.
10. Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу.
11. Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.
13. Я завжди дотримуюсь свого слова. 3 2 1 0 1 2 3 Я людина зовсім не обов'язкова
14. Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням. 3 2 1 0 1 2 3 Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.
15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. 3 2 1 0 1 2 3 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети. 3 2 1 0 1 2 3 У житті я знайшов своє призначення та мету.
17. Мої погляди на життя ще не визначилися. 3 2 1 0 1 2 3 Мої погляди на життя цілком визначилися.
18. Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму житті. 3 2 1 0 1 2 3 Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у житті.
19. Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення. 3 2 1 0 1 2 3 Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

## **ДОДАТОК В.**

### **Тест життєстійкості**

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче).

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	Д а
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				

18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				

36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

### Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36