

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ФЕДЧУК ОЛЕКСАНДР ВАЛЕРІЙОВИЧ**

УДК [159.923:159.942.5]:316.61-043.2

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ОСОБИСТІСНА БЕЗПЕКА ФАХІВЦЯ ЯК ЧИННИК АКТУАЛІЗАЦІЇ  
ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ**

053 – Психологія

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктор філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_/ О. В. Федчук

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник:  
Ковальчук Зоряна Ярославівна,  
доктор психологічних наук, професор

Львів – 2024

## АНОТАЦІЯ

*Федчук О. В.* Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2024.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв’язання проблеми визначення особистісної безпеки фахівця як чинника актуалізації емоційного ресурсу особистості.

Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення проблеми особистісної безпеки фахівця як чинника актуалізації емоційного ресурсу особистості показав, що це поняття є динамічним, інтегральним та комплексним явищем; це відчуття переживання чи стану захищеності від внутрішніх та зовнішніх небезпек, контрольованості подій життя, самовпевненість; здатність зберігати рівновагу та опірність загрозам; задоволеність життям та базових потреб особистості; внутрішній спокій та сприятливе оточення для розвитку особистості в майбутньому та її самореалізації. Автор стверджує, що головними ознаками психологічної безпеки особистості є почуття захищеності й психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, упевненість у завтрашньому дні, у можливості самоздійснення та саморозвитку, віра в себе, у свою спроможність впоратися із життєвими труднощами, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі й соціумі. Розкрито три чинники, які визначають особистісну безпеку: чинник захищеності, чинник середовища, людський чинник. Виокремлено трикомпонентну структуру особистісної безпеки фахівця, до якої входить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий та емоційно-вольовий компоненти. Особистісна безпека фахівця перебуває в тісній взаємозалежності з психологією індивіда, психологією особистості та психологією фахівця в рамках професійного середовища.

З'ясовано загальні для всіх фахівців та особливі для кожного типу професії особистісні властивості. Досліджувані фахівці здебільшого притаманні прямолінійність, практичність, високий самоконтроль та конформізм. Серед фахівців сфери охорони здоров'я та силових структур простежується емоційна напруженість, радикальність, здатність до підвищеного самоконтролю, вони застосовують активні, просоціальні, прямі та непрямі стратегії долаття стресових ситуацій. Тоді як фахівцям соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії, встановлення соціального контакту. Представники сфери охорони здоров'я та силових структур здебільшого схильні до імпульсивних, маніпулятивних та агресивних дій, що можна пояснити особливостями професії, зокрема, частими ризиконебезпечними ситуаціями та потребою прийняття рішень в умовах невизначеності. Переважна більшість спеціалістів у сфері охорони здоров'я та в силових структурах відчують високий та середній рівень задоволеності в безпеці, на це може впливати специфіка їхньої професійної діяльності. На противагу їм у фахівців соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг виявлено занижені показники задоволеності потреби в безпеці.

Встановлено низку кореляційних зв'язків у межах компонентів особистісної безпеки. Схильність до ризику демонструє позитивні кореляційні зв'язки із показником асертивних, агресивних та імпульсивних дій, шкалою Н, Q1 і Q2, а також зі здатністю встановлювати соціальний контакт. Шкала Н має кореляційні зв'язки з показниками обережності дій та уникнення, шкалою Q2. Асертивні дії мають кореляційні зв'язки з дійовим компонентом схильності до ризику та шкалою Н. Задоволеність потреби в безпеці має кореляційні зв'язки з показниками мотиваційного профілю, зокрема з потребою у високій заробітній платі, потребою в соціальних контактах, потребою ставити складні цілі та досягати їх, потребою в удосконаленні, зростанні та розвитку, потребою будувати стабільні взаємини. Також встановлено зв'язки задоволеності потреби в безпеці з такими життєвими цінностями та цілями, як воля, відкритість та демократія, безпека та захищеність, влада та вплив, матеріальне забезпечення.

Емпатія як компонент емоційного інтелекту має кореляційні зв'язки із самопожертвою та принциповістю.

Констатовано, що формуванню особистісної безпеки сприяють шість факторів. Перший із них отримав назву «Влада та матеріальне забезпечення», оскільки об'єднує компоненти, що відображають прагнення людини до впливу, соціального статусу та фінансової стабільності, зокрема: влада та вплив (0,642), матеріальне забезпечення (0,634), потреба у високій заробітній платні (0,537), потреба в хороших умовах праці (0,489), потреба у визнанні з боку інших людей (0,458) та потреба керувати іншими (0,587). Другий фактор був названий «Незалежність», оскільки він передбачає такі показники: шкала Q2: конформізм – нонконформізм (-0,569), воля, відкритість та демократія (0,689), автономність (0,683), відчуття задоволення (0,568), потреба в різноманітності відчуттів (0,487), потреба бути креативним (0,477), асертивні дії (0,569). Третій фактор отримав назву «Особистісний та професійний розвиток» на основі показників, які він містить, зокрема, особистісне зростання (0,769), потреба ставити складні цілі й досягати їх (0,658), потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку (0,788), самомотивація (0,654), самоствердження (0,569). Четвертий чинник – «Соціальні контакти» – передбачає такі показники: прив'язаність та кохання (0,498), міжособистісні стосунки (0,679), потреба в соціальних контактах (0,663), потреба формувати стабільні взаємини (0,579), пошук соціальної підтримки (0,498), встановлення соціального контакту (0,559). П'ятий фактор – «Схильність до ризику» – наповнюють такі показники: шкала Н: боязкість – сміливість (0,596), шкала Q1: консерватизм – радикалізм (0,669), дійовий компонент схильності до ризику (0,753), когнітивний компонент схильності до ризику (0,723), схильність до ризику (0,793), імпульсивні дії (0,658), агресивні дії (0,498). Шостий чинник дістав найменування «Емоційний інтелект». Найбільш питомий його показник – це емоційний інтелект (0,735). До цього чинника належать й інші показники, зокрема, розпізнавання емоцій інших людей (0,553), управління своїми емоціями (0,538), емпатія (0,695), емоційна обізнаність (0,564), етичність (0,529), самопожертва (0,479), обережні дії (0,497).

Розроблено комплексну психологічну програму розвитку особистісної безпеки фахівця, спрямовану на «перезапуск» емоційного стану фахівця та підвищення емоційного ресурсу шляхом когнітивних зрушень. Опираючись на трикомпонентну структуру особистісної безпеки фахівця, акцент зроблено на мотиваційно-ціннісному, когнітивно-поведінковому та емоційно-вольовому компонентах. Запропонована програма була зосереджена на таких напрямках практичної роботи, як вироблення компенсації професійної деформації та емоційного вигоряння, набуття учасниками розширеного досвіду поведінкових реакцій та усвідомлення сенсу професійних ситуацій, адекватне та більш повне сприйняття власних якостей, що знаходять свій вияв у професійній та особистісній сферах. Таким чином, учасникам було надано зовнішні психологічні стимули, що стали детермінантами їхніх внутрішніх змін. Доведено, що впровадження програми сприяло пропрацюванню мотиваційно-ціннісної, когнітивно-поведінкової, емоційно-вольової сфер фахівців та надало їм можливість усвідомити усі фактори впливу на формування їхньої особистісної безпеки як фахівця та активізації емоційного ресурсу.

Визначено основні структурні складові ефективної реалізації комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця: тілесно-орієнтована корекція (вправи на зняття фізичної напруженості та стресу), когнітивно-поведінкова корекція (лекції з психоедукації), груповий тренінг, музикотерапія. Тілесно-орієнтована корекція була представлена методами саморегуляції для розпізнавання напруженості в тілі та врегулювання стресових станів, високого й тривалого рівня напруження та стресу. Когнітивно-поведінкова корекція у програмі представлена лекціями з психоедукації, які ефективні як у випадку незначних психічних відхилень, так і у випадку серйозних розладів, а також вона демонструє добрі результати у програмах підвищення якості життя осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, кризах чи мають важкі захворювання. Груповий тренінг став одним із найбільш доступних методів значного прискорення групового навчання, відпрацювання навичок та вмінь роботи в кризових ситуаціях, закріплення вмінь та навичок під

час виконання особливо складних функцій. Блок музикотерапії був включений у програму з метою психопрофілактики, психотерапії та психокорекції, адже музика стимулює когнітивну діяльність та працездатність людини, здатна пом'якшувати чи усувати симптоми, зміни у деструктивних установках та поведінкових проявах, підтримувати та відновлювати здоров'я. Системний підхід у реалізації комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця дозволив виокремити основні психологічні структури, встановити їх призначення та вплив, покращити взаємодію через ефект синергії та вдосконалити можливості актуалізації емоційного ресурсу особистості.

**Ключові слова:** емоційна сфера, емоційний ресурс, актуалізація ресурсу, емоційний інтелект, емоційна компетентність, стрес, особистісна безпека, психологічна безпека, психологічне благополуччя, фахівці, професійне становлення, професійна діяльність, вигорання, особистість, особистісні властивості, цінності, емпіричне дослідження, комплексна соціально-психологічна програма, тренінгові технології, музикотерапія, саморегуляція.

*Fedchuk O. V. Personal Security of a Professional as a Factor in the Actualization of the Emotional Resource of a Personality. – Qualifying scientific work as a manuscript.*

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy with specialties 053 – Psychology. Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, 2024.

The dissertation presents a theoretical synthesis and a new solution to the problem of defining personal safety of a professional as a factor in actualizing an individual's emotional resources.

The theoretical-methodological analysis of contemporary scientific approaches to studying the problem of personal safety of a professional as a factor in actualizing the emotional resources of an individual revealed that this concept is a dynamic, integral, and complex phenomenon, a sensation, experience or state of being protected from internal and external dangers, control over life events, self-assurance, the ability to maintain balance and resistance to threats, satisfaction with life and basic needs of

the individual, internal peace, and a favorable environment for future development and self-realization. The author asserts that the main features of psychological safety of an individual are feelings of protection and psychological well-being, satisfaction with one's life, confidence about the future, possibilities for self-actualization and self-development, belief in oneself, the ability to cope with life's difficulties, and relative predictability of changes in the external environment and society. Three factors determining personal safety are disclosed, namely, the protection factor, environmental factor, and human factor. A three-component structure of a professional's personal safety is distinguished, including motivational-value, cognitive-behavioral, and emotional-volitional components. Personal safety of a professional is closely interdependent with the psychology of the individual, the psychology of personality, and the psychology of a professional within the professional environment. General characteristics common to all professionals and specific to each type of profession were determined. The professionals studied generally exhibit straightforwardness, practicality, high self-control, and conformism. Among professionals in the healthcare and security sectors, emotional tension, radicalism, and the ability to exercise heightened self-control were observed; they employ active, pro-social, direct, and indirect strategies to cope with stressful situations. In contrast, professionals in the social, educational, and service sectors typically exhibit behaviors such as assertive actions and establishing social contact. Representatives of the healthcare and security sectors are mostly prone to impulsive, manipulative, and aggressive actions, which can be explained by the specifics of the profession, particularly often risky situations and the need to make decisions under uncertainty. The majority of professionals in the healthcare and security sectors experience high to medium levels of satisfaction with safety, influenced by the specifics of professional activity. In contrast, professionals in the social, educational, and service sectors showed lower satisfaction levels with safety needs.

Several correlational relationships have been established within the components of personal safety. A tendency toward risk demonstrates positive correlational relationships with assertive actions, aggressive actions, impulsive actions, scale H,

scale Q1, scale Q2, and the ability to establish social contact. Scale H has correlational relationships with cautious actions, avoidance, and scale Q2. Assertive actions have correlational links with the active component of risk propensity and scale H. Satisfaction with safety needs is correlated with indicators of the motivational profile, specifically with the need for a high salary, social contacts, setting challenging goals and achieving them, the need for improvement, growth and development, and the need to build stable relationships. Additionally, satisfaction with safety needs is linked with life values and goals such as will, openness and democracy, safety and security, power and influence, and material provision. Empathy, as a component of emotional intelligence, has correlational links with self-sacrifice and principledness.

It was noted that the formation of personal safety is facilitated by six factors. The first factor, named "Power and Material Provision," combines components reflecting a person's aspirations for influence, social status, and financial stability, including: power and influence (0.642), material provision (0.634), the need for a high salary (0.537), the need for good working conditions (0.489), the need for recognition from others (0.458), and the need to manage others (0.587). The second factor was named "Independence" as it includes indicators such as scale Q2: conformity – nonconformity (-0.569), will, openness and democracy (0.689), autonomy (0.683), feeling of satisfaction (0.568), need for a variety of sensations (0.487), and the need to be creative (0.477). The third factor, named "Personal and Professional Development," is based on indicators including personal growth (0.769), setting challenging goals and achieving them (0.658), the need for improvement, growth, and development (0.788), self-motivation (0.654), and self-assertion (0.569). The fourth factor, "Social Contacts," includes indicators such as attachment and love (0.498), interpersonal relationships (0.679), the need for social contacts (0.663), the need to form stable relationships (0.579), seeking social support (0.498), and establishing social contact (0.559). The fifth factor was named "Risk Propensity" as it encompasses indicators including scale H: fearfulness – bravery (0.596), scale Q1: conservatism – radicalism (0.669), the active component of risk propensity (0.753), the cognitive component of risk propensity (0.723), risk propensity (0.793), impulsive actions (0.658), and aggressive



actions (0.498). The sixth factor was named "Emotional Intelligence," with the most characteristic indicator being emotional intelligence (0.735). Other indicators in this factor include recognizing the emotions of others (0.553), managing one's emotions (0.538), empathy (0.695), emotional awareness (0.564), ethicality (0.529), self-sacrifice (0.479), and cautious actions (0.497).

A comprehensive psychological program for the development of a professional's personal safety has been designed, aimed at "restarting" the professional's emotional state and enhancing their emotional resources through cognitive shifts. Based on the three-component structure of personal safety—motivational-value, cognitive-behavioral, and emotional-volitional components—the program focused on practical work directions such as compensating for professional deformation and emotional burnout, broadening participants' experience of behavioral responses, and fostering a more complete self-perception and awareness of qualities expressed in both professional and personal spheres. Thus, participants were provided with external psychological stimuli that became determinants of their internal changes. The implementation of the program has been proven to facilitate the work on the motivational-value, cognitive-behavioral, and emotional-volitional spheres of professionals, giving them the opportunity to recognize all the factors influencing the formation of their personal safety as a professional and the activation of their emotional resources.

The main structural components of the effective implementation of the comprehensive psychological program for the development of a professional's personal safety have been identified: body-oriented correction (exercises to relieve physical tension and stress), cognitive-behavioral correction (psychoeducation lectures), group training, and music therapy. Body-oriented correction was presented through self-regulation methods for recognizing bodily tension and regulating stress states. Cognitive-behavioral correction in the program consisted of psychoeducation lectures, effective for minor psychological deviations to serious disorders and also demonstrating good results in life quality improvement programs for people in complex life situations, crises, and severe illnesses. Group training, as one of the most

accessible methods for significantly accelerating group learning, skills training in crisis situations, and consolidating skills during particularly complex functions. The block of music therapy was included in the program for psychoprophylaxis, psychotherapy, and psychocorrection, as music stimulates cognitive activity and human productivity, can soften or eliminate symptoms, changes in destructive attitudes and behavioral manifestations, and supports and restores health. A systematic approach in implementing the comprehensive psychological program for the development of a professional's personal safety allowed the identification of the main psychological structures, established their purpose or impact, improved interaction through a synergy effect, and enhanced the possibilities for actualizing the emotional resources of the individual.

**Key words:** emotional sphere, emotional resource, resource actualization, emotional intelligence, emotional competence, stress, personal safety, psychological safety, psychological well-being, specialists, professional development, professional activity, burnout, personality, personal characteristics, values, empirical research, comprehensive social and psychological program, training technologies, music therapy, self-regulation

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях з психології:*

1. Федчук О. В. Внутрішня картина здоров'я як особистісний ресурс. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : збірник наукових праць. 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 98–112. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-98-111>

2. Федчук О. В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». Вип. 73. С. 67–74. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-08>.

3. Kalenchuk V. O., Fedchuk O. V., Mykhaylyuk V. P. Relationship between corporate culture and psychological safety of training and educational space for young female athletes. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 9. С. 113–129. URL: <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-7>

4. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: збірник наукових праць. /голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 101–110. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-13>

5. Федчук О. В. Емпіричне дослідження компонентів особистісної безпеки фахівців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2024. Вип. 1. С. 69–75. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-10>

*Статті у наукових нефахових виданнях з психології:*

1. Федчук О. В. Загальна характеристика методів та методик дослідження впливу особистісної безпеки на актуалізацію емоційних ресурсів. *German International Journal of Modern Science*. № 72, 2024. Р. 44–47. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10530584>

*Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інші видання:*

1. Федчук О. В. Психологічні особливості життєвих ресурсів особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Львів, 22 жовтня 2021 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 311–314.

2. Федчук О. В. Роль емоційної стійкості у структурі особистісної безпеки людини сучасного суспільства. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної вебконференції* (з міжнародною участю) (Сєверодонецьк, 12 листопада 2021 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 228–232.

3. Федчук О. В. Роль керівника у формуванні сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі та психічного здоров'я особистості. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України: тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф.* (Харків, 28 травня 2021 р.). Харків : НА НГУ. 2021. С. 137–141.

4. Федчук О. В. Стратегії подолання життєвих труднощів. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції.* / Відп. ред. Коваль В. О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. Справ, 2022. С. 95–99.

5. Федчук О. В. Асертивність як емоційний ресурс особистості підліткового віку. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної вебконференції* (з міжнародною участю) (Дніпро – Кам'янець-Подільський, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Дніпро – Кам'янець-Подільський : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 154–157.

6. Федчук О. В. Організація превенції щодо збереження психічних ресурсів фахівця на робочому місці як складової його психічного здоров'я. *Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Львів, 28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. С. 360–365.

7. Федчук О. В. Роль маніпулятивного впливу у психологічній безпеці особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (28 листопада – 02 грудня. 2022 р.) =Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С. 38–43.

8. Федчук О. В. Музикотерапія у контексті актуалізації емоційного ресурсу особистості у її кризові періоди. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: збірник тез Міжнародного круглого столу (23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 211–215.

9. Федчук О. В. Засоби та заходи відновлення емоційного ресурсу військовослужбовців НГУ. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. С. 151–155.

10. Федчук О. В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця як основа готовності до дій в ризиконебезпечних умовах. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. С. 203–205.

11. Федчук О. В. Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. *Безпеківі аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави*: матеріали круглого столу (Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178–184.

12. Федчук О. В. Особливості впливу пандемії на зміни у структурі внутрішньої картини здоров'я як особистісного ресурсу. *Innovations and prospects in modern science: Proceedings of the 6th International scientific and practical conference*. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 406–411. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovationsand-prospects-in-modern-science-5-7-06-2023-stokgolm-shvetsiya-arhiv/>

13. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця під час виконання ним професійних обов'язків. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 266–270.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУП                                                                                                                                          | 16  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ<br>ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ<br>ФАХІВЦЯ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ                                 | 24  |
| 1.1. Феномен емоційного ресурсу в науковій літературі та його<br>структурні складові                                                           | 24  |
| 1.2. Поняття особистісної безпеки в наукових працях<br>психологів                                                                              | 61  |
| 1.3. Особливості сутності особистісної безпеки фахівців<br>різнотипових професій                                                               | 83  |
| Висновки до розділу 1                                                                                                                          | 98  |
| РОЗДІЛ 2. КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ІЗ<br>ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ<br>ФАХІВЦЯ НА АКТИВІЗАЦІЮ ЕМОЦІЙНОГО<br>РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ | 103 |
| 2.1. Організаційні засади емпіричного дослідження                                                                                              | 103 |
| 2.2. Інструментальне забезпечення емпіричного дослідження                                                                                      | 105 |
| 2.3. Результати констатувального експерименту взаємозв'язку<br>особистісної безпеки з її емоційним ресурсом                                    | 111 |
| Висновки до розділу 2                                                                                                                          | 146 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АКТИВІЗАЦІЇ<br>ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ                                                             | 151 |
| 3.1. Обґрунтування концептуальних основ комплексної<br>психологічної програми розвитку особистісної безпеки<br>фахівця                         | 151 |
| 3.2. Експериментальний план та вибірка формувального етапу<br>дослідження                                                                      | 169 |
| 3.3. Аналіз ефективності комплексної психологічної програми<br>активізації психоемоційного особистісного ресурсу                               | 171 |
| Висновки до розділу 3                                                                                                                          | 179 |
| ВИСНОВКИ                                                                                                                                       | 181 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                                                                     | 185 |
| ДОДАТКИ                                                                                                                                        |     |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В умовах постійних змін та трансформацій у суспільстві в Україні та й загалом у світі до фахівця висувають особливі вимоги як до особи, що відповідальна за свої дії, продуктивність, життєдіяльність у цілому. Дедалі частіше дослідники вбачають у ролі особистості її ініціативу в пошуку емоційного ресурсу для досягнення особистісної безпеки та внутрішньої гармонії. Саме тому спостерігаємо перехід від особистості пасивної, життя якої детермінується зовнішніми чинниками, до особистості активної, яка самостійно ставить власну мету та намагається її досягти.

Війна, що триває в Україні уже десять років, викликає безпрецедентний рівень стресу та психологічного навантаження на всіх громадян, особливо на фахівців, які забезпечують безперервну роботу критичних галузей, таких як медицина, правоохоронні органи, соціальні служби, освіта та волонтерські організації. В умовах підвищеної небезпеки, нестабільності та кризових ситуацій важливо підтримувати безпеку та емоційну стійкість таких фахівців, адже від їхньої здатності зберігати психологічний баланс залежить їхня ефективність і життєздатність державних і громадських інститутів. Постійний стрес і робота в напружених умовах зростання кількості посттравматичних проявів створюють високу загрозу професійному вигоранню та емоційному виснаженню. Підтримка особистісної безпеки є важливою для збереження емоційного ресурсу фахівців, що є необхідним для довгострокового запобігання вигоранню та забезпечення високої якості професійної діяльності. Багато українських фахівців під час війни працюють із потерпілими, переміщеними особами, військовими, дітьми, які зазнали травмувань. Підтримка їхньої особистісної безпеки й актуалізація емоційного ресурсу є важливими для того, щоб вони могли надавати якісну психологічну та соціальну допомогу, водночас зберігаючи своє власне психічне здоров'я.

Забезпечення особистісної безпеки фахівців у воєнний час закладає основу



для стійкості всього професійного співтовариства, яке після завершення бойових дій відіграватиме головну роль у відновленні та відбудові країни. Формування методик і практик актуалізації емоційного ресурсу вже зараз може мати довгостроковий позитивний ефект на професійну спільноту.

Сучасні реалії вимагають від фахівців високого рівня адаптивності, адже зміни в умовах праці та особистому житті часто є непередбачуваними та раптовими. Емоційний ресурс відіграє важливу роль у забезпеченні цієї адаптивності, сприяючи ефективному управлінню стресом, швидкому прийняттю відповідальних рішень і збереженню конструктивної мотивації до виконання складних професійних завдань.

Тенденція до вивчення емоційного ресурсу особистості, а також визначення чинників впливу на його актуалізацію є одним із напрямків, що визначає розвиток сучасної психологічної науки. Сьогодні уже є чимало емпіричних та теоретичних досліджень, присвячених також і психологічній безпеці особистості. Наукові пошуки з вивчення емоційного ресурсу є актуальними через призму евдемоністичного та гедоністичного напрямків, що дасть змогу об'єднати концептуальні уявлення щодо впливу особистісної безпеки фахівця на актуалізацію емоційного ресурсу особистості.

Деякі вчені (Kahneman, Tversky, 2000, Lyubomirsky, 2007) стверджують, що зовнішні чинники не мають особливого впливу на життя людини на відміну від внутрішньоособистісних, серед яких і особистісна безпека, що опосередковує вплив детермінації середовищем. Зарубіжні вчені переконують, що зниження рівня емоційного ресурсу та стрес формуються тоді, коли особистість надто чутливо сприймає зовнішні тригери й не має достатньо внутрішнього ресурсу для подолання негативних впливів навколишнього середовища чи будь-яких змін. Тому немає сумнівів у тому, що основну роль у пошуку емоційного ресурсу для покращення якості життя людини відіграє сама особистість та її ставлення до себе, свого життя, її внутрішня гармонія та особистісна безпека.

Сповнене реальними принципами та цінностями життя людини визначається траєкторією розгортання, основним вектором якого є особистісна

безпека як структурна складова соціальних, економічних, суспільних, політичних процесів та чи не головним чинником особистісної якості життя та благополуччя. Аналізуючи наукові праці останніх років, можна відзначити, що деякі пріоритети у формулюванні питання безпеки переорієнтувались із державної позиції на інтереси безпосередньо самої людини (О. Борисюк, Ж. Вірна, Є. Карпенко, З. Ковальчук, М. Комісарик, Н. Коструба, Б. Лазоренко, О. Лазорко, А. Литвинчук, Г. Ложкін, В. Поуль, І. Приходько, М. Слюсаревський, О. Ткачишина, А. Харченко, Ю. Хвестик, Я. Чапляк, Г. Чуйкота тощо). Феномен особистісної безпеки головним чином сконцентрований у професійній сфері, зокрема, у процесі набуття професійної ідентичності, навчання за фахом, професійного становлення.

Наукові пошуки у напрямку психологічних ресурсів як предикатора ефективного та свідомого життя здійснювали А. Баумейстер, К. Вогс, А. Галян, Л. Заграй, В. Казібекова, С. Кас'янова, Г. Католик, З. Ковальчук, Р. Лазарус, Р. Лаунієр, І. Матійків, С. Хобфолл. Поняття ресурсу повсякчас застосовують у загальній психології (С. Макименко, В. Москалець, Т. Партико, В. Рибалка, О. Сергієнко, О. Скрипченко тощо), у психології особистості (В. Гордієнко, Н. Калька, Є. Карпенко, Г. Католик, Л. Копець, Н. Ліфарєва, С. Максименко, Т. Матвійчук, В. Москалець, О. Столярєнко тощо), у психології стресу (О. Боярчук, О. Вишневський, О. Овчаренко, Л. Оришин, Л. Сіпко тощо), у психології спорту та праці (С. Алмаші, І. Баклицький, О. Борисюк, В. Воронова, Л. Дика, В. Толочек, Т. Ямчук). Особливий інтерес становить питання емоційного ресурсу особистості, адже завдяки йому пригасає втома та емоційне вигорання. У цьому напрямку працювали Г. Католик, З. Кісіль, З. Ковальчук, Н. Калька, Г. Одинцова тощо.

Проте недостатньо розкритим залишається феномен психологічної та особистісної безпеки фахівця, що уможливорює актуалізацію емоційного ресурсу особистості як чинника життєвого благополуччя. Ґрунтовне вивчення цих питань досі перебуває поза увагою дослідників.

Отже, актуальність вирішення зазначеної проблеми, її недостатнє

теоретичне та емпіричне вивчення, а також соціальна значущість в умовах воєнного часу зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконане в межах науково-дослідних тем кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (2018–2021 рр., державний реєстраційний номер 0118U005373), «Психологія особистості фахівця в умовах військового часу та поствоєнної реабілітації» (відкрита 2022 р., державний реєстраційний номер 0122U002532). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 2 від 29.09.2021).

**Об'єкт дослідження** – емоційний ресурс особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – вплив особистісної безпеки фахівця на актуалізацію емоційного ресурсу особистості.

**Мета і завдання дослідження.** *Метою* дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу особистісної безпеки на актуалізацію емоційного ресурсу особистості та розробка програми розвитку особистісної безпеки фахівця як чинника актуалізації його емоційного ресурсу.

Для досягнення мети було окреслено такі **завдання** дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми емоційного ресурсу особистості.
2. Визначити особливості феномену особистісної безпеки фахівця як чинника впливу на актуалізацію емоційного ресурсу особистості та виокремити її компоненти.
3. Емпірично дослідити соціально-психологічні аспекти впливу особистісної безпеки фахівця на актуалізацію емоційного ресурсу особистості.
4. Розробити та апробувати програму розвитку особистісної безпеки

фахівця як чинника актуалізації його емоційного ресурсу.

5. Визначити основні складові ефективного впровадження комплексної програми розвитку особистісної безпеки фахівця як чинника актуалізації його емоційного ресурсу.

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (Г. Костюк, С. Максименко, І. Пасічник, В. Роменець, В. Чорнобровкіна тощо); загальні питання феномену емоцій, емоційної зрілості та емоційного ресурсу, а також закономірності формування емоційної сфери особистості (М. Боришевський, Г. Бреслав, С. Гроф, В. Джеймс, Л. Заграй, О. Запорожець, Р. Емонс, К. Ізард, З. Ковальчук, О. Кульчицька, Р. Лазарус, К. Лерш, А. Ленгле, Е. Носенко, Л. Пілецька, Т. Титаренко, В. Франкл, О. Чебікіна, О. Яковлева, Р. Яремко тощо); основні засади теорії та практики соціально-психологічного навчання в умовах сучасного соціуму (О. Бондаренко, О. Бондарчук, Ю. Бохонкова, Л. Бурлачук, І. Ващенко, Н. Жигайло, Н. Завацька, Л. Карамушка, О. Кононенко, О. Кочарян, С. Кузіков, І. Матійків, О. Сафін, М. Тоба, Т. Яценко); наукові праці, присвячені проблемі взаємодії людини з навколишнім середовищем та її впливу на самоактуалізацію особистості, її психічного здоров'я, щастя, самодетермінації (Е. Десі, А. Кононенко, С. Кузікова, М. Мамардашвілі, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фром).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано комплекс *методів*:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми вивчення особистісної безпеки фахівця як актуалізації емоційного ресурсу особистості, а також їх узагальнення, класифікація та систематизація;

– *емпіричні*: спостереження, анкетування, бесіда; психологічне тестування з використанням стандартизованих методик психодіагностики: «16-факторний опитувальник» Р. Кетела, «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола (Strategic Approach to Coping Scale, SACS), психологічна діагностика

стійкої схильності до ризику (С. Бикова, О. Саннікова), «Вивчення мотиваційного профілю особистості» П. Мартіна і Ш. Річі, «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» Є. Колобова, П. Іванов, «Оцінка задоволеності потреби в безпеці» О. Зотова, «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, опитувальник «Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» (ОДОСВ) (І. Кочарян);

– *методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою пакета статистичних програми SPSS 22.0.*

**Організація та база дослідження.** Дослідження проводили упродовж 2021–2024 рр. у чотири етапи.

Перший (*теоретичний*) етап охоплював визначення проблеми дослідження та її актуальності; проведення теоретичного та методологічного аналізу й узагальнення наукових джерел зарубіжної та вітчизняної психологічної науки, зокрема експериментальних досліджень визначеної проблеми.

Другий (*констатувальний*) етап представлений розробкою наукового апарату дослідження, зокрема, у визначенні мети, завдань, методів емпіричного дослідження, проведенням констатувального експерименту з дослідження впливу особистісної безпеки фахівця на актуалізацію емоційного ресурсу особистості, аналізом та систематизацією отриманих даних.

Третій (*формувальний*) етап характеризується розробкою та апробацією комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця, аналізом та систематизацією отриманих даних.

Четвертий (*контрольний*) етап передбачав інтерпретацію й узагальнення отриманих даних; підбиття підсумків дослідження та окреслення майбутніх перспективних наукових розвідок.

Загальну вибірку становили 342 особи. Серед досліджуваних респондентів були представники різних сфер професійної діяльності, зокрема, сфери надання послуг (консультанти, менеджери, адміністратори), сфери охорони здоров'я (лікарі та медичні сестри), силових структур (військовослужбовці, рятувальники,

поліцейські та прикордонники), соціальної сфери (психологи та соціальні працівники), а також сфери освіти (викладачі, вчителі, тьютори, вихователі).

Вибірка була репрезентативною щодо основних для емпіричного дослідження змінних та головних соціально-демографічних характеристик.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження** забезпечена теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, застосуванням комплексу методів, адекватних меті й завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю вибірки, застосуванням методів математичної статистики, зокрема сучасних програм обробки даних, апробацією результатів на практиці.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- *уперше узагальнено та систематизовано* теоретико-методологічні засади інтегрованої системи особистісної безпеки фахівця та емоційного ресурсу особистості; *виокремлено* структурні компоненти особистісної безпеки: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий, емоційно-вольовий; *визначено* шляхи актуалізації емоційного ресурсу особистості фахівця; *розкрито* концептуальні засади комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця, ефективність якої забезпечена функціональними принципами її побудови; *визначено* основні структурні складові ефективного впровадження комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця із використанням вправ на зняття фізичної напруженості та стресу, лекцій з психоедукації, музикотерапії та тренінгових психотехнологій для роботи в групах;

- *набули подальшого розвитку* психологічні категорії «особистісна безпека», «емоційний ресурс», «активізація емоційного ресурсу», «особистісна безпека фахівця», а також засоби і технології психологічної корекції безпеки фахівця в соціальній психології;

- *поглиблено уявлення* про чинники впливу на емоційні ресурси особистості.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання

методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних чинників впливу на емоційний ресурс особистості; експериментальній перевірці та адаптації комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця як запоруки оптимізації особистісного емоційного ресурсу, а також її можливого впровадження в різних професійних спільнотах з метою підвищення продуктивності праці працівників та зменшення плинності кадрів. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі під час підготовки психологів у закладах вищої освіти та підвищення кваліфікації фахівців, у процесі розроблення професійних програм у галузі соціальної психології та психології праці.

Основні результати наукового дослідження **впроваджено** в освітній процес Львівського державного університету внутрішніх справ (акт впровадження № 95 від 05.12.2023); Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (акт впровадження від 03.09.2024); Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол засідання кафедри психології № 9 від 26.08.2024); Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 735/15.17 від 12.07.2024); Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (довідка № 952-16.03 від 24.07.2024); Харківського національного університету внутрішніх справ (акт впровадження від 04.09.2024).

**Особистий внесок здобувача** полягає в розробленні та обґрунтуванні наукових положень, висновків та психокорекційної програми розвитку особистісної безпеки фахівця. Усі положення, винесені на захист, є результатом самостійного дослідження здобувача. Матеріали статті, написаної у співавторстві, в дисертаційному дослідженні не були використані.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження представлено на науково-практичних конференціях та наукових заходах різних рівнів, зокрема, на *міжнародних*: науково-практична конференція «Актуальні проблеми екстремальної та кризової

психології» (Дніпро, 2022 р.); круглого столу «Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки» (Львів, 2023 р.); VII науково-практична конференція «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (Київ, 2022 р.); VI науково-практична конференція «Innovations and prospects in modern science» (Стокгольм, 2023 р.); з міжнародною участю: науково-практична вебконференція «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (Дніпро – Кам'янець-Подільський, 2022 р.); IX науково-практична інтернет-конференція «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» (Луцьк, 2022 р.); *всеукраїнських*: науково-практичні конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (Львів, 2021 р., 2022 р.); науково-практична конференція «Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України» (Харків, 2021 р.); науково-практична конференція «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України» (Харків, 30 листопада 2022 р.); науково-практична конференція «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації» (Львів, 2023 р.); *круглих столах*: «Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави» (Львів, 2023 р.).

**Публікації.** Основний зміст дисертаційного дослідження викладено у 19 публікаціях автора, з яких 5 статей у наукових фахових виданнях із психології (з них 1 стаття у виданні, внесеному до наукометричних баз), 1 стаття у періодичному закордонному виданні, 13 публікацій у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 207 найменувань (з них 75 – іноземними мовами), додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 237 сторінках, із яких 168 сторінок основного тексту. Робота містить 25 таблиць, 6 рисунків.



## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ**

#### **1.1. Феномен емоційного ресурсу в науковій літературі та його структурні складові**

Уже не дивує, що вітчизняні та закордонні вчені досить часто звертаються до проблеми ресурсів життя людини, хоча ще донедавна це питання не стосувалося психологічних досліджень. Проте доволі часто науковці все ж враховували життєві ресурси під час вивчення активності особистості та різних сторін її проявів. Особливу увагу зосереджували вчені на дослідженні складних життєвих обставин, кризових та екстремальних станів. У цьому випадку життєві ресурси розглядали як джерела внутрішніх сил особистості, які сприяють можливості впоратися з нетиповими ситуаціями, а подекуди й досягти значних успіхів у повсякденному житті.

Аналіз першоджерел вказує на те, що життєвими ресурсами може стати досить велике коло психологічних утворень особистості, що стосуються різноманітних напрямків її функціонування та організації [61].

Усі людські ресурси можна розділити за їх походженням на внутрішні та зовнішні. До зовнішніх особистісних ресурсів відповідно до загальної позиції вчених-психологів можемо віднести всі здобутки із соціального оточення свого існування. Взаємодопомога, симпатія, соціальна підтримка та інші соціальні феномени в деяких випадках є вкрай необхідним чинником, завдяки якому людина здатна досягти такого бажаного для неї благополуччя.

Проте вчені зазначають, що для того, щоб гармонійно сприймати зовнішню підтримку, особа має володіти відповідними особистісними властивостями, а також ресурсами внутрішніми. Вони напряму пов'язані з деякими від народження закладеними якостями людини, що дають їй можливості долати різноманітні чинники стресу, а також зовнішні та внутрішні труднощі [161].

Серед таких внутрішніх властивостей психологи визначили пізнавальну сферу особистості, її інтелект, емоційні ресурси, духовність, цілу низку особистісних можливостей тощо. Як свідчать наші наукові пошуки, спектр таких феноменів вражає. Деякі вчені їх систематизують, проте через відсутність експериментальних доказів можемо вважати, що вони мають світоглядний сенс.

Науковець О. Вернік [14] спробував дослідити та виокремити деякі психологічні феномени, що формують життєві ресурси особистості, вивчив їх структурну організацію, спромігся диференціювати їх за групами інваріантних та змінних складових, також вивів типологічну модель стратегій поведінки з ресурсами в життєдіяльності особистості та провів психологічний аналіз деяких основних із них, серед яких стратегії «зберігання», «споживання», «відновлення». Автор відзначає деяку схожість запропонованої ним типології до наявних феноменів монетарної/грошової поведінки, над розробкою яких працювали Х. Гольберг, Р. Льюїс, Н. Форман тощо.

Слід зазначити, що кожна особистість має свій сценарій поведінки в умовах стресу. На це ще вказував Е. Берн у своїх наукових працях. Сьогодення лише підтверджує його думки. Такий сценарій вкладається у психіку людини ще з дитинства через поведінкові моделі, які демонструють у конфлікті батьки, проявляючи негативні емоції чи агресію при дитині, водночас втягуючи її в сутичку дорослих. У зрілому віці особистість несвідомо копіює поведінку батьків.

Дослідниця А. Козельська провела емпіричний аналіз, диференціювала досліджуваних на три групи щодо особливостей змістовних домінант життєвих ресурсів, зуміла побудувати психологічні портрети таких осіб, опираючись на результати своїх досліджень, і сформулювала такі висновки [111]:

1. Життєвий ресурс, який людина використовує для досягнення нею успіхів у різноманітних напрямках життя і для подолання труднощів та екстремальності, що виникли у процесі, є складним психологічним утворенням, що містить у собі ті феномени, які належать до широкого спектру соціальної та індивідуальної активності.

2. Особистісні життєві ресурси пов'язані з такими показниками психіки, як інтелектуальний розвиток, стресостійкість, загальна інтернальність, творчість, пізнавальна сфера особистості, загальні уявлення щодо людської природи, самоповага, спонтанність, чутливість щодо себе, поведінкова гнучкість, ціннісні орієнтації, відчуття часу, емоційний комфорт, прийняття інших, самоприйняття, емпатійний рівень, локус контролю на життя та на самого себе, самореалізованість, цікавість та емоційність життя, наявність життєвої мети, напруження психологічних захистів.

3. У життєвих ресурсах, які людина використовує, виокремлюють інваріантні та такі змінні, що уможливлюють особистісні успіхи в різних видах діяльності. Інваріантні складові особистісних життєвих ресурсів містять пізнавальні та інтелектуальні, мотиваційно-ціннісні, вольові складники людської психіки, а також допомогу оточення. Змінні складові особистісних життєвих ресурсів людини містять її матеріальні, емоційні ресурси, а також здоров'я.

4. Особистісні життєві ресурси за особливостями їх прояву можна поділити на три групи: а) соціально-психологічні; б) ціннісно-змістові; в) пізнавально-інтелектуальні та емоційні компоненти життєвого ресурсу особистості.

5. Особистісний життєвий ресурс диференціюється поміж суб'єктами, що пояснюється деякими домінантами внутрішніх та зовнішніх джерел їх подолання. Зокрема, до першого типу вчена відносить суб'єктів з домінантними пізнавально-інтелектуальними й емоційними компонентами особистісних життєвих ресурсів. Для них характерний високий рівень устремління до пізнання навколишнього світу, чуттєвість до себе, стресостійкість, творчість, інтелект, проживання станів емоційного комфорту. Наступний тип суб'єктів, у яких переважають ціннісно-сміслові складові особистісних ресурсів, мають стійкі ціннісні орієнтації, життєву мету, яка стосується далеких перспектив, при цьому задоволені сьогоденням, цілком приймають себе та виявляють цікавість до життя. Останньому типу осіб із перевагою соціально-психологічних компонентів особистісних життєвих ресурсів властиве одержання життєвої енергії через

позитивну взаємодію з оточенням, емоційне позитивне прийняття інших, емпатійність, формування гнучких взаємин з оточенням.

6. Особи з різними домінантами життєвих ресурсів також відрізняються за особливостями соціальної мобільності, серед яких найбільшу виявляють суб'єкти із зовнішніми домінантами життєвих ресурсів [111].

Учений Е. Фром виокремив три психологічні ресурси, що сприяють у подоланні складних життєвих ситуацій. Серед них – надія як феномен, що сприяє зростанню та здоровому проживанню; раціональна віра як упевненість в існуванні значної кількості реальних можливостей та вчасно виявлені потреби; душевна сила як мужність та опір ударам долі [117].

У відомій праці В. Франкла порушено питання внутрішньої мотивації, тобто якщо людина усвідомлює «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як» [116]. Подібну позицію висловлював Дж. Крамер, він зазначав, що люди з метою та сенсом у житті успішно долають складні життєві ситуації, а їх відсутність робить людину більш вразливою, відхиляє її від загального вектора та екзистенційних цінностей [143].

Також учені виокремлюють ще один не менш важливий аспект особистісних життєвих ресурсів – це вік людини. Поза тим вони зазначають, що когнітивний та емоційний розвиток людини, її життєвий досвід визначають основні стратегії й тактики поведінки. Таким чином, у будь-якому віці людина володіє внутрішніми ресурсами, завдяки яким здатна впоратися зі складними життєвими ситуаціями, проте ці ресурси деколи можуть не використовуватись нею через те, що особа їх не усвідомлює або цілеспрямовано не концентрується на їх розвитку та виявленні [111].

В. Казібекова, аналізуючи теоретичні напрацювання в цій темі, зазначає, що для людини важливим ресурсом є соціально-психологічна підтримка, зокрема, інформаційна, емоційна, інструментальна/функціональна. Така підтримка є стримувальним чинником між стресом та його негативними наслідками, а тому саме соціум можна вважати соціально-психологічним ресурсом подолання стресу. Також до важливих особистісних ресурсів учена

відносить активну мотивацію подолання стресу та ставлення до нього як до шансу набути власного досвіду та особистісного зростання; самоповагу, самооцінку, особистісну значимість, самодостатність, що вкладається в Я-концепцію; активні життєві настанови: активність прямо корелює із психічною стійкістю у стресі; раціональність та позитивність мислення; емоційно-вольові властивості; цінності здоров'я як фізичного ресурсу [23].

Сучасне психологічне консультування та психотерапія активно послуговуються категорією «ресурсу», під яким розуміють структуру особистісних властивостей, що дають можливість почуватись упевненим та щасливим; життєвий досвід та мудрість, внутрішні сили для конструктивних копінг-стратегій на шляху подолання життєвих криз. Творчу особистість із внутрішнім потенціалом учені характеризують як ресурсну. Тому поняття ресурсності є дещо ширшим від поняття «ресурс», воно визначає деякі якісні та кількісні властивості ресурсів особистості [23].

Отож, підвищення чи збереження стресостійкості людини пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають їй подолати негативні наслідки у стресах. Ресурсами є зовнішні та внутрішні зміни, що сприяють психологічній стійкості під час стресу. Тому важливо усвідомлювати власну психологічну реальність, приймати її, розуміти особистісні можливості та деякі обмеження в різних сферах життя.

Вивчення людських ресурсів останнім часом привертає дедалі більшу увагу дослідників у різних галузях як зарубіжної, так і вітчизняної психології. Учені, які цікавляться цією проблемою, висловлюють надію на те, що в майбутньому можна буде побудувати загальну модель резервів і ресурсів особистості, які проявляють себе в різних напрямках залежно від реального процесу взаємодії людини із життєвими умовами зовнішнього світу і від структури особистості самої людини.

У сучасній психології важко знайти напрямок, у якому тією чи тією мірою не приділяли б уваги дослідженню ресурсів людини. Так, у психології розвитку, насамперед зарубіжної, ресурси найчастіше вивчають у контексті традицій

інтераціоналізму як результат взаємодії дитини з навколишнім світом, як фактори захисту, що протистоять фактору ризику (M. Holtmann, M. Laucht, A. S. Masten, K. Niebank, M. G. Reed, M. H. Schmidt, H. Scheithauer, F. Petermann, E. E. Werner).

У позитивній психології та психології здоров'я сильні сторони особистості (ресурси) сприяють успішному практичному освоєнню світу і знижують ризик виникнення захворювань та дезадаптації, дозволяють суб'єкту функціонувати в усіх аспектах успішніше, ніж за їх відсутності (M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihalyi, P. Peterson).

У психології спорту та психології праці ресурси розглядаються як фактор саморегуляції професійної діяльності, умову запобігання чи мінімізації втоми та емоційного вигорання [167].

У психології стресу ресурси виступають найважливішою умовою підвищення ефективності власної поведінки (S. Folkman, R. Lazarus, K.B. Matheny).

У когнітивній психології та психології інтелекту доведено, що інтелектуальні ресурси не тільки забезпечують вирішення інтелектуальних завдань, але й беруть участь у регуляції життєдіяльності загалом, у ситуаціях соціальних взаємодій, у вирішенні життєвих труднощів (C.S. Carver, H. Gardner, M.F. Sche).

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, за межами наукових інтересів фактично залишається найбільш евристичний напрямок у вивченні ресурсів загалом та психічних ресурсів зокрема – аналіз їхньої динаміки. Можна назвати незначну кількість зарубіжних наукових розвідок у цьому напрямку, у яких зазначено, що ресурси можуть вкладатися, витрачатися, виснажуватися, зберігатися, накопичуватися, економитися й відновлюватися, розвиватися протягом життя [163]. Існують і поодинокі вітчизняні дослідження актуалізації ресурсів та їх розвитку [27; 70; 85; 86].

Широке використання поняття «ресурс» та інтенсивність досліджень у цій проблемній галузі не призвели до єдності розуміння цього поняття, а навіть

навпаки, спричинили надмірно широке його трактування як усього того (рис, диспозицій, здібностей, факторів, умов), що дозволяє вирішувати життєві завдання легше та ефективніше. Відсутність чіткого тлумачення, своєю чергою, дозволяло дослідникам віднести до класу ресурсів фактично необмежену кількість як зовнішніх, так і внутрішніх змінних, виділених на основі різних аспектів. Ще менш визначеним є поняття «ментальний ресурс».

Тому передусім необхідно окреслити наше розуміння ментального ресурсу й розглянути його представлення в індивідуальному ментальному досвіді. Учені визначають ментальний досвід як систему індивідуальних інтелектуальних ресурсів, що зумовлюють особливості пізнавального ставлення суб'єкта до світу і способу відтворення дійсності в індивідуальній свідомості, екзистенційно-когнітивні коди інтерпретації людиною значущої події [127]. Саме ментальний досвід, як особлива психічна реальність, детермінує як властивості інтелектуальної діяльності, так і особливості соціальних взаємодій та особистісні якості, бере участь у формуванні та підтримці цілісного образу Я.

Отже, у ментальному досвіді суб'єкта конкретна психічна властивість (чи певним чином сприйняті та інтерпретовані елементи об'єктивного, соціального чи природного середовища) зазвичай пов'язується з корисністю (придатністю, вигодою, позитивними ефектами) від її мобілізації. Цю позицію порівнюють із теорією С. Хобфолла, який пропонує послуговуватися поняттям «оцінюючий ресурс» – вихідний ресурс плюс його додана «цінність» у людини [161], і навіть ідеями Дж. Капрара і Д. Сервона, які стверджують, що людина має уявлення як про власні властивості, так і про їх відносну цінність [98]. Це дозволяє припустити, що всі ресурси суб'єкта мають психічне походження, а їх виникнення, розвиток, управління ними спирається на процеси аналізу, встановлення причиново-наслідкових зв'язків, інтерпретації, прогнозування тощо, тобто, на процеси концептуалізації, під час якої суб'єкт наділяє об'єкти зовнішнього (фізичного та соціального) та внутрішнього (інтрапсихологічного) середовища ресурсним значенням, приписуючи їм зміст (особистісну значущість) та цінність (корисність) для досягнення позитивних результатів.

Отже, ментальний ресурс – це механізм, що дозволяє суб'єкту за рахунок концептуалізації подій та своїх психічних можливостей підтримувати та розвивати власну активність. У ментальному досвіді суб'єкта психічні ресурси представлені як сприйняті, категоризовані, інтерпретовані та оцінювані аспекти зовнішнього та внутрішнього середовища, що мають особистісну значущість та цінність у певних умовах. Роль ментальних ресурсів є найбільш відчутною в несприятливих для розвитку особистості умовах, у ситуаціях викликів, оскільки вони вимагають від суб'єкта залучення додаткових сил, їх мобілізації. Так, доведено, що опора на відносини між поколіннями як ресурс найчастіше відбувається в ситуаціях важких емоційних переживань, екзистенційної особистісної кризи та ситуації життєвого вибору.

Яким чином відбувається мобілізація психічних ресурсів? Для нас принципово важливим є положення про те, що вплив будь-якої ситуації опосередкований її активною інтелектуальною переробкою. У зв'язку з цим можна назвати принаймні дві моделі пояснення того, як суб'єкт залучає, активує власні ментальні ресурси. І в тій, і в тій мобілізація ресурсів значною мірою детермінована суб'єктивним сприйняттям ситуації.

Перша модель пояснює мобілізацію ресурсів, зокрема ментальних, через механізм когнітивного оцінювання складної життєвої ситуації, з'ясування її значення для суб'єкта, оцінку своїх можливостей «Я в ситуації» (R.S. Lazarus, S. Folkman). Так, у класичній когнітивній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана у процесі когнітивної оцінки ситуації відбувається співвідношення власних ресурсів і вимог, які пред'являють людині [176]. Інші вчені роблять висновок про те, що когнітивне оцінювання передбачає також порівняння витрат власних ресурсів та визначення, наскільки достатніми/недостатніми вони є для подолання ситуації.

Друга модель пов'язує управління ресурсами з метакогнітивними структурами, що забезпечують регулювання інтелектуальної активності, зокрема, з мимовільним та довільним видами інтелектуального контролю. Сучасні дослідження свідчать, що інтелектуальний контроль має відношення до



самоконтролю (Я як «мішень» контролю), сприйманої самоефективності чи безпорадності, а також вміння впоратися зі стресовою подією. Учені вказують, що роль інтелектуального контролю в подоланні емоційно складних ситуацій визначається взаємопов'язаністю та одночасно диференційованістю розуміння ситуації, зіставленням різних форм досвіду (минулого, актуального та рефлексивного), суб'єктивним почуттям упевненості в контрольованості ситуації та впевненістю в її подоланні, здатністю особи знайти психологічну опору в самій собі, тобто в певних життєвих переконаннях [183]. Таким чином, мимовільний та довільний види інтелектуального контролю як компоненти метакогнітивного досвіду забезпечують оцінку ситуації та визначають ступінь залучення індивідуальних ментальних ресурсів.

Для функціонування системи ментальних ресурсів дуже важливим аспектом є обмеженість ресурсів, загроза їхнього виснаження. У словниках «виснаження» порівнюють із безсиллям, утомою, виснаженням, скороченням, вичерпуванням чи втратою.

Найбільш детально в літературі описано причини виснаження ресурсів. Першою з них є дія екстремального, хронічного або пролонгованого стресу, що викликає депресію, дратівливість, емоційну напруженість, унаслідок чого, незважаючи на мобілізацію захисних сил організму, запаси ресурсів поступово вичерпуються [160–163; 203].

Друга причина – неоптимальний емоційний стан чи проблеми зі здоров'ям [164; 204]. Наприклад, Н. Карлсон звертає увагу на те, що стрес, хвилювання, переживання насамперед викликають витрату саме психофізичних ресурсів (резервів), які виснажуються швидко, а відновлюються повільно [138].

Третя причина – недостатність ресурсів. На думку деяких науковців, недостатність розвитку ресурсів підвищує ризик порушення адаптації і врешті зумовлює подальше виснаження сил організму. С. Хобфолл описував у зв'язку з цим так звану спіраль втрати: люди, які пережили істотну втрату ресурсів, не можуть робити «інвестиції в ресурси», накопичувати їх, унаслідок чого їм доводиться використовувати приречені на провал стратегії мінімізації втрат, які

згодом призводять до витрати більшої кількості ресурсів, ніж потрібно; це і далі виснажує ресурси суб'єкта, робить його більш уразливим перед стресом [161; 162].

Четверта причина – неможливість/обмежена можливість відновлення ментальних ресурсів. Отже, життєві обставини можуть пред'являти надмірні вимоги до системи психічних ресурсів, виснажуючи її цим.

Отже, можемо зробити такі висновки.

1. Психічні ресурси суб'єкта ми пов'язуємо з процесами концептуалізації, унаслідок яких внутрішні характеристики та об'єкти фізичного й соціального середовища наділяються особистісною значимістю та цінністю в аспекті досягнення позитивних для суб'єкта результатів, зокрема, подолання складних життєвих ситуацій.

2. Принципово важливе значення для мобілізації психічних ресурсів має сприйняття ситуації як складної, такої, що вимагає залучення додаткових сил. До таких ситуацій належать екстремальні (втрати близьких, тяжкі захворювання), напружені (народження дитини, зміна місця проживання та способу життя) та навіть повсякденні труднощі чи професійні досягнення.

3. До виснаження психічних ресурсів призводить концептуалізація ситуації як непереборної, безвихідної, неконтрольованої.

4. Виснаження психічних ресурсів відбувається на соматичному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях і спричиняє зниження ефективності подолання складної ситуації.

Життєві труднощі гальмують або спотворюють процеси успішної соціалізації, відновлення яких вимагає подолання цих труднощів і розв'язання вагомих соціалізаційних проблем для забезпечення повноцінного життя. Слід зазначити, що вмінням конструктивно долати життєві труднощі, зокрема із використанням для цього власних ресурсів, визначається набуття особистістю життєстійкості. Над проблемами, пов'язаними із процесом соціалізації тією чи тією мірою, працювали такі дослідники, як Ф. Гіддінгс, Т. Парсонс, У. Томас, Е. Фромм тощо.

Роботи учених демонструють стійкий дослідницький інтерес до феномену адаптаційного ресурсу особистості за умов проблемної адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності (І. Ващенко, Н. Завацька, О. Лосієвська, В. Рибалка). Існують різні підходи до його вивчення: особистісно-орієнтований, який досліджує взаємозв'язок стилів і стратегій подолання стресу та індивідуальних особливостей особистості (Дж. Аверілл, Г. Вайллант, П. Райс, Н. Хаан); проблемно-орієнтований, який акцентує на залежності використовуваних стратегій подолання стресу від вимог середовища (Я. Гошовський, І. Гоян, В. Завацький, Л. Карамушка); когнітивний, який розглядає подолання стресу у зв'язку з оцінними процесами (С. Елдвін, Р. Лазарус); ресурсний, який розкриває зміст резервів подолання стресу (П. Вонг, Д. Гофер, Д. Навон).

У межах зазначених напрямків досліджень розглядають механізми подолання життєвих труднощів на основі теорії особистості, яка зумовлена індивідуальними характеристиками людини. Однак, практично у всіх роботах, які виконані з цієї теми, незважаючи на очевидну значущість адаптаційного ресурсу особистості у процесах подолання труднощів залежно від конкретних умов життєдіяльності особистості, це питання є недостатньо дослідженим.

У ракурсі окресленої проблеми є сенс більш детального вивчення особливостей та структури адаптаційного потенціалу особистості, яка перебуває у незвичайних або складних життєвих ситуаціях.

На фоні проблем та невдач у подоланні життєвих труднощів зазвичай погіршується психоемоційний стан особистості, що призводить до депресивних соціально зумовлених станів, розвиток яких відбувається за цілком визначеним сценарієм відповідно до етапів: «стрес–тривога–депресія–криза». Він урешті-решт стає основою для формування різних неврозів, психосоматичних захворювань, алкоголізму. А далі – втрата працездатності – інвалідність, і, як сумний підсумок, – смерть.

Стреси завжди пов'язані з емоціями. Вони змінюють не лише зовнішній вигляд людини (під час вибуху гніву стискаються кулаки, горять очі,

напружуються м'язи обличчя тощо), але й впливають на діяльність внутрішніх органів, обмінні процеси, стан нервової системи.

У ході практичних експериментів учені склали «емоційну карту», у якій продемонстрували, що на мозок впливає три види подразників: позитивні, негативні і нейтральні, тобто «баластні» емоції. Але для нашого добробуту необхідне оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій.

Проблеми, які спричиняють погіршення психологічного стану людини, можна умовно об'єднати в чотири групи: проблеми втрат; проблеми змін; міжособистісні проблеми; конфлікти.

Коли спроби подолання життєвих труднощів зазнають невдачі, і ці невдачі стають регулярними, тоді простежуються чотири фази розвитку депресивного стану:

- фаза 1 – підсилюється збудження і спроби подолання труднощів стають активнішими;
- фаза 2 – через надмірне збудження, напруженість порушуються деякі функції, що призводить до дезорганізації та потрясіння;
- фаза 3 – мобілізуються як зовнішні, так і внутрішні ресурси, і виникають спроби використовувати нестандартні способи подолання труднощів;
- фаза 4 – невдачі в подоланні життєвих труднощів призводять до стану прогресування погіршення, виснаження і декомпенсації (недостатності).

У таких випадках може бути запропоновано два види допомоги:

- на ранніх стадіях (1, 2 і 3 фази), коли людина в кризі може звернутися по допомогу самостійно, що буде однією зі складових її адаптивної поведінки;
- у фазі декомпенсації (4 фаза), коли стороннє втручання стає необхідним для того, щоб не допустити подальшого погіршення [63].

На перших етапах розвитку кризової ситуації досить ефективним засобом поліпшення загального психологічного стану є застосування прийомів саморегуляції й аутотренінгу, а також кваліфікована допомога психолога. Коли ж депресія стає глибокою і тривалою, а методи саморегуляції й аутотренінгу не сприяють покращенню загального стану, обов'язковим є звернення до

психолога.

Варто зазначити, що психологічна установка особистості є невід'ємною складовою соціальної атитюду, який ґрунтується водночас на ціннісних орієнтаціях та особистісному виборі кожної людини й формує основу системи особистісної соціальної поведінки; такий погляд синтезує положення, висунуті в рамках диспозиційного підходу Ф. Гіддінгса і концепції У. Томаса [68].

Так, психологічна установка необхідна для здійснення будь-якого акту з метою подолання життєвих труднощів. Але окремий акт, спрямований на подолання деяких життєвих труднощів у певний момент, може бути здійснений і під впливом нормативного стресу, оскільки ознаками стресу є когнітивна оцінка ступеня загрози й подальші зміни в поведінці. Попри це, подібні акти можуть допомогти лише тимчасово, адже загалом стресові стани порушують внутрішню рівновагу, що тільки створює додаткові проблеми, які будуть відігравати роль нових стресорів. Таким чином, вони не сприяють встановленню нормальних соціалізаційних процесів, хоча можуть сприяти набуттю нових соціальних ролей і підвищенню стійкості до нових стресів [91].

Зовсім інше значення має цілеспрямована серія життєвих актів, спрямованих на самостійне додання життєвих труднощів способами, адекватними особистісним властивостям, які здійснюються через усвідомлені стратегії дій, систематизовані когнітивні, поведінкові, емоційні відповіді особистості на проблеми, виклики й загрози, що реалізуються на основі як особистісних, так і зовнішніх факторів – відповідно особистісних і соціальних характеристик, які забезпечують психологічний фон для розвитку стратегій додання труднощів. Будь-яка стратегія виробляється в певній часовій перспективі, під якою розуміють психічну проєкцію мотиваційної сфери у вигляді очікувань, надій, пересторог щодо майбутнього тощо.

Окрім адекватної самооцінки, для цього потрібне відчуття такої перспективи, що передбачає зв'язок внутрішньої позиції з конкретною життєдіяльністю та її орієнтацію на майбутнє, що, зрештою, є складовими стратегічного мислення.

Отже, адаптаційні можливості особистості в подоланні труднощів зумовлені особистісними характеристиками та ресурсами, якими вона володіє.

Поняття «ресурс» використовують у різних дослідженнях, пов'язаних із вивченням психічної реальності. Останніми роками значного поширення у психології набув ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології. У його межах важливе місце займає вивчення особистісної конструктивності, що дозволяє долати складні життєві ситуації.

Підґрунтям ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. Завдяки такому розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативних умов навколишнього середовища. До цього слід додати також те, що в концепції З. Хобфолла втрата ресурсів сприймається як первинний механізм, який запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші з них починають виконувати функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації на психіку. Втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, вона сприймається як стан психологічного стресу, негативно впливаючи на стан здоров'я особистості [56].

Але важливо мати цілісне уявлення про ці ресурси, щоб зможти їх активувати. До найбільш вивчених особистісних ресурсів належать:

- активна мотивація на подолання стресу; ставлення до стресу як до можливості набуття особистого досвіду та можливості особистісного зростання;
- сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості, «самодостатність»;
- активне життєве становлення;
- позитивність та раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси – стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності;

- матеріальні ресурси – високий рівень доходу та матеріальних умов, безпека життя, стабільність оплати праці, гігієнічні умови життєдіяльності;
- інформаційні та інструментальні ресурси [20].

Серед основних сучасних проблем, пов'язаних із психікою людини, першочерговими є формування, становлення, регуляція емоцій та почуттів людини, адже вони безпосередньо впливають на розвиток особистості, окреслюючи її самоцінність та цінність у соціумі.

На сьогодні емоційну сферу особистості вивчають менш активно, ніж, скажімо, пізнавальну, позаяк її складніше дослідити емпірично, адже вона безпосередньо пов'язана з інтимними, глибинними аспектами людського життя. На це вказували у своїх працях В. Вундт, К. Ізард, С. Рубінштейн, а згодом і І. Аршава, В. Вілюнас, К. Ріфф, Г. Сельє, П. Фрес тощо.

У наукових доробках емоції та почуття людини вивчають в аспекті їх самотворення через внутрішній (якісні та кількісні характеристики, предметні почуття) та зовнішній (естетичні, світоглядні, моральні почуття) вектори. Щоб почуття проявилися, вони повинні ґрунтуватися на емоціях, які їх детермінують і можуть у будь-який момент вплинути на почуття та їх змінити. Тому можна говорити про те, що почуття, розкриваючись, демонструють емоції.

Гуманістична психологія на сьогодні представляє питання самотворення емоцій через праці Ф. Лерш, К. Роджерса, Ф. Франкла. У ній важливого значення надано емоційним переживанням у психіці людини, які безпосередньо впливають на формування особистістю нових переживань, їх варіацій та, зрештою, самої особистості. Так, у працях позитивістів Е. Носик, Дж. Петерсона, М. Селігмана, К. Фредріксона розкрито емоційні аспекти спокути, вдячності, прощення, чуйності, мудрості.

Аналізуючи емоційні переживання, ми охоплюємо два рівні, серед яких глибинний (розвивальний) та наявний (констатувальний). Розвивальний рівень наповнений динамікою змін психічної реальності. До прикладу, злість може трансформуватись у прощення. Тобто у процесі переосмислення почуттів відкриваються нові емоції [32].

Загалом емоції допомагають проживати та усвідомлювати сенси навколишнього світу та свої власні. Усі зміни так чи так викликають емоційні переживання, їх модальність, глибину та насиченість, а отже – характеризують зміст свідомості. В емоційних переживаннях захований феноменологічний емоційний рівень.

Також емоції детермінують готовність до змін як готовність переживати емоції та почуття різної модальності. Виникає особливий психічний стан емоційної готовності до самотворення, актуалізації емоційного ресурсу людини як набору модальностей, можливостей різної інтенсивності, глибини, тривалості емоційних переживань, які представлені світу та, зрештою, й собі.

Така особистісна динаміка ставлення до психічних явищ є підтвердженням цілісності, константності, а з іншого боку – відповідних змін у психічному відображенні особистісних зв'язків зі світом. Як вказує Т. Кириленко, – це «стан душі», різноманітні її відгуки на власні відчуття, уявлення, емоції, почуття [32].

Емоційний стан готовності до самотворення емоційних переживань та змін має глибинні протиріччя між особистісною готовністю до психічних новоутворень (так званий критерій розвитку змін особистості) та рівнем прояву емоційного ресурсу особистості, що дозволяє ці новоутворення прожити. Саме в такому синергетичному поєднанні існує визначена пропорція готовності та переживання. Також емоційний ресурс здатний окреслити міру готовності до новоутворень психіки. Суперечності між ними детермінує різні типи станів та переживань, на основі яких породжуються психічні новоутворення та самозміни в емоційних переживаннях.

Емоційний ресурс особистості також виявляється під час розгляду сутності емоційного самопізнання як розкриття емоцій, почуттів, переживань. Разом з емоційним ресурсом також знаходять свій вияв емоційний досвід, емоційний інтелект, емоційна компетентність, стійкість, емоційне регулювання, самоконтроль, які сьогодні активно досліджують учені. Емоційному ресурсу притаманна різна модальність, інтенсивність, тривалість, глибина емоційних переживань. На противагу цьому, емоційний досвід характеризується



відмінностями в проживанні особистістю емоцій, емоційних станів та почуттів, що характеризуються позитивністю чи негативністю вияву, збудженістю чи станом спокою.

Емоційний інтелект та емоційна компетентність створюють можливості для розвитку емоцій. Уміння розпізнавати емоції інших під час самопізнання є основою гармонійного особистісного становлення та розвитку. На це вказують у своїх працях Д. Гоулман, К. Сарні, Е. Носенко тощо. Теорія й практика вивчення цього феномену засвідчила потребу запровадження нових психологічних категорій, як-от: коефіцієнта емоційності (Е. Берштейн, Рувен Бар-Он), емоційної орієнтації у світі, усвідомленої емоційності, усвідомленої присутності (Ф. Хопер) тощо, які окреслюють загальну динаміку розуміння емоцій. Усвідомлена особистісна рефлексія, віднайдення власних ресурсів у процесі емоційного самопізнання підносять цей феномен на значно вищий рівень, ніж будь-коли.

Європейські вчені досліджують емоційний ресурс через призму різних сфер існування людини, включаючи психологію, соціологію, педагогіку й медицину. Деякі з них зосереджуються на теоретичних аспектах, інші – на практичному застосуванні, зокрема, таких як психотерапія, коучинг, програми розвитку особистості.

П. Саловей та Дж. Мейєр одними з перших запропонували концепцію емоційного інтелекту [187]. Їхні дослідження зосереджені на проблемі того, як емоційний інтелект впливає на психологічне благополуччя та професійний успіх. В. Д. Гоулман також зосередив свої наукові пошуки на теорії емоційного інтелекту [155; 156]. Зокрема, його роботи акцентують увагу на значенні емоційного інтелекту в лідерстві та бізнесі. К. Шварцер розробив концепцію самоефективності та її зв'язку з емоційним регулюванням та стійкістю [188; 189]. Його праці стосуються також сфери самооцінки, самоефективності та стресу. Австрійський психолог Дж. Валент розглядав питання емоційної регуляції та стресу [198; 199]. Б. Гейджер, ізраїльський соціолог, досліджувала емоційні та соціальні ресурси в контексті насильства та травм [153; 154]. М. Селігман,

американський учений, є піонером позитивної психології, у якій представлені концепції стійкості та емоційного благополуччя [190; 191]. С. Дейвід відома своїми розвідками у сфері емоційної гнучкості, що є головним компонентом емоційного ресурсу [144; 145]. Б. Фредріксон відома своїми дослідженнями у сфері позитивних емоцій та їхнього впливу на психологічне благополуччя та стійкість [151; 152], а Р. Лазарус – роботами з психології стресу та емоцій, зокрема, концепцією когнітивної оцінки емоцій [172–177].

Ці вчені зробили значний внесок у розуміння емоційного ресурсу, досліджуючи різні його аспекти та застосування в широких контекстах – від індивідуального розвитку до організаційного управління. Роботи європейських учених засвідчують, що розвиток емоційного ресурсу є головним у досягненні особистісного та професійного успіху, а також у підтримки психологічного здоров'я.

Для того, щоб забезпечити здоров'я кожної особистості та населення країни в цілому, необхідно піклуватися не тільки про можливості медичної системи, але й про розвиток в особистості прагнення до збереження здоров'я, а не орієнтацію на відсутність хвороби. Дослідження того, як особистість переживає стан власного здоров'я, особливо після перенесених інфекційних захворювань, є одним із головних завдань сучасної психологічної науки та практики [56].

Вивчення суб'єктивного переживання особистістю захворювання є досить важливим, зокрема, на думку багатьох українських та зарубіжних учених, які займалися розробкою цього питання. Так, результати дослідження С. Sacks та співавторів показали, що усвідомлення індивідом міри здоров'я є ціннішим показником, що сигналізує про появу депресії, ніж інструментальні дослідження перебігу хвороби [185; 186].

Дослідження К. Callahan та J. Secrest свідчать, що суб'єктивне переживання здоров'я («health perception») є вираженим показником успішності психосоціальної реабілітації осіб, які страждають на кардіоваскулярну хворобу [136; 137].

Особистісна оцінка власного здоров'я значно впливає на поведінку хворого у процесі лікування захворювання. Так, Х. Н. С. Wichowski та S. M. Kubsch довели, що існує прямопропорційний зв'язок між сприйманням особистого здоров'я та узгодженням із процесом лікування загалом, що звуть комплаєнтністю [202].

Ставлення людини до власного здоров'я у процесі життєдіяльності та у процесі лікування недугів відіграє важливу роль для подальшої позитивної динаміки лікування та реабілітації хворого. Саме це ставлення відображене в понятті «внутрішня картина здоров'я». Щоб найкраще розкрити це поняття, нами було проведено аналіз теоретичних наукових праць, які стосуються саме вивчення внутрішньої картини здоров'я особистості.

Уперше особливості реакції хворого на недугу в різних аспектах почав вивчати А. Гольдшейдер. Саме він запропонував ідею аутопластичної картини захворювання. На основі переживань, уявлень, власних знань, які пов'язані з фізичним станом людини, особистість формує власну аутопластичну картину хвороби. У процесі вивчення цього феномену А. Гольдшейдер визначив два рівні у ставленні індивіда до захворювання. Такими рівнями є «сенситивний» та «інтелектуальний» [100].

Дослідження суб'єктивного сприйняття захворювання представлено в роботах значної кількості дослідників, які ввели такі терміни, як «аутогенне уявлення про хворобу» (М. Balint), «образ власного захворювання» (J. Haszen-Klemens) тощо.

Проте кожне з цих понять описує лише один аспект такого комплексного явища, як суб'єктивна реакція на хворобу [46]. Щоб найбільш повно вивчити цей феномен, у вітчизняній науці було введено поняття «внутрішня картина хвороби» (ВКХ).

Внутрішньою картиною хвороби є все, що відчуває хворий, зокрема розуміння ним своєї хвороби, самоспостереження, загальне самопочуття, причини появи недуги саме в нього, все те, що пов'язано для хворого з появою перших симптомів, рішенням прийти до лікаря та почати лікування, – весь той

грандіозний спектр внутрішніх переживань пацієнта, що детермінований складним набором відчуттів та сприймання, почуттів та емоцій, психічних травм та переживань [46].

Розуміння внутрішньої картини здоров'я безпосередньо пов'язане з прагненнями людини до досягнення певних цілей та усвідомленням цінності власного життя. Проте виникає питання, чому, бажаючи набути навичок здорового способу життя, особистість не усвідомлює свою картину внутрішнього здоров'я як беззаперечну реальність, сформовану власними переживаннями. Аналіз робіт науковців, які займалися такою проблематикою (зокрема праці Г. Абрамова та Ю. Юдчиц), свідчить, що у внутрішній картині здоров'я задаються та осмислюються ті свідомі наміри у процесі життєдіяльності, які людина реалізує [53].

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що внутрішня картина здоров'я є не лише результатом повсякденного життя індивіда, вона відображає в собі у вигляді символічних синтезів ті дозволи чи заборони, які можуть руйнувати або вдосконалювати, зберігати внутрішні ресурси та здоров'я особистості.

Дослідниця О. Лісова наголошує, що внутрішня картина здоров'я не тільки є суб'єктивним відображенням особистістю власного здоров'я та означає психосоматичні можливості людини, а формує складне утворення, яке не є статичним та перебуває у самосвідомості індивіда. У власних дослідницьких пошуках О. Лісова вдало доповнила багатокomпонентну модель внутрішньої картини здоров'я, у структурі якої поряд із ціннісно-змістовими, когнітивними, емоційними та сензитивними компонентами з'явилися і суб'єктивні картинки фізичного, афективного, інтелектуального, соціального, духовного здоров'я [52].

Дещо інший зміст у поняття «внутрішня картина здоров'я» (далі – ВКЗ) закладали дослідники Г. Ложкін, О. Носкова та І. Толкунова. Відповідно до їхньої позиції внутрішня картина здоров'я є комплексом усвідомлень та образів мислення, які мають відношення до змісту та характеристик особистості. До того ж слід розуміти, що людина виявляє себе в житті як конституційно з біологічної

точки зору, так і характерологічно – з психологічної та особистісно – із соціальної [56].

Ґрунтуючись на основних особливостях ВКЗ, учені зазначали, що вона є категорією окремою від психічних феноменів. Головний акцент роблять на свідомості індивіда, інтрапсихічних властивостях особистості [5].

Найбільш цікавим, на переконання І. Мамайчук, є віковий аспект розвитку внутрішньої картини здоров'я. Дослідниця зазначає, що на розвиток ВКЗ дітей і підлітків впливають особливості ставлення батьків до здоров'я дитини. І. Мамайчук у власних дослідницьких пошуках визначає такі аспекти оцінки ставлення батьків до здоров'я власних дітей: ступінь задоволення потреб дитини, способи, за допомогою яких відбувається задоволення потреб дитини, стилі виховання, які переважають у сім'ї.

Учена визначає феномен внутрішньої картини здоров'я як ускладнену систему, складові ланки якої напрочуд міцно пов'язані та взаємозалежні. І. Мамайчук вказує, що непроста структура внутрішньої картини здоров'я потребує кропіткого теоретико-методологічного підходу до її вивчення та наголошує на необхідності її аналізу як системи [100].

Під час дослідження окресленого феномену слід враховувати внутрішню та зовнішню динаміку ресурсів, які характеризують віковий шаблон і є швидкозмінними у процесі росту та розвитку індивіда. Якщо проаналізувати соціальні умови розвитку дитини і провідні види діяльності в конкретному віці, можна виокремити своєрідність кожного вікового періоду. Успішний перехід від однієї провідної діяльності до іншої сигналізує про зміну вікового періоду.

Внутрішня картина здоров'я є об'єктом вивчення у дослідницьких роботах як вітчизняних, так і зарубіжних науковців уже більше десятиліття. На сьогодні не існує єдиного визначення цього поняття, що свідчить про складність, багатозначність та актуальність дослідження внутрішньої картини здоров'я як психологічного феномену.

Для подальшого ефективного розгляду аналізованої проблеми важливо сформулювати визначення, яке буде узагальнювати вищеописані погляди

дослідників на внутрішню картину здоров'я. Узагальнене визначення ВКЗ, на думку О. Лісової, є досить цінним для майбутніх наукових розвідок у цій сфері.

Ми підтримуємо твердження про те, що наша внутрішня картина здоров'я є інтегральним, комплексним, динамічним утворенням у свідомості індивіда, що передбачає індивідуальне уявлення, знання особистості про власне здоров'я; розуміння власних біологічних ресурсів та можливостей; самооцінку свого здоров'я, способи його підтримки і збереження, профілактики захворювань; афективні переживання, які пов'язані зі здоров'ям [52].

Внутрішня картина здоров'я визначає вектор людської поведінки щодо ставлення до власного здоров'я й тіла, зокрема, орієнтує в імовірних перспективах її формування. Вона є одним із найбільш значущих елементів у комплексі поведінки особистості в ситуаціях, що становлять загрозу для здоров'я. У ситуаціях, що чинять певний вплив на здоров'я, внутрішня картина здоров'я взаємодіє з іншими психологічними структурами особистості; така взаємодія і виступає активатором тієї чи тієї поведінки індивіда. Комплексна структура внутрішньої картини здоров'я потребує ґрунтового теоретико-методологічного підходу до розгляду цього психологічного феномену.

Розвиток внутрішньої картини здоров'я тісно пов'язаний із прогнозуванням дійсних показників особистісного здоров'я у самосвідомість особи, з її власним переживанням та сприйняттям особистого здоров'я. Створення ВКЗ у здорової людини може стати набагато складнішим завданням порівняно з хворою людиною, яка може охарактеризувати власні зміни та ставлення до них, добре усвідомлюючи, що таке хвороба [53].

Аналіз сучасних та зарубіжних досліджень дозволяє упевнитись у тому, що в розвитку внутрішньої картини здоров'я важливу роль відіграють не лише структури соціуму, але й вольові та інтелектуальні структурні складові особистості. На підставі свого життєвого досвіду кожна людина формує власну концепцію здоров'я. Вона може складатись із відповідних детермінант, прагнення до здоров'я, симптомів відхилень, механізмів розвитку.

Якщо людина не володіє актуальною інформацією про стан свого здоров'я і не має необхідного життєвого досвіду, то є вірогідність того, що сформується невідповідна картина здоров'я, яка впливатиме на різні форми зародження невротичних реагувань на свій фізичний стан, до прикладу, надмірне зацікавлення власним здоров'ям, наділення магічною властивістю природних об'єктів та лікування ними захворювань.

Отож, різноманітні ресурси сприяють виконанню функції адаптації особистості у складних життєвих ситуаціях, у час подолання криз. Проте варто усвідомлювати власні ресурси, щоб мати можливість систематично їх активізувати.

Зважаючи на продовження повномасштабного вторгнення росії в Україну, на сьогодні немає потреби зайвий раз переконувати у важливості психотерапевтичної роботи, обсяг якої щоразу зростає. Саме тому існує нагальна потреба проаналізувати досвід українських та зарубіжних учених щодо стратегій подолання різними психологічно-віковими групами важких життєвих ситуацій.

Поняття «складна життєва ситуація» належить до найбільш уживаних термінів у психотерапевтичній та психологічній літературі. Проте досі немає чіткого визначення цього феномену. Автори, які ним послуговуються у своїх роботах, акцентують увагу на таких аспекти його сутності: неузгодженістю між потребами людини, її можливостями та умовами діяльності; порушенні звичного способу життя; необхідності серйозної внутрішньої роботи та зовнішньої підтримки для адаптації в новій життєвій ситуації.

Аналізуючи класифікацію зарубіжних дослідників (Р. Лазарус та Дж. Кохен), можемо виокремити три основні види життєвих труднощів: значні життєві зміни у великій кількості осіб (катастрофа, стихійне лихо тощо), значні життєві зміни однієї чи кількох осіб (важка втрата чи розлучення), повсякденні неприємності [173].

Розглянемо юридичну складову цього поняття. Так, Закон України «Про соціальні послуги», прийнятий Верховною радою України у 2019 році (№ 18, ст. 73), стверджує, що «...складні життєві обставини – обставини, що негативно

впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно. Чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини: похилий вік; часткова або повна втрата рухової активності, пам'яті; невиліковні хвороби, хвороби, що потребують тривалого лікування; психічні та поведінкові розлади, у тому числі внаслідок вживання психоактивних речовин; інвалідність; бездомність; безробіття; малозабезпеченість особи; поведінкові розлади у дітей через розлучення батьків; ухилення батьками або особами, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків із виховання дитини; втрата соціальних зв'язків, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі; жорстоке поводження з дитиною; насильство за ознакою статі; домашнє насильство; потрапляння в ситуацію торгівлі людьми; шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією...».

Важливо, що будь-яка складна ситуація в людини – це індивідуальний феномен, оскільки визначення такої проблеми задається самою людиною залежно від її сприйняття, оцінки та інтерпретації, суб'єктивної значущості цієї ситуації для особи. Суб'єктивна складність ситуації визначається також і віком людини.

Потреба у вивченні стратегій подолання життєвих труднощів пов'язана ще й з тим, що у процесі таких дій у кожному віковому періоді людина набуває нового досвіду, розширює можливості поведінкових копінг-стратегій, а також проявляє неадекватні форми своєї поведінки, що безпосередньо впливає на адаптивність особи.

Ще з минулого століття почали активно впроваджувати наукові дослідження в питанні поведінкових стратегій. Це поняття прийшло до нас з англійської – «coping with» (подолання, переборювання). У трактуванні Р. Лазаруса і С. Фолкмана зарадити життєвим труднощам можна шляхом постійної зміни когнітивних та поведінкових зусиль людини «з метою



управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси» [175].

Нині немає єдиної класифікації видів психологічного подолання життєвих труднощів. У цій роботі наводимо вісім класифікацій зарубіжних авторів, деякі з яких містять до 20 типових реакцій психологічного подолання.

Класична копінг-класифікація, запропонована вченими Р. Перре і Дж. Райхертсом [184], впорядковує дії та реакції на подолання труднощів: 1 – на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність); 2 – на репрезентацію (пошук чи придушення інформації); 3 – на оцінку (надання сенсу, переоцінка, зміна мети).

Достатньо докладною є класифікація П. Тойса, що ґрунтується на комплексній моделі копінг-поведінки.

Учений П. Тойс виокремлює дві групи поведінкових стратегій: власне поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення та вивчення ситуації); пошук підтримки соціуму; «ухилення» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні відхилення: використання наркотиків, алкоголю; важка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, сон, їжа).

3. Поведінкові стратегії, скеровані на емоційне та експресивне вираження: катарсис; стримування та контроль почуттів [99].

Серед когнітивних стратегій також виділяють три групи.

1. Когнітивні стратегії із ситуативним вектором: продумування ситуації (аналіз варіантів, формування плану дій); вироблення нового погляду на ситуацію; ухвалення ситуації; відволікання від ситуації; вигадкування містичного способу вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії експресивного вектору: «фантастичне вираження» (фантазування щодо методів вираження почуттів); молитви.

3. Когнітивні стратегії, сфокусовані на емоційні зміни: пояснення заново почуттів, які переживає особа в певний момент.

Зазначені стратегії А. Шамне [123] доповнює також написанням щоденників, листів; прослуховуванням музики; поведінковою стратегією очікування.

Проаналізувавши праці німецького психолога, автора «біографічної когнітивної теорії особистості» Х. Томе, можемо зазначити, що не до всіх типів поведінки у складній життєвій ситуації він відносить поняття «стратегія подолання». На його думку, стратегіями подолання можна називати лише свідому, регульовану наміром дію особистості, що становить лише невелику частину рефлексій людини на життєві випробування. Уникнення проблем та відхід у стан пригніченості, уживання транквілізаторів у складних ситуаціях не можна вважати стратегіями подолання труднощів. Ці дії, навпаки, сприяють збереженню, консервуванню ситуації. Опираючись на положення когнітивної психології, Х. Томе вказує на значну узгодженість між суб'єктивним баченням людиною ситуації та об'єктивною реальністю. Людина вважає реалістичним те, що вже існує в її особистісній системі координат, а сутністю якого є все те, що людина усвідомлює в певний момент часу [197].

Щодо групи захисних форм стратегій подолання, які виражаються у спотвореному розумінні дійсності, то їх ефективність оцінюється неоднозначно. Частина зарубіжних та вітчизняних психологів вважають ці форми дезадаптивними, деякі, навпаки, переконані, що ілюзії та фантазії допоможуть людині сконцентруватися на життєвих труднощах та подолати їх, а тактика заперечення сприяє дозованому прийняттю складної ситуації.

Аналізуючи критерії, за якими класифікують копінг-стратегії, дослідники Ч. Карвер та Дж. Коннор-Сміт [142] вказують на те, що особистість реагує на загрозу втрати, успіху чи інших впливів на емоційну сферу різними способами, більшість із яких мають назву «копінг-стратегій». Знаємо, що копінгом називають можливі зусилля запобігання чи зменшення загрози негативного впливу чи втрати з метою знизити чи зменшити дистрес, який із ними пов'язаний. Переважна більшість сучасних науковців обмежується у трактуванні феномену копіngu як довільного реагування [159]. Проте все ж є й такі, хто в

цьому понятті вбачає автоматичні та мимовільні реакції [192]. Вони запевняють, що деякі реагування людини на стрес є довільними й такими, що мають бути усвідомленими, а згодом здатні трансформуватись в автоматичні [192].

Цю тезу також підтверджують дослідження Ф. Кремер [143]. Достатньо значущою є кількість ознак, які супроводжують деякі реакції на події, що несуть загрозу для особистості, та можливий дистрес [192]. Цей учений пропонує вважати найбільш вагомими ті ознаки, які створюють класифікаційну діаду емоційно-орієнтованого та проблемно-фокусованого копіngu [176].

Емоційно-орієнтований копінг покликаний зменшити дистрес, детермінований стресором [183]. Така стратегія поведінки здатна варіюватись у межах від самозаспокоєння (пошук підтримки, релаксація) до сильних негативних емоцій (крик, плач, фіксація на негативних думках) та дій щодо запобігання стресовій ситуації (заперечення, капітуляція тощо).

Ще одну класифікаційну пару копінгів становлять стратегія активного занурення в розв'язання проблеми та запобігання проблемі чи відмова від її розв'язання [98].

Українська вчена Д. Носенко [65] розкриває сутність самоінвалідазації як проактивного копіngu в напрямку уникнення проблем хоча б на короткий термін, використовуючи штучно створені обставини, які б виправдали можливий особистісний неуспіх.

У багатьох наукових дискурсах у питанні копінг-поведінки акцентують увагу на реакцію особистості на ушкодження чи якусь загрозу, що вже імовірно є реальністю (так званий «реактивний копінг»). Так, учені С. Тейлор та Л. Еспінвол [134] запевняють, що деякі складові копіngu виконуються проактивно до появи стресора, проте у змістовному плані вони такі ж, як і реактивні стратегії.

Переважно завжди проактивна копінг-стратегія є проблемно-фокусованою, позаяк передбачає необхідні ресурси, що можуть стати в пригоді за умови виникнення відповідної загрози. За умови актуального сприйняття можливої загрози особистість використовує такі поведінкові стратегії, які здатні

знизити її дію. У випадку, якщо особистість усвідомлює можливість запобігти негативному впливу загрози, вона менше стресує, ніж тоді, коли загрози неможливо уникнути.

Попри те, доведено, що будь-яка особистість має вплив на вибір власних копінг-стратегій [146; 157; 158]. Саме тому особистісні чинники важливі у формуванні змісту цього феномену, а також для усвідомлення напрямків допомоги тим, хто цього потребує і водночас позбавлений відповідних поведінкових форм.

Дослідники по-різному аналізують захисну поведінку залежно від віку людини. Так, А. Фрейд зазначає, що коли «Я» молоде і пластичне, його відхід від однієї сфери діяльності іноді компенсується перевагою в іншій. Але коли воно стало ригідним або набуло інтолерантності до невизначеності, фіксуючись на способі уникнення, такий відхід детермінує порушення розвитку.

Основною причиною наявності різноманітних тактик і стратегій поведінки особистості є формування їх під впливом індивідуальних особливостей людини. У процесі характеристики способу проходження людиною складних ситуацій важливо знайти ті особистісні структури, завдяки яким вона встановлює і регулює рівновагу між «зовнішніми» і «внутрішніми» умовами.

У наукових роботах із психотерапії вчені зазначають про вплив таких внутрішніх умов у подоланні життєвих труднощів, як локус контролю, який визначає ступінь прийняття відповідальності у подоланні життєвих труднощів; високий рівень рефлексивних здібностей, що дозволяє людям більше фокусуватися на суті проблеми, а не на оцінці складної ситуації. Істотними особистісними ресурсами відзначаються висока мотивація досягнення та нормативність поведінки, наполегливість, соціальна сміливість.

Особливим внутрішнім чинником, який мотивує людину до активного протистояння у складних життєвих ситуаціях, є її почуття повинності («буду тримати себе у формі, щоб якнайдовше працювати», «не можу розслаблятися, треба виховувати дітей» тощо).

Різні рівні психіки людини диктують варіативність індивідуальних внутрішніх ресурсів особистості. Окремо ми також розглядаємо вплив нервової системи, її темпераменту та характеру, акцентуації та емоційну регуляцію поведінки особистості. Водночас ці особистісні властивості корелюють із соціальним функціонуванням людини та її міжособистісною взаємодією. Саме тому визначальну роль відіграють мотивація, цінності людини, особистісні смисли та наративи, внутрішнє значуще та незначуще, совість, мораль, внутрішній екзистенційний конфлікт, внутрішній вакуум, життєві стратегії та взаємовідносини.

Індивідуальні властивості людини також впливають і на копінги різного рівня. Активізація різних психічних рівнів особистості у процесі подолання складних життєвих ситуацій надто залежить від вікових особливостей розвитку, адже в кожному віці людина має певні ресурси, що сприяють можливості вибору відповідної стратегії подолання труднощів.

Ми погоджуємося з визначенням ресурсів як «сильних сторін» людини, що сприяють подоланню кризи.

Класифікація С. Хобфолла визначає ресурси як:

- 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);
- 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні, змінні (самоповага, професійні уміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо);
- 3) психічні та фізичні стани;
- 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання складних життєвих ситуацій чи слугують засобами досягнення мети, важливої для особистості [161].

Ми концентруємося на внутрішніх ресурсах людини, зокрема на віковому їх аспекті, що безпосередньо детермінують проблемні поведінкові моменти.

На сьогодні існує низка досліджень, які спростовують вплив віку на визначення зрілості та особистісної розвиненості. Так, дослідження вченого П. Балтеса [59] засвідчують, що мудрість як рідкісна особистісна властивість, що, на думку психологів, притаманна особистості в пізній дорослості, дедалі частіше зустрічається в ранній дорослості, а у незвичній формі – навіть у дітей. Дослідники вказують на значні відмінності в поведінці осіб різного віку. Саме життєвий досвід, емоційний та когнітивний розвиток визначають основні стратегії й тактики особистісної поведінки.

Молодші школярі повсякчас стикаються зі складними життєвими ситуаціями у процесі виконання навчального навантаження, зокрема, навчальних завдань, а також проблемою для них є неможливість відповідати батьківським очікуванням, негативне ставлення до них педагогів чи інших значущих дорослих, зміна шкільного середовища. Усі ці ситуації є психотравмувальними, а методи їх подолання безпосередньо впливають на формування дитячої психіки.

Зарубіжні вчені запевняють, що подолання складних життєвих ситуацій є ефективним у разі наявності розвинених комунікативних навичок, які допомагають дитині звернутись по допомогу, про щось попросити дорослих, оскільки 7–8-річна дитина ще не здатна самотужки подолати складну життєву ситуацію [168]. Але останнім часом доводиться говорити про такий цікавий феномен, як невразливі діти. Вони виховуються у жахливих умовах, проте досягають успіху в житті. Особливістю таких дітей є можливість не реагувати на стресові ситуації чи давати собі раду через високу мисленнєву компетентність та активну діяльність. Такі діти мають хороші соціальні навички, доброзичливі, мають самоповагу та подобаються дорослим і своїм одноліткам. Також вони володіють високим рівнем самоконтролю, зокрема, вміло керують своїми вчинками, почуттями та думками. Припускаємо, що творче, активне самоставлення та ставлення до навколишньої дійсності дає змогу таким дітям подолати несприятливий вплив навколишнього середовища. Багато хто з них має високий творчий потенціал.

У своїх працях Г. Хоментаскас наголошує, що у відповідальні моменти життя в дітей з'являється відчуття відчуженості від проблемного оточення, вони занурюються в себе, багато читають чи малюють. Така поведінкова стратегія сприяє появі та закріпленню почуття незалежності.

Учені запевняють, що механізми психологічного захисту, які спрацьовують у дітей, є загалом нормальним явищем. Вони слугують протектором внутрішнього конфлікту, який би дитина не здатна була б подолати [37; 59; 65; 123]. Такі невразливі діти становлять особливу цікавість для психологів під час досліджень цього вікового періоду.

Аналіз наукових розробок [37; 59; 65; 123] вказує на те, що діти, намагаючись спонтанно долати важкі ситуації, застосовують поведінкові та когнітивні стратегії, які спрямовані на експресію (молитва, фантазії і тощо). Тому, працюючи з дітьми з метою подолання їхніх складних життєвих ситуацій, слід розширювати поле свідомості та розвивати роботу уяви. Мобілізації фізичних та душевних сил передують формування емоційних процесів. Використовуючи дитячу уяву, дорослий здатен допомогти дитині впоратися із ситуацією, яка її турбує, подолати страх та гнів.

Підлітковий вік наповнений ситуаціями, які часто фруструють основні шість потреб: фізіологічну (впливає на сексуальну та фізичну активність), потребу в безпеці (реалізується через належність до групи), незалежність від сім'ї, прихильність, успіх, розвиток свого Я [88]. У підлітковому та юнацькому віці переважають стратегії емоційного розв'язання складних життєвих ситуацій. Проте вони з віком втрачають свою актуальність та застосовуються особами фемінного типу, а інші використовують когнітивні поведінкові стратегії подолання [88].

Ранньому юнацькому віку, за даними зарубіжних учених [196], притаманна поведінкова стратегія, яка пов'язана з потребою в соціальній підтримці з боку дорослих, зокрема, емоційною. Саме тому можна вважати, що старт зрілості тісно пов'язаний із дорослим, який відіграє важливу роль у житті дитини. Теорія епігенетичного розвитку Е. Еріксона розкриває успішне подолання перших

чотирьох життєвих криз завдяки зовнішнім чинникам, а подолання наступних чотирьох – завдяки внутрішнім. Проте варто зазначити, що п'ята вікова криза сучасної особистості теж у дечому залежить від зовнішньої підтримки досвідчених дорослих людей.

Учені стверджують, що особистість, яка формується, повинна мати відповідні засоби, спрямовані на вихід із вікових криз. Практичні психологи у роботі з підлітками свою увагу концентрують на розвиток соціальних умінь, які формують відповідно високий рівень «Я можу».

Причинами неефективної поведінки є недостатній рівень розвитку соціальних умінь та помилки під час навчання. Представник когнітивного напрямку А. Бек стверджує, що подолати труднощі та пройти соціалізацію підлітку допоможуть соціальні навички, зокрема, комунікативні.

Схильні вважати, що для особистісного розвитку важливо допомогти підлітку відчувати відокремленість від соціального оточення, від уже усталених форм колективності, уникати функціонального існування та практикувати самозаглиблення як необхідну форму особистісного розвитку. Таке усвідомлення допоможе зберегти власну цілісність, подібно до того, як це практикують невразливі діти.

Знаємо, що віковий та особистісний розвиток можуть не збігатися. Тому дитинство, юність, зрілість та старість становлять життєвий шлях особистості, а особистісна періодизація, починаючи від молодості, уже не збігається з віковою.

Беручи до уваги такий феномен, слід враховувати, що нерівномірність особистісного розвитку дорослої особи розкривається через її копінг-стратегії, серед яких можна відзначити найбільш типові складні віково-психологічні ситуації дорослої людини, які пов'язані з незадоволеністю своїм особистим життям, професійною діяльністю, а також переоцінкою власних досягнень.

Дорослішаючи, людина щоразу глибше розуміє індивідуальну сутність, яка переплетена з її установками щодо себе та інших людей, усвідомленням своїх кордонів та кордонів інших людей. Загальна життєва концепція зрілої особистості сприяє усвідомленню відмінностей власного та чужого життя. І це



допомагає розмежовувати фантомний та реалістичний світ, не застрягати у світі негативних переживань та крокувати вперед [88].

Можливість переоцінювати стосунки, усвідомити невідповідність Я-реального та Я-відображеного, вміти виявити та усвідомити реакції інших людей є основою не лише особистісного, а й професійного розвитку. З часом, у зрілому віці, у людини деколи виникає стадія завмирання у професійній сфері, яка спричиняє порушення балансу та стійкості, може бути спровокована зниженням професійної активності, неприйняття нових форм взаємодії чи нової інформації, деякого поступу. Це підвищує тривожність, яка в подальшому призводить до невротизації та впливає на взаємодію з оточенням. Страх змін та усталені погляди на світ ускладнюють чи навіть унеможлиблюють успішне проходження періоду кризи.

Складні життєві обставини виконують важливі функції: стимулювальну та сигнальну. Стимулювальну функцію розуміють як певний потенціал, адже особистісний розвиток можливий за умови відповідного усвідомлення протиріч та потреб у зміні; сигнальна функція визначається тим, що лише складні моменти дають змогу усвідомити свої обмеження в соціальних навичках чи особистісних якостях.

Така здатність бачити та усвідомлювати власну обмеженість та умовність норм, визначень, здібностей стає внутрішнім ресурсом дорослої людини. У зрілої дорослої людини створюється можливість трансформації ідеї в межах дещо стриманої й реалістичної позиції, посилюється потреба задовольнятися тим, що є, жити «тут і тепер», цінувати близьких. У такий спосіб підсилюється власне Я.

Найбільш уживаними механізмами спонтанних копінг-стратегій зрілої особистості є механізми когнітивної сфери. Інтенсивність та зміст ситуації значення не має, адже когнітивний процес відбувається в напрямку пошуку сенсу події, намагання контролювати ситуацію та відновити свою високу самооцінку.

1. *Пошук сенсу події.* У складній життєвій ситуації людині важливо віднайти сенс того, що відбувається. Для успішної адаптації необхідно зрозуміти, у чому полягають життєві труднощі, і з'ясувати їх причини. У

травматичній ситуації часто особистість має сформувати абсолютно новий сенс того, що сталося, і знайти сенс жити далі.

Існують такі механізми породження смислу: індукція смислу, замикання життєвих стосунків, інсайт, ідентифікація, становище смислу, зіткнення смислів [37]. Такі механізми особливо активно вмикаються у складних життєвих ситуаціях.

Під час психотерапевтичної роботи в тому напрямку смисл актуалізується лише тоді, коли зіштовхується з чужим смислом. Саме тому допомогти клієнту усвідомити сенс свого життя можливо за умови професійного бачення ситуації терапевтом та особистих думок та переживань.

У роботі австрійського психотерапевта А. Ленгле зацентовано увагу на тому, що для розуміння сенсу події в житті важливим є усвідомлення сенсу нашого почуття щодо цієї події. Така робота з розпізнавання сенсу своїх почуттів важлива для розробки оптимальної, неруйнівної поведінки. А. Ленгле відзначає основні етапи в роботі з почуттями, називаючи їх методом орієнтації серед почуттів – індикаторів нашого життя [171]:

1-й крок – зайняти зовнішню позицію щодо світу, який гнітить та засмучує. Ми дивимося не на почуття, а на ситуацію – наскільки вона пов'язана із почуттям? Питання: «Чи це так?»

2-й крок – після того, як ми змогли відкрито поглянути на світ, аналізуємо своє почуття. «Якщо це моє почуття справді відображає ситуацію, то які наслідки? Чи можу я це витримати?»

3-й крок – звертаємось до позитивного, щоб знайти твердий ґрунт під ногами. Шукаємо свій сенс у цьому почутті.

Таким чином, пошук сенсу відбувається і щодо ситуації, яка виникла, і щодо почуття та стану. Сучасні психотехнології наголошують на значущості усвідомлення свого емоційного досвіду [171].

*Прагнення досягти відчуття контролю над кризовою ситуацією та життям загалом. У багатьох людей намагання контролювати ситуацію пов'язані з переконанням про правильну поведінку та дії, завдяки яким кризові*

ситуації більше не повторюватимуться. Деякі вчені зауважують, що люди потребують думки про те, що «Я в минулому» зовсім не схоже на «Я теперішній» [37]. Саме тому існують техніки, спрямовані на подолання цього розриву.

*Спроби знову досягти високої самооцінки.* Усі жертви кризових подій відзначають зниження самооцінки навіть тоді, коли їх причина полягає в зовнішніх чинниках. Адже віра в себе – це важливий особистісний ресурс. Саме тому люди прагнуть підвищувати самооцінку через порівняння себе з іншими людьми, з найгіршими їхніми результатами чи наслідками подолання подій. Таке порівняння не є конструктивним, адже має від’ємний вектор. Конструктивним є порівняння зі згадками про свої успіхи в інших ситуаціях чи життєвих сферах [123].

Ці поведінкові стратегії особистість запускає спонтанно чи усвідомлено, вони можуть бути цілеспрямовано використані у психотерапії. Усвідомлюємо, що не існує універсальних поведінкових стратегій, які можуть бути ефективні в усіх життєвих ситуаціях, тому важливо збільшувати широту когнітивного розуміння та поведінковий репертуар особистості.

У психотерапевтичній практиці щодо копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях з особами середнього віку важливою є робота з актуалізації та активації самосвідомості особистості із залученням її творчих здібностей. Така творча робота людини впливає на те, що в подальшому її поведінка стає відповідальною та самостійною, вона позбавлена опори на соціальну підтримку та відповідні стереотипи.

Як стверджує К. Юнг, середній вік характерний переходом від екстенсивного устрою життя до інтенсивного, тобто від намагання завоювати та розширити життєвий простір – до концентрації уваги на своїх почуттях, самості, задоволення від самотності. Саме тоді наступний період життя стане основою для досягнення мудрості, піднесеності у творчості, у ньому не буде місця для неврозів та розпачу.

Наступний період людського життя наповнений значною кількістю вікових труднощів. Серед них і вихід на пенсію (зміна соціальної ролі), зміна

структури психологічного часу, погіршення матеріального становища, можливі втрати близьких чи друзів, погіршення стану здоров'я тощо. Люди цього віку психологічно не навчені та не готові проживати такі стреси. Проте саме готовність особистості цього віку прийняти складну вікову ситуацію та мати насамперед бажання та здатність планувати й будувати майбутнє сприяють формуванню найбільш оптимальної, ефективної стратегії поведінки.

Науковці переконують, що людина в кризі пенсійного віку свідомо чи ні обирає власну стратегію старіння. Попередня стратегія має прогресивний характер для людини, виявляється у збереженні старих та формуванні нових соціальних зав'язків, що допомагає особі відчувати повноту життя та власну потрібність. У цьому також полягає і життєвий сенс людини. Наступна ж стратегія – це поведінка, спрямована на виживання як індивіда, характеризується пасивністю до життя, відчуженістю від оточення, у всій палітрі життєво-вікових труднощів вона сприймається суб'єктивно як втрата будь-якого життєвого сенсу.

Досліджуючи чинники ефективності стратегії поведінки осіб похилого віку, науковці запевняють, що внутрішнім психологічним особистісним ресурсом для цієї вікової категорії осіб є наявність психологічного майбутнього або звернення до нього, що сприяє пошуку особистістю нових життєвих мотивів, які відіграють важливу роль стимулу. До того ж, саме ті сфери життя стають значущими для особистості, там вона відчувається автономною, здатною контролювати ситуацію та робити висновки. Не менш важливий вплив мають духовність та релігія як методи опору життєвим труднощам [88].

Отже, кожен віковий період особистості містить свої ресурси, які спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Проте вони можуть бути невикористаними у випадку, якщо цілеспрямовано на них не звертати увагу та не розвивати.

Особистісний ресурс підлітків та дітей, які допомагають зарадити собі із життєвими труднощами, залежить від емоційного реагування, поведінки, гнучкого мислення. Так дитина засвоює нові стандарти, набуває нових навичок, перемикає увагу з однієї ситуації на іншу, формує емоційну гнучкість та уяву,

яка виконує захисну функцію. Також важливими є і внутрішні ресурси дитини, хоча значення зовнішніх чинників у подоланні складних життєвих ситуацій є значно більшим, аніж внутрішніх.

Так само емоційна та соціальна підтримка авторитетних людей, які перебувають поруч, є важливим чинником на етапі юності, а вирішальним – у старості, незважаючи на розвиток можливостей у тому віці, формування мудрості та набуття духовно-релігійного досвіду.

Під час формування копінг-стратегій у період дорослості важливим ресурсом є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах.

## **1.2. Поняття особистісної безпеки в наукових працях психологів**

Питання особистісної безпеки сьогодні вкрай актуальне. Зростає кількість екстремальних подій, набирає обертів війна в Україні, частішими стають у світі терористичні акти, природні та техногенні катастрофи, поглиблюється релігійна та міжнаціональна ворожнеча, значна кількість людей не задоволена умовами життя, що детермінує опір владі. Таким чином, збільшується частка людей, які набули травматичного досвіду та змушені адаптуватись до динамічного суспільства, знову і знову створювати особистісний та соціальний простір.

Самі травматичні чи екстремальні події не становлять значної загрози особистості тією мірою, якою впливають на неї психологічні наслідки ситуацій, адже в їх основі – екзистенційні загрози, а вони мають значно більший травмівний ефект. У цьому випадку не задовольняється базова потреба людини в безпеці, що спричиняє потребу в пошуку відповідних шляхів підтримки, збереження психічної стійкості й опірності особистості негативним внутрішнім та зовнішнім загрозам.

Аналізуючи наукову літературу, можна зауважити, що цей феномен ще недостатньо вивчений, єдиного науково обґрунтованого поняття безпеки на сьогодні немає, проте його активно розробляють сучасні вчені. Цей термін, з одного боку, простий на рівні інтуїтивного розуміння, та водночас достатньо

суперечливий та складний – з іншого. Його змістове навантаження формувалося упродовж тривалого часу. Психологи тлумачать цей термін як «відсутність загрози». Іншими компонентами цієї категорії є захищеність, умова перебування особи поза небезпекою, відсутність загрози для особи. Базовим вважається психічний стан особи в надійному та спокійному середовищі в певний момент, проте з можливою трансформацією ситуації в майбутньому [122].

Учені визначають поняття безпеки по-різному, зокрема, як стан, коли нікому ніщо не загрожує (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2005); як необхідну умову розвитку функціональних можливостей особистості, реалізації особистісного потенціалу, профілактики її психосоматичних порушень [118], як рівень розвитку умов її життєдіяльності [78].

Цікавою є думка вченого А. Wolfers, який розглядає досліджувану нами дефініцію у двох вимірах: об'єктивно – як відсутність загрози нематеріальним та матеріальним цінностям та суб'єктивно – як відсутність страху за цінностями, яким, можливо, буде заподіяно шкоду [203].

Вважаємо, що феномен безпеки варто пояснювати з позиції захищеності від потенційних та реальних небезпек, ризиків та загроз, зокрема як стан, у якому в повному обсязі забезпечується повноцінне існування та розвиток особистості. Адже сьогодні – це час нестабільності, різних воєнних конфліктів та природних катаклізмів, високої динаміки життя, а тому безпека особистості є надзвичайно важливою умовою її існування.

Особлива увага наукового світу зараз спрямована на вивчення аспектів інформаційно-психологічної безпеки особистості, зокрема як наукової проблеми сучасної психології [74], як явища, яке розглядають на державному, суспільному та особистісному рівнях [89], як структурованого явища [51], як складової політичних взаємин [122].

Актуальними нині є також і дослідження психологічної безпеки в межах соціальних інтеракцій: освітнього середовища [118; 44; 24], професійних видів діяльності [75] тощо. Значна кількість науковців пов'язує психологічну безпеку

із благополуччям, зокрема, добробутом, задоволеність життям, психічним здоров'ям [80]. Учений І. Приходько зазначає, що психологічна безпека особистості є складноорганізованим процесом, який передбачає психологічні захисти, життєві сценарії суб'єкта та його поведінкові стилі, які підтримують його на різних рівнях життєдіяльності (свідомому та несвідомому, набутому в соціумі та вродженому, у віддаленій та близькій перспективі) [78].

Дедалі більшої популярності набувають дослідження у сфері безпеки поза умовами праці чи життєдіяльності особистості [201]. Йдеться про формування та особистісне становлення деякої частини соціального капіталу, який людина отримує упродовж життя. Так, учений А. Кармеллі у своїй праці констатував, що особи, які почувалися в безпеці під час соціальної взаємодії, володіють загальною вищою мірою безпеки порівняно з іншими досліджуваними [139].

Значний пласт наукових досліджень 2020-2021 рр. стосується проблеми збереження здоров'я, вакцинації, медичного обслуговування під час COVID-19 [181; 193].

Одним із перших ґрунтовно проаналізував психологічну безпеку А. Маслоу. Він порівнював характеристики особи, що відчувається в безпеці, з властивостями людини, яка її втратила. Психологічну безпеку він трактував як почуття довіри, свободи та захищеності, які відділяють від тривоги та страху, а особливо, як почуття задоволення потреб особи на сьогодні та в майбутньому [179]. Він також стверджував, що усвідомлення психологічної безпеки є в цілому явищем індивідуальним, а загалом це поняття є досить складним для тлумачення. На його думку, це синдром, структурні елементи якого переплетені настільки, що створюють строкату єдність. Вона надає якісного значення усьому, про що думає та що відчуває людина, позаяк будь-яка особа прагне безпеки.

Сьогодні психологічну безпеку розглядають у рамках національної безпеки, корпоративного соціального середовища, психічних станів, властивостей та процесів особистості. Усі види національної безпеки (інформаційна, воєнна, соціальна, економічна, політична, правова, медична, демографічна тощо) передбачають психологічну безпеку особистості. Надаючи

оцінку психологічній безпеці особистості, переважна більшість авторів виокремлює три її рівні: високий, граничний нестійкий, низький [119; 122].

Дослідження категорії психологічної безпеки у тлумачних словниках української, англійської, французької мов демонструє той факт, що у свідомості людини поняття безпеки пов'язане не лише з відсутністю загрози, а й зі станами, почуттями та переживаннями особистості. Так, словник англійської мови Р. Чемберса, наприклад, пояснює поняття безпеки як стан, у якому людина вільна від загроз та невизначеності, які можуть обмежувати її можливості для розвитку; це також відсутність тривожності та заклопотаності, упевненість, захищеність, стабільність, відсутність страху перед майбутнім та створення умов для підтримки благополуччя. Оксфордський словник стверджує, що це стан «більш ніж упевненості». Словник американської англійської мови (Merriam-Webster Dictionary) у понятті безпеки, окрім «свободи від небезпеки та ризику», виокремлює «свободу від заклопотаності та сумнівів». Французький словник П. Ляруса теж акцентує увагу на стані «впевненості» чи «відсутності занепокоєння». Німецькі словники (Duden або Langenscheidt) переконують, що поняття безпеки передбачає «упевненість та надійність», можливість «розраховувати на будь-що». Сучасні дослідження зазначеного феномену пов'язують його з ризиком та намагаються відокремити від особистісного благополуччя в трактуванні «відсутність неприпустимого ризику». Саме так пояснює поняття безпеки законодавство Німеччини та пропонує різноманітні заходи її гарантування, зокрема індивідуальні [13].

Особистісну безпеку визначають три чинники, зокрема, чинник захищеності, середовища та людський чинник. Чинник захищеності складають засоби, якими люди користуються для захисту від небезпечних та тривожних ситуацій. Вони можуть бути як психологічними (механізми психозахисту), так і фізичними. Міра захищеності залежить від ступеня активності та конструктивності діяльності й поведінки особистості. До цього ж важливою умовою конструктивної стратегії поведінки є адекватна соціалізація інститутів,



мотивів та потреб діяльності, іншими словами – задоволення потреб людини соціально схвальним чином [122].

Наступні два чинники є головними, адже людський чинник – це різні реакції людини на небезпеку. А середовище вже традиційно поділяють на соціальне та фізичне. У соціальному середовищі, своєю чергою, виділяють мікро- та макросоціальні рівні. Макросоціальний рівень складають економічний, демографічний та інші компоненти, що діють на людину, а мікросередовище – її безпосереднє оточення, зокрема, родина, професійна та референтна групи тощо.

Уявлення про змістовий аспект будь-якого явища чи дії формуються у відповідному середовищі. Проте кожна людина по-своєму трактує загальноприйняте уявлення про значення небезпечної ситуації. Саме особистісні властивості лежать в основі такого пояснення. Отже, ставлення до небезпечної ситуації формується зі змісту небезпеки, якого надає їй суспільство, а також її власного змісту для особистості [122].

Ми поділяємо думку вчених Г. Чуйко, Я. Чапляк, М. Комісарик у тому, що особистісний зміст наповнений інтелектуальною та емоційною складовими. Знаємо, що під час оцінювання небезпечності ситуації людина також переживає емоції. Усвідомлення людиною небезпеки може спровокувати в неї надмірне хвилювання та сприяти зниженню психофізіологічних можливостей. Якщо небезпека усвідомлюється індивідом, проте не навантажується додатковою оцінною функцією, то вона може сприяти мобілізації сил.

Безпека особистості напряму залежить від здатності людини до саморегуляції. Учений І. Приходько наводить чотири основні рівні, що обумовлюють можливість саморегуляції [76]:

1. Біологічні властивості, що впливають на несвідому регуляцію;
2. Індивідуальні властивості психічного відображення та психічних функцій особистості;
3. Знання, вміння, досвід, а також уміння вирішувати різноманітні завдання безпечно;
4. Установки, інтереси, мотиви людини, тобто її спрямованість.

Два останні рівні формуються під час навчання та виховання, а їх дія підсилюється пропорційно до життєвого та професійного досвіду. Важливий вплив мають також і креативні здібності, адже вони дозволяють особі використати нові способи вирішення завдань у найнесподіваніших та різнопланових ситуаціях. З іншого боку, психологічна безпека системи розвиткових умов життєдіяльності на етапі формування особистості є тим чинником, який забезпечує актуалізацію й розвиток творчого потенціалу особистості.

Для індивідуальної безпеки важливим є також уміння долати небезпечну ситуацію з якомога меншими затратами, хоча й ця навичка набувається у процесі життєдіяльності [181].

Розкриємо психофізіологічні та біологічні основи формування поведінки в небезпечних ситуаціях. Біологічна складова забезпечує здатність особи до саморегуляції, а звідси – до безпечної поведінки. До неї належать безумовні рефлекси, якими організм послуговується у відповідь на загрози. До психофізіологічних властивостей особистості можемо віднести чутливість до сигналів небезпеки, швидка реакція на них, емоційна реакція на небезпеку тощо. Можливість особи відчувати небезпеку та адекватно на неї реагувати визначається її індивідуальними властивостями, зокрема, типом нервової системи. Тут також ідеться і про індивідуальну стійкість, витривалість, протидію втомі, успішність дій під час подолання перешкод тощо. Умовами безпечної поведінки є критичне мислення, волюва перевага над емоційною, уважність, здатність компенсувати дезорганізувальну сонливість, втому та поганий настрій. Практика свідчить, що нещасні випадки частіше стаються з особами агресивними, розсіяними, імпульсивними, емоційно неврайонованими [89].

Існують також і психологічні властивості особистості, які вплітаються в канву ставлення особистості до небезпеки та подальшої поведінки в ній. Відомо, що особистість формується під впливом середовища, саме тому міра захищеності особи чи схильності її до небезпеки є не тільки вродженою якістю, а й результатом розвитку. Саме тому всі недоліки розвитку виявляються в екстремальних ситуаціях [200]. Значно підвищує схильність особи до небезпеки

нездатність до швидкого розподілу уваги та виокремлення центрального об'єкта з-поміж інших, емоційна неврівноваженість, неадекватне ставлення до ризику та недостатня витримка.

Особистісні якості, які притаманні особам з високою мірою захисту від небезпеки, також впливають і на позицію людини в групі. Емоційна рівноваженість, гарна координація, уважність тощо сприяють не лише кращій захищеності індивіда, але й підвищують його статус у групі, в соціумі. Такі особи успішніше справляються з екстремальними ситуаціями та можуть собі дозволити ризикнути, коли це необхідно або виправдано.

Психічні стани теж впливають на особливості поведінки в небезпечних ситуаціях, адже вони можуть як сприяти, так і завадити вирішенню завдань. Тривога, наприклад, сприяє чутливості до небезпеки, а втома її знижує та притуплює можливості протидії їй [181].

Надзвичайні ситуації сприяють також порушенню відчуття рівноваги особистості в середовищі. Тут варто виокремити втому як комплекс фізіологічних зрушень в організмі людини, що сприяють зниженню працездатності та створюють конфлікт між мінімальними можливостями людини та зовнішніми вимогами. З метою вирішення цього конфлікту організм мобілізує внутрішні ресурси, переходить на вищий ступінь використання енергії, у такому стані людина відчуває втому. Втома має здатність розвиватись нерівномірно, тому особа найбільш яскраво відчуває її наприкінці дня та тижня. Варто сказати, що в моменти найбільшої втоми кількість нещасних випадків збільшується прямопропорційно. Для безпеки діяльності особи ще більшу загрозу становить стан перевтоми. Адже коли втома є для особи нормальним явищем, її можна подолати завдяки відпочинку та повноцінному сну, то перевтома вважається патологічним станом, і щоб його усунути, варто залучати допомогу медиків [75].

Стан втоми розвивається значною мірою завдяки психологічним детермінантам, зокрема, інтересу, мотивації, потребі в роботі. Збільшення навантаження ззовні призводить до виникнення стресу, який, своєю чергою,

провокує мобілізацію внутрішніх резервів людини. Іншими чинниками, які сприяють виникненню стресу, є монотонність роботи, інформаційна однорідність, мінімальні особистісні контакти, низька фізична активність. Унаслідок дії таких чинників настає стан монотонії, під час якого необхідний стан уваги та бадьорості треба підтримувати вольовими зусиллями, що також потребує відповідних ресурсів.

Безпосередньо поняття стресу використовують у фізиці та визначають як силу, тиск, напруженість. У психології стрес – це неспецифічна відповідь на будь-які зміни умов, що вимагають пристосування. Виділяють три стадії стресу (аларм-стадія, чи стадія тривоги, стадія резистентності чи супротиву, стадія виснаження) та п'ять фаз адаптації до нього (руйнування звичного функціонування організму, становлення нового функціонування організму, нестійка чи часткова адаптація до життєдіяльності в нових умовах, стійка адаптація, руйнування системи функціонування організму чи виснаження).

Стрес, який перевищує критичний рівень психічних можливостей людини, називають дистресом. Зазвичай він супроводжується такими емоційними станами, як страх і тривога.

У надзвичайній чи екстремальній ситуації можливий розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) унаслідок впливу на людину травмівного чинника. Можливість формування ПТСР у людини залежить від кількох чинників, як-от: особистісних властивостей, значущості ситуації для людини, особливостей нервової системи, статі та віку, наявності психічних травм, схильності до узалежненої поведінки чи її наявності, підтримки з боку важливих осіб чи її відсутності. ПТСР виникає у випадку, коли стрес перевищує фізіологічні, психологічні, адаптаційні можливості особистості та руйнує захисти. Науковці виокремлюють основні три види ПТСР: гострий (розвивається до трьох місяців), хронічний (тривалістю більше трьох місяців), відтермінований (розлад виник через шість та більше місяців після травми).

Унаслідок дії ПТСР можливий патологічний розвиток особистості. Окрім станів, які супроводжують ПТСР, часто симптомом цього розладу є схильність

до ризикованої поведінки. У психологічних словниках ризик трактують як можливу небезпеку чи як дію на удачу в надії на щасливе завершення. Проте трактувань феномену ризику є досить багато, на основі їх аналізу можна виокремити основні два підходи до його вивчення.

У першому випадку ризик трактують як спрямованість на особливо привабливу мету, під час досягнення якої можлива фізична небезпека. В іншому – ризик тлумачать як визначення альтернативного вибору в деякій ситуації невизначеності, коли успіх чи невдача напряду залежать від випадку, а невдача виявляється в недосягненні бажаного результату, проте необов'язково з фізичним покаранням.

Перший підхід зорієнтований на аналіз випадків, коли особа обирає більш небезпечні методи досягнення цілі порівняно з іншими методами та цілями, де небезпека є меншою чи зовсім відсутня. Його зазвичай використовують у вивченні питань безпеки окремих дій чи безпечності праці [48].

Відповідно до другого підходу питання ризику розглядають через складність вибору та небезпеку недосягнення мети через невдалий вибір. У цьому випадку поняття ризику розуміють як азартний процес прийняття рішення, як обрання тих складних цілей, досягнення яких є гарантованим. Важливу роль за цих умов відіграє рівень досягнень, який має велике значення в поясненні поведінки людини в небезпечних умовах. Такі властивості відображаються в загальній стратегії особистісної поведінки в ризиконебезпечних умовах та стають не менш важливими властивостями самозбереження, які знаходять свій вияв в умовах безпосередньої фізичної небезпеки. Ризик може бути метою діяльності, а може реалізуватися в ролі мотиву чи потреби, що виявляється через потяг до небезпеки та пов'язаних із цим гострих відчуттів [74].

За умови небезпеки людина обирає варіант поведінки, ґрунтуючись на зовнішніх ситуативних чинниках, таких як можливий виграш, небезпека, шанс на успіх чи уникнення невдачі з огляду на зроблений вибір, міра необхідності робити цей вибір.

Отже, ризикована поведінка особи в небезпечній ситуації визначається й тим, наскільки відповідним чином ці умови виявляються у її свідомості, а це насамперед залежить від особистісних властивостей. З іншого боку, мають вплив і об'єктивні ситуативні чинники.

Психологічний аналіз у ситуації безпеки та можливі нещасні випадки визначаються і такою особистісною властивістю, як готовність до ризику. Готовність до ризику спадає з віком, крім того, вона нижча у досвідчених працівників та суттєво відрізняється в жінок та чоловіків. Готовність до ризику залежить і від професії особи та її роду діяльності. Відомо, що в рятувальників, поліцейських чи військових така готовність є вищою, ніж, скажімо, у фахівців ІТ-сфери чи студентів.

Важливими чинниками ризикованої поведінки є соціальні аспекти. До прикладу, знедоленість людини чи її усвідомлення, що розраховуватися за поразку доводиться самому, підвищує готовність до ризику, у групі ж готовність до ризику залежить від групових очікувань. Отже, бачимо, що на рівень готовності до ризику впливають індивідуальні властивості людини, а також ситуативні чинники реальних умов діяльності.

Не менш важливим аспектом описаної проблематики є мотивація діяльності, яка, як ми знаємо, спрямована на досягнення мети чи уникнення невдачі. Дослідження свідчать, що особи, які побоюються нещасних випадків, частіше потрапляють у такі неприємності, ніж ті, хто орієнтований на успіх. Перші мають установку на захисну поведінку, яку посилюють дві обставини: коли особа отримує бажаний результат без ризику і коли ризикована поведінка призводить до нещасного випадку. А з тими, хто сильно мотивований на успіх та відзначається високою готовністю до ризику, набагато рідше стаються нещасні випадки.

Таким чином, психологічна безпека визначається низкою чинників, які впливають на здатність адекватно і своєчасно віддзеркалювати навислу небезпеку та міру дій у ній. Можливість розвитку посттравматичного стресового розладу знижується завдяки успішності дій в екстремальній ситуації.

Розглянуті нами чинники у сукупності формують цілу систему, що гарантує безпеку особистості, сприяє формуванню індивідуальної захищеності. Так, особливості ставлення людини до небезпечної ситуації, її досвід перебування в ній, значущість ситуації для неї особисто, адекватність віддзеркалення та правильний вибір засобів захисту фактично визначають рівень безпеки особистості в тій чи тій ситуації.

Не менш важливим для особистісної безпеки є чинник середовища, який здатний викликати екстремальні та надзвичайні ситуації, небезпечні для особистості. Середовище може бути фізичним та соціальним. Фізичне середовище є сукупністю умов, у яких живе та працює людина, наприклад, клімат, географія місцевості, умови відпочинку та праці, режим дня тощо.

Подекуди небезпечна ситуація може бути спровокована психічними станами, що виникають у духоті та тісноті, наприклад, панікою. У таких умовах знижується увага, підвищується емоційний фон поведінкових реакцій. Тому чинник середовища впливає опосередковано, адже різні особи по-різному поведуться в одних і тих самих умовах [51].

Для безпеки особистості в надзвичайних умовах визначальне значення має чинник соціального макро-та мікросередовища. Макросередовище охоплює економічні (рівень розвитку економіки, що впливає на стан економічної злочинності), демографічні (перенаселення території, де зростає рівень асоціальної та кримінальної поведінки, що впливає на психічний стан людей, які там проживають), релігійні (панівна релігія, присутність на території інших конфесій та сект і взаємовідносини між ними), соціокультурні (широта представлення різних субкультур), національні (домінантна національність, нацменшини на певній території, діаспора, культура взаємин між представниками різних національностей) чинники.

На макросередовище впливають і психологічні стани, притаманні великим групам людей. У рамках безпеки особистості має значення натовп як безструктурне скупчення людей, які не мають усвідомленої спільної мети, проте пов'язані між собою подібністю емоційного стану та спільним об'єктом уваги. У

таких випадках складається сприятливий ґрунт для виникнення масових та індивідуальних емоційних реакцій панічного характеру, в основі яких лежить постійна тривога та почуття страху [122].

Мікросередовище характеризується цілою низкою соціально-психологічних особливостей людини, її взаємодією з оточенням, поведінковою стратегією в стресах та конфліктах, особливостями виховання, спрямованістю референтної групи та сімейними традиціями.

На особистісну безпеку впливають такі чинники мікросередовища, як сім'я та внутрішньосімейні стосунки, виховання, референтна група (значуща для особи група людей), реальна формальна група (навчальна, професійна тощо), фонове оточення (сусіди, оточення у дворі).

Сім'я є основою, на якій вибудовуються всі взаємодії з навколишнім світом. Вона формує так званий «психологічний імунітет» до несприятливих впливів середовища, вищу опірність до психічних травм. Гармонійній родині властиві тепла емоційна підтримка один одного, відсутність внутрішньої конкуренції, узурпації функцій іншого та водночас виконання власних обов'язків. Окрім того, гармонійна сім'я не повинна конфліктувати з найближчим оточенням у випадку, якщо вона ізолює себе від соціуму чи протистоїть йому. Також гармонійна сім'я, виховуючи молоде покоління, задовольняє всі актуальні на цей момент потреби дитини, виявляє та реалізовує її можливості та потенціал [119].

Соціальне середовище впливає на особистість за принципом інтеріоризації зовнішнього у внутрішнє. Тобто все те, що людина сприймає з навколишнього світу, стає її частиною. Проте особа може взаємодіяти із середовищем пасивно й активно. У випадку активної взаємодії людина здатна опиратися деструктивному впливу, інтегруватися в позитивні взаємини та самостійно їх перетворювати. Зрештою, варто володіти інформацією щодо характеристик середовища та якості його активності – позитивне воно чи агресивне [24].

На основі проведеного аналізу літератури, спробуємо сформулювати власне визначення досліджуваного феномену. *Психологічна безпека*



*особистості* – це специфічний емоційний стан, зумовлений переживанням психологічного благополуччя, захищеності, комфорту, відсутністю тривожності, страху, стресів та фрустрації, можливістю успішної побудови взаємодії з оточенням, самостійністю та незалежністю думок та переконань. Ціннісні та смисложиттєві орієнтації, особливості вольової регуляції та особистісного зростання, життєстійкості визначають уявлення людини про власну психологічну безпеку, що виявляється у прагненні до саморозвитку, визначенні труднощів, реалізованості власної мети в житті та діяльності.

На сьогодні в науковій літературі немає єдиної позиції щодо поняття психологічної безпеки та всіх її передумов. Науковці тлумачать це поняття як динамічне, інтегральне та комплексне явище, відчуття, переживання чи стану захищеності від внутрішніх та зовнішніх небезпек, контрольованості подій життя, самовпевненість, здатність зберігати рівновагу та опірність загрозам, задоволеність життям та базових потреб особистості, внутрішній спокій та сприятливе оточення для розвитку людини в майбутньому та її самореалізації.

Головними ознаками психологічної безпеки особистості є почуття захищеності й психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, упевненість у завтрашньому дні, у можливості самоздійснення та саморозвитку, віра в себе, у свою спроможність долати життєві труднощі, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі й соціумі.

Особистісна безпека людини регулюється її потребою в самозбереженні й існує як її власний ресурс у ситуаціях, коли методи досягнення соціально-психологічної безпеки не можуть бути належно застосовані через різні обставини. Захищеність – це потенційна можливість людської психіки протистояти небезпекам, один із варіантів реакції на загрозу, а також наслідок практичної реалізації таких можливостей [90].

Для формування психологічної безпеки особистості варто створити безпечні умови для здійснення нею життєвого вибору, що і визначатиме напрямок її самореалізації в майбутньому та її безпеку. Найбільш ефективним механізмом формування психологічної безпеки особистості є її соціалізація, що

створює деякі обмеження у процесі самореалізації людини. Оминати їх дозволяє рефлексія, що сприяє реалізації власного Я. Вона стає джерелом переродження психологічної безпеки особистості, зокрема в надзвичайних та екстремальних умовах.

В умовах воєнного стану життя кожного українця перебуває у стані постійного емоційного напруження, що вже стало нормою. Щоденні емоційні навантаження та постійні стреси провокують дискомфорт, внутрішній неспокій, тривогу, яким особистість не надає належної уваги. Проте такі стани призводять до особистісних криз, емоційного виснаження, важких душевних розладів тощо.

Здоров'я особистості яскраво віддзеркалює цивілізаційні зміни, що відбуваються навколо нас. Останнім часом динаміка таких змін надто стрімка, що напряду пов'язано зі здобутками науково-технічного прогресу. Також слід зауважити, що наше оточення стає більш агресивним, адже значна кількість конфліктів відбувається в соціальних взаємодіях як на рівні родини чи трудового колективу, так і між державами загалом. Усе це негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людини та виявляється в депресіях, стресах, панічних атаках, тривожних станах. Наш мозок є дуже складним органом, він не встигає адаптуватись до стрімких та несприятливих життєвих ситуацій і дає збій у вигляді психосоматичних розладів.

Не останню роль відіграє відчуття особистої захищеності від таких соціальних впливів, власної психологічної безпеки. Однією з таких небезпек є всесвітня мережа Інтернет, яка відкриває величезні можливості для самоствердження, працевлаштування, задоволення пізнавального інтересу та водночас дає можливість віднайти персональну інформацію про будь-яку людину. Звичайно, це не сприяє формуванню почуття захищеності та психологічної безпеки в сучасному інформаційному просторі, адже інформаційний слід про людину є у блогах, акаунтах, соціальних мережах тощо.

Необмежені можливості в налагодженні різноманітних комунікативних віртуальних зв'язків провокують негативні наслідки, серед яких можливість

потрапити під вплив психологічних маніпуляцій – зазнати впливу на власну свідомість з боку іншої людини.

Проблеми інформаційної та психологічної безпеки вивчали Г. Грачова, З. Ковальчук, М. Котик, Г. Ложкін, В. Петрик, В. Остроухов, Н. Шпиков тощо. У своїх працях науковці досліджували деякі аспекти інформаційної безпеки людини, держави, суспільства, психологічної безпеки людини в сучасному інформаційному просторі.

Саме трактування феномену впливу в науці викликає неоднозначність. На нашу думку, у сучасній психологічній науці найточніше визначення сформулював О. Ковальов, окресливши це поняття як процес, що реалізований під час взаємодії двох чи більше рівнозначних систем, результатом якого є зміна в структурі характеристик простору і часу хоча б однієї з тих систем. Вплив на особистість реалізується паралельно в декількох площинах, зокрема як:

1. Відповідний психофізіологічний стан, ґрунтуючись на якому можна переконати особу в необхідному маніпулятивному рішенні. Наприклад, стан апатії, втоми, розгубленості чи страху, які пригальмовують критичність мислення та загальний спротив маніпулятору;

2. Представлення ситуації через призму системи цінностей та ставлення людини чи групи осіб. До прикладу, якщо людина – представник цільової аудиторії має установку на сімейні цінності чи матеріальну вигоду, то скористатись слід впливом, що схвалює такі ідеї чи, можливо, гарантує такий результат через ціннісну групову домінанту;

3. Врахування інтересів та потреб групи чи конкретної особи. Деколи такі потреби формуються штучно з метою збільшення попиту на рекламний продукт.

Через такий психологічний вплив зміни торкнуться і зовнішньої активності людини, і її внутрішніх настанов та вмотивованості [12].

Саме тому через вплив реклами, що приховано чи відверто маніпулює людськими вчинками та свідомістю, актуальною є проблема психологічної безпеки споживача рекламної продукції. Ще Р. Чалдіні у своїх наукових

спостереженнях вказував на безліч маркетингових прийомів впливу. У своїй праці «Вплив. Наука і практика» він також пропонує деякі засоби нейтралізації таких невідповідних впливів, звертає увагу на небезпеку виникнення психологічної чи навіть фізичної травми через споживання рекламного продукту [120].

Учені виокремлюють два види небезпеки в сучасному інформаційному просторі:

- 1) деградація структури мотивів та потреб і форм відображення та адекватного сприйняття світу;
- 2) зміна світоглядів та ціннісних орієнтацій сучасної особистості.

Серед прикладів можна навести нав'язування суспільству образу хворобливої худой модельної зовнішності, тотальна пластична хірургія тіла, обличчя чи окремих його частин, омолодження шкіри обличчя через ін'єкційні процедури тощо.

Г. Ложкін зазначає, що сьогодні феномен безпеки ототожнюють не лише з відсутністю загрози, але й з почуттями, станом та переживаннями особистості [56]. Він стверджує, що психологічна безпека – це такий стан суспільної свідомості, у якому суспільство в цілому та кожна людина зокрема сприймають наявну якість життя як надійну та адекватну, бо вона формує реальні можливості для задоволення соціальних та особистих потреб людей сьогодні й дає підстави їм бути впевненими в майбутньому. Він стверджує, що безпека суспільства та людини полягає у їхньому стабільному становищі, тоді як психологічна безпека полягає у відображенні цього стану у свідомості. Саме тому інформаційну безпеку слід трактувати через вплив інформаційної системи на індивідуальну та суспільну свідомості, що показує взаємини між громадянами та суспільством загалом сьогодні та в майбутньому. Інформаційно-психологічна безпека є відсутністю небезпеки інформаційних впливів [56].

Не слід нехтувати й впливом інформаційного контенту, який постійно «споживає» сучасна особистість. Наприклад, порівняно з попереднім століттям реклама останнім часом стала особливо агресивною, з ознаками маніпуляції,

тому, звичайно, людина потребує психологічного захисту від нав'язливого, часто негативного потоку інформації. Сьогодні, коли ми ще переживаємо наслідки світової пандемії, відчуваємо наслідки активних бойових дій у багатьох регіонах України та зазнаємо впливу інформаційної війни з росією, під особливим прицілом перебуває молоде покоління, яке значну частину часу проводить у мережі Інтернет. Щодо цієї категорії населення часто застосовують засоби маніпулятивного впливу, адже психіка дитини чи підлітка ще нестійка, а життєві цінності та свідомість перебуває у стадії формування. Невміння критично оцінювати інформацію, довіра, дитяча безпосередність та інші вікові психологічні особливості учнів можуть стати основою для маніпуляцій свідомістю молодого покоління [97].

Також важливою проблемою у сфері інформаційної психологічної безпеки є питання пошуку шляхів виходу з-під маніпуляцій віртуальної реальності. Як вказує О. Юдін, це створює для молодшої особи проблему самоідентичності, адже сучасну особистість не задовольняють ніякі ціннісні спектри, духовні смисли, вона заперечує ментальні норми культури, відбувається розщеплення свідомості індивіда. Соціальна мімікрія стає методом адаптації багатьох людей [128].

Отже, на підставі аналізу наукової літератури можемо виокремити деякі чинники психологічної безпеки в інформаційному середовищі, зокрема:

- 1) спокій та впевненість у собі;
- 2) оптимізм;
- 3) позитивні переживання та внутрішні гармонійні відчуття;
- 4) відчуття захищеності та психологічної задоволеності.

Чим небезпечна для людини маніпуляція? Відомо, що маніпуляція – це приховане управління людиною проти її волі, отримання однобічної переваги чи вигоди за рахунок того, на кого впливають. Ще однією ознакою маніпулятивного впливу є наявність контролю як важливої складової характеристики маніпуляції.

Учений А. Кіриченко зазначає, що маніпулятори застосовують три важливі інформаційні фільтри, притаманні кожній людині:

1. Фільтр інтимності, що визначає безпечних людей, яким можна довіряти та перед якими можна розкривати особистісне Я.

2. Фільтр інтересу, що захищає від інформаційної перенасиченості, сприяє скеруванні уваги особи на цікаві теми.

3. Фільтр безпеки, спрямований та інформаційний вияв та нейтралізацію і, таким чином, становить фізичну та психологічну безпеку для особистості [12].

Деякі вчені виокремлюють види маніпулювання залежно від його цілі. Це, зокрема, символічне маніпулювання, так зване формування стійкої реакції особистості на деякі символи; маніпулювання почуттями з використанням емоцій людини; інтелектуальне маніпулювання, що полягає в нав'язуванні особі поглядів та думок; духовне маніпулювання, реалізоване в намаганні сформувати в особі певні цінності та ідеали; маніпуляція потреб із застосуванням потягів, бажань, партнерських інтересів [96].

Структурними складовими маніпулятивних впливів є приховування маніпуляції, оперування інформацією, наявність мішені впливу, роботоподібність адресата маніпулятивного впливу. Основний механізм маніпулювання – непряме навіювання.

Основний секрет маніпулятивного впливу полягає в правильній організації повідомлення, яке містить маніпулятивний прийом. Повідомлення має явний та прихований зміст. Тому частина повідомлення може бути спрямована на задоволення потреби людини, а інша – на її емоційну сферу. І лише зворотний зв'язок дає можливість відбутися маніпулятивному впливу та й у цілому – керувати людьми.

Розпізнати маніпуляцію можна за такими ознаками, як емоційність повідомлення, застосування маловживаних та малозрозумілих слів та понять, терміновість та сенсаційність, подрібнення та повторення, авторитарність джерела інформації, виривання з контексту, змішування думок та фактів, прикриття авторитетами, активізація установок та стереотипів [54].

Саме тому серед рекомендацій щодо правил поведінки в інформаційному просторі можемо запропонувати такі настанови: пошук кореня проблеми,

застосування прийомів критичного мислення, створення альтернативи та пошук контексту, діалогічність мислення, дистанціювання від емоцій, непередбачуваність, відсіювання шумів, зміна темпу сприйняття, відхід від захоплення, обмеження особистих контактів.

Отже, бачимо, що питання усунення маніпуляцій як чинника впливу на психологічну безпеку особистості є досі актуальною проблемою. Основною умовою збереження психологічної безпеки є підвищення рівня самосвідомості. Психологічна безпека виявляється в можливості зберігати психічну стабільність в інформаційному просторі та в різних травмівних ситуаціях, у стійкості щодо деструктивних зовнішніх та внутрішніх впливів, а також у поведінковій та інтелектуальній варіативності, експресивності, оптимальному становищі людини в умовах інформаційного простору. Психобезпека особистості визначається цілим комплексом емоційно-вольових, пізнавальних, особистісних властивостей, її світоглядом та спрямованістю, що закладаються у процесі соціалізації.

Поведінка особи в різних ситуаціях впливає на виникнення механізмів розвитку і формування її психологічної безпеки. Основними є механізми наслідування взірців безпечної конформної поведінки, соціальної оцінки бажаної поведінки, ідентифікації.

Різні культури світу мають приблизно однакове уявлення про безпеку особистості. Попри те, кожна з них робить відповідні акценти на певних переживаннях та почуттях людини, які можуть бути пов'язані як із сьогоденням, так і з очікуваннями в майбутньому.

Поняття безпеки визначає стан захищеності інтересів людини від зовнішніх та внутрішніх загроз, що є для неї життєво необхідним. Науковці пропонують визначення психологічної безпеки як стану суспільної свідомості, у якому соціум загалом та особистість зокрема сприймають наявну якість життя як таку, що є адекватною та надійною, оскільки вона формує відповідні можливості щодо задоволення соціальних та базових потреб людини сьогодні й дає змогу їй бути упевненою у власному майбутньому [77].

Особистісну безпеку психіки людини також можна розглядати через призму стану її захищеності від інформаційного сміття, яке перешкоджає чи ускладнює функціонування та формування відповідної основи поведінки людини в соціумі та й загалом її життя та діяльність у суспільстві. Цього впливу зазнає і відповідна система суб'єктивно-особистісного ставлення до світу і самого себе. Також психологічна безпека особистості захищає людину як цілісного та активного члена суспільства, який здатний розвиватися за умов інформаційних впливів, від середовища, що його оточує. Саме стійкість психіки до чинників зовнішнього середовища є основою психологічної безпеки.

Стійкість особистості в наукових розвідках поділяють на емоційно-вольову, чи емоційну (Я. Амінева, Н. Дмитріук, З. Ковальчук, Н. Кордунова, Ю. Лялюк тощо); моральну (І. Зіняк); адаптаційну стійкість у цілому та в контексті стресових ситуацій (Н. Завацька, В. Медведєв); стійкість психологічних та фізіологічних функцій організму до впливу експериментальних чинників (В. Медведєв); психічна стійкість під час сенсорної депривації (Я. Гошовський); психологічну підготовленість особи до складних видів професійної діяльності (Г. Береговий) тощо.

Під час формування відносно стійкого та актуального стану поєднуються різноманітні переживання та почуття, які з різною силою впливають на особистісну чуттєвість. Унаслідок цього породжується відповідна емоційна домінанта як компонента настрою людини [72].

Сюди ж належать і відчуття тілесного благополуччя, зокрема фізичного дискомфорту чи комфорту. Компонента фізичного самопочуття відображає органічне самопочуття, а також тонус життя та діяльності організму, зокрема найслабші та малозначущі відчуття внутрішніх органів. Тому різні емоційні реагування можуть виникати як мимоволі, так і довільно. Довільний механізм вияву емоцій пов'язаний із тим, як саме людина оцінює можливість та міру задоволеності потребою [72].

Науковці стверджують, що особистість може уникнути патологічних розладів психіки та вирішити більшість особистісних завдань лише за умови,



якщо вона відмовиться від невідповідних емоційних реакцій, іншими словами, підпорядкувавши власні емоції жорсткому усвідомленому контролю. Інші вчені переконують, що найкращим засобом у цьому випадку є вивільнення емоцій з метою їх природної взаємодії з фізіологічними процесами та рухами тіла. Відомо, що в людини, яка переживає будь-які емоції, змінюються електричні показники активності м'язів обличчя та навіть мозку, а також робота дихальної та кровотворної систем. Саме тому емоції людини чинять безпосередній вплив на її психофізіологічний стан, а також на якість роботи, яку вона виконує.

Досить неоднозначно слід оцінювати вплив емоцій на психічні функції особистості, її стани та діяльність. Знаємо, що позитивні емоції покращують працездатність та загальний стан організму. Проте часом позитивні емоції відіграють у цьому аспекті й негативну роль. Під час кількаразового повторення знижується критичність та контрольна функція, з'являється мотивація до невинновданого спрощення складних завдань, проблем чи ситуацій, а також ризик підвищення егоїстичної та гедоністичної спрямованості особистості.

Розглянемо негативні емоції, що викликають пригнічення психічної діяльності людини, можливої неадекватної реакції, яка часом призводить до нервово-психічних розладів організму. Вплив таких емоцій теж двоякий. Наприклад, страх, що має біологічно виправдане підґрунтя, у досить складних ситуаціях активності людини в соціумі може перешкоджати досягненню мети, але в деяких випадках може й мобілізувати особистісну готовність, загострити загальну та аналітичну здатність мислити тощо.

Дослідники сходяться на думці про те, що наслідком впливу емоцій є не стільки їх якість, як їх інтенсивність чи активність. Велика інтенсивність має здатність розбудити в особі значні потуги та мобілізувати її на активність. Є, звичайно, й можливість виникнення паралітичного впливу на активність людини. Така емоційна інтенсивність призводить до невідповідної оцінки подій та реакцій на них, м'язевої скутості, відсутності цілісності у сприйнятті всієї ситуації та її наслідків і невинновдано великої витрати психоенергії тощо. Це явище можна вважати ефектом надлишковості процесу емоцій, чи

гіперкомпенсацією. До таких ситуацій належать різні фрустрації, конфлікти, стреси тощо.

У дещо ширшому розумінні емоційна стійкість є здатністю керувати власними емоціями, зберігати досить високий рівень працездатності, здійснювати небезпечну чи складну діяльність без напруження, незважаючи на деяку емоційну дію. Емоційна стійкість буває емоційно-вольовою, емоційно-моторною та емоційно-сенсорною.

Перший тип емоційної стійкості характеризується мірою вольового самовладання особистістю над власними сильними емоціями; другий тип є особистісною властивістю, яка виявляється у психомоторних порушеннях, спричинених емоціями; третім типом вважаємо особистісну властивість, яка виявляється в порушеннях сенсорних дій.

Отож, емоційну стійкість можна окреслити як особистісну властивість, яка забезпечує баланс між усіма компонентами діяльності в емоційно зарядженій ситуації, сприяючи таким чином самій діяльності. Також учені, які активно досліджують емоційну сферу особистості, пропонують розглядати емоційну стійкість як інтегративну властивість, у якій поєднані міжпроцесуальні динамічні структури психіки людини емоціогенного діяльнісного характеру.

Таким чином, ґрунтуючись на принципах системної організації функцій, емоційну стійкість варто розглядати як інтегративну полісистемну властивість людини, яка визначається сутністю та взаємозв'язком її структурних складових, що впливають як на продуктивність праці, так і адекватність поведінки в різних умовах, зокрема й екстремальних, зберігаючи водночас психологічну безпеку особистості.

Сучасні дослідження та наукові підходи до проблеми психологічної безпеки беззаперечно вказують на її зв'язок з невмілою організацією фізичної та розумової праці, відсутність власної «техніки роботи», порушення звичних норм психопрофілактики та психогігієни. Це дозволяє стверджувати, що значна частина населення країни не володіє достатньою мірою технологіями збереження психологічної безпеки. Саме тому актуальною є потреба

розроблення психологічної програми зміцнення та збереження психологічної безпеки особистості.

### **1.3. Особливості сутності особистісної безпеки фахівців різних професій**

Усесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що наше здоров'я – це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя. Отже, можемо вважати, що це поняття має три структурні складові. Фізичне здоров'я – природний стан організму, детермінований нормальним функціонуванням усіх його систем та органів. Під соціальним здоров'ям розуміють систему цінностей, мотивів та установок поведінки в соціумі.

Варто зупинитись на понятті психологічного здоров'я як відсутності психічних розладів та психічного здоров'я, яке окреслюється як стан душевного благополуччя, відсутність хворобливих проявів, який відповідно до реалій забезпечує регуляцію діяльності та поведінки.

У науковій практиці існує кілька підходів до розуміння феномену психологічного ресурсу. Розглянувши роботи психоаналітиків, можемо виокремити позицію Е. Фромма, який окреслив три психологічні категорії, що пояснюють феномен ресурсу людини в подоланні складних життєвих ситуацій. Зокрема, це надія, яка забезпечує готовність до сутички з майбутнім, бачення перспектив та саморозвиток, що сприяє росту та загалом життю; раціональна віра як усвідомлення існування деяких можливостей та потреби вчасно їх розпізнати й використати; духовна сила чи мужність як спосіб опору спробам знівелювати віру та надію й зруйнувати їх, перетворивши на неприкритий оптимізм чи ірраціональну віру, здатність сказати «ні» тоді, коли увесь світ хоче почути «так» [117] .

Цікавий також підхід демонструє С. Хобфолл своєю ресурсною концепцією стресу. Він вважає, що психологічні ресурси представлені саме тим, що є найбільш значущим для особистості та допомагає їй адаптуватися до непростих життєвих ситуацій. Згідно з таким підходом розглядають різноманітні

види як особистісних, так і соціальних ресурсів. С. Хобфолл, аналізуючи це поняття, до них відносить такі:

- матеріальні об'єкти, зокрема, дім, дохід, одяг, транспорт, об'єктивні фетиші, а також нематеріальні – цілі та прагнення;
- зовнішні, зокрема, соціальний статус, соціальна підтримка, родина, друзі, а також інтраперсональні (внутрішні) змінні: систему вірувань, життєві цінності, самоконтроль, оптимізм, професійні вміння, самоповагу тощо;
- фізичні та психічні стани;
- вольові, емоційні, енергетичні характеристики, що прямо чи опосередковано необхідні людині для виживання чи збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях, а також можуть допомагати прямувати до особистісно значущої мети [162].

Ресурсний підхід ґрунтується на принципі «консервації» ресурсів, що дає змогу людині отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати чи перерозподіляти їх відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Завдяки такому розподілу особистість має змогу адаптуватися до різноманітних умов життєвого середовища [80].

Варто додати також, що у своїй концепції С. Хобфолл показує втрату ресурсів як первинний механізм, що запускає стресові реакції організму. У випадку, коли одні ресурси втрачаються, інші починають виконувати обмежувальну функцію інструментального, соціального та психологічного впливу ситуації на людину. Втрата зовнішніх та внутрішніх ресурсів спричиняє втрату внутрішнього відчуття благополуччя, вона проживається як стан психологічного стресу та досить негативно впливає на стан здоров'я людини [161].

Учений Р. Лазарус через когнітивно-феноменологічний підхід у поясненні стресу висловив думку, що стресова ситуація – це результат деяких взаємозв'язків між властивостями висунутої вимоги та деякими ресурсами, якими володіє особистість. Внутрішні ресурси він пояснює як здатність опиратися, емоційну стабільність, атрибутивні тенденції [172].

Н. Парк та К. Петерсон зазначають, що ресурси – це сили характеру, що дають можливість реалізувати чесноти. Серед загальнолюдських чеснот та сил характеру виділяють мудрість та знання, а серед них – креативність, допитливість, гнучке мислення, опір обставинам, пізнавальний інтерес до навчання; любов та гуманізм, до яких належать чуйність у стосунках, турботливість, розуміння мотивації інших; мужність; справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи; помірність, зокрема, здатність пробачати, поміркованість, скромність, самоконтроль); духовність чи трансцендентність, зокрема почуття прекрасного, гумор, надія, вдячність, релігійність [182].

Українська дослідниця О. Рязанцева запевняє, що ресурси – це засоби та умови перетворення, віднайдення та розкриття яких сприяє доступу до потенціалу людини та максимальної його реалізації, повноцінному автентичному існуванню особи. Для вивчення цього феномену науковиця склала опитувальник екзистенційних ресурсів, до яких віднесла ресурс свободи, сенсу, самотрансценденції, прийняття, віри [85].

Інша вітчизняна науковиця О. Штепа під психологічними ресурсами розуміє екзистенційно-когнітивні коди інтерпретації людиною значущої події [165].

Тобто лише в сукупності ресурси є тим запасом людини, який дозволяє їй активно виконувати всі необхідні функції та бути господарем свого життя, іншими словами – бути її особистісним потенціалом.

Незважаючи на розмаїття наявних у психологічній теорії та практиці підходів до пояснення ресурсів, дослідження цього феномену на сьогодні є недостатньо опрацьованим. Змістові характеристики психологічних ресурсів слід розглядати як систему, адже саме такий підхід відкриває можливості науковцю вивчати психічну реальність через призму взаємодії людина – життєве середовище з урахуванням цілого комплексу детермінант, джерелом яких є та дійсність, у якій перебуває людина, зміст діяльності, який вона виконує, а також сама людина та спосіб переживання нею тієї реальності, у якій вона перебуває.

Власне взаємодія особи та її життєвого середовища відбувається безпосередньо в життєвих ситуаціях та слугує відповідним пусковим механізмом щодо актуалізації її життєвих ресурсів. Вони, своєю чергою, актуалізуються та виявляються під часі взаємодії особи із життєвим середовищем. Для людини, яка постійно розвивається, цей процес неперервний у часі та просторі, він представлений у змісті та спрямованості її діяльності у відповідних життєвих ситуаціях і забезпечує відповідність стилю життя до процесу життєдіяльності та світосприйняття через трансформацію ціннісно-сислової сфери особистості.

Саме тому надзвичайно важливим є профілактика психологічного здоров'я у професійній діяльності, а загалом і збереження та відновлення психічних ресурсів людини. Адже людина на робочому місці перебуває більшу частину свого дня, а отже, витрачає більше ресурсів саме у професії.

На сьогодні існує два основні напрямки роботи щодо профілактики психологічного здоров'я людини в умовах професійної діяльності:

- узгоджена та систематична робота психолога й інших посадовців щодо своєчасного виявлення працівників, які потребують психологічної допомоги чи психологічного супроводу; створення сприятливих умов, які спрямовані на первинні психонавантаження та виявлення кризових станів;

- психокорекція, психоконсультування, психореабілітація, психологічне навчання, пропедевтика колективів та фахівців. Психопрофілактика полягає у вчасному виявленні індивідуальних властивостей працівника, які можуть призвести до поведінкових відхилень, змін у стосунках чи професійній діяльності.

Психологу в роботі з колективом варто мати на увазі можливі психічні розлади та ускладнення, пов'язані із соціальними та віковими змінами співробітників. Також слід оцінювати та контролювати умови життя та діяльності фахівців, зокрема, зважати на комфортність середовища, режим відпочинку та умови професійної діяльності, адже недотримання тих критеріїв провокує надмірне напруження психофізіології людини, а це, своєю чергою, призводить до зниження продуктивності праці та емоційного вигорання.

Отже, значну роль у збереженні психологічного здоров'я та внутрішніх психічних ресурсів працівників колективу відіграє спрямована робота психолога з оптимізації та проєктування професійного середовища. Така діяльність повинна забезпечувати умови ефективної роботи працівників та превенцію різних професійних та психологічних розладів, а також деформації особистості.

Психологічний супровід безпеки праці та відповідного професійного середовища має такі завдання:

- проведення психологом тренінгів та занять із розвитку та формування психічних властивостей, що сприятимуть стійкості людини до складних ситуацій, запобігатимуть негативним станам та імовірним психічним зривам. Такі заходи забезпечують формування емоційної стійкості, навчання працівників саморегуляції власної поведінки, емоцій та свого психічного стану;

- цілеспрямоване вивчення й оптимізація чинників зовнішнього професійного середовища. Цьому сприятиме впровадження законів ергономіки на робочому місці, фільтрування інформаційного навантаження психіки людини через призму її власних можливостей сприйняття та обробки, контроль колірної оформлення робочого місця та загалом освітленості, що запобігає зоровому та психоемоційному перенапруженню;

- превенція монотонії для осіб, які працюють на конвеєрі, та операторів [46].

Отже, робота психолога з персоналом повинна бути спрямована на виявлення й оцінку небезпечних чинників, розвиток та формування безпечної поведінки фахівців та їх керівників, тобто на акумулювання психологічних ресурсів працівників. Такі заходи будуть підтримувати психологічне здоров'я людей у колективі.

Проблема професійної безпеки сьогодні є вкрай актуальною, позаяк має важливе значення у складних соціальних та економічних умовах розвитку українського суспільства, адже цей феномен зазнає значних трансформацій, пов'язаних із руйнуванням усталеної структури професійного розвитку та становлення фахівця. Підвищений рівень агресивності в соціумі не може не

відображатись на загальному психологічному кліматі професійних колективів. Частішими є агресивні вияви у професійній взаємодії, насилля у ставленні людей один до одного.

Особистісна безпека – це необхідний чинник розвитку та функціонування ресурсів, профілактики психосоматичних порушень, особистісної реалізованості. Також особистісна безпека допомагає побудувати власне життя через призму єдності із соціумом, Всесвітом, природою; реалізувати свій потенціал; мати ідеали та прагнення, систему смислової життєдіяльної регуляції; бути готовим до створення безпеки та підтримувати своє здоров'я через трансформацію небезпек у чинники особистісного розвитку [38].

Актуальним є питання особистісної безпеки у професійній діяльності, адже професія може бути джерелом задоволення, підтримкою та засобом підвищення почуття власної гідності, збільшення контактів у соціумі, емоційної та інтелектуальної самоактуалізації. За таких умов людина добре виконує свої професійні обов'язки та розкривається у фаху. Проте професійна діяльність також може спровокувати пригніченість, відчуженість, фрустрованість, психосоматичні захворювання, а причиною всього цього може стати психологічне насильство в робочому колективі, що руйнує особистісну психологічну безпеку [73].

У час стрімкого розвитку цифрових технологій та проникнення їх у значну частину професійного та побутового контенту, коли соціальні умови в суспільстві (світова пандемія, карантин, віддалені умови праці, війна) не гарантують можливості безтурботного функціонування бізнесу, різко зростає кількість стресогенних чинників, з якими багато українців не можуть впоратися, оскільки добре не володіють здатністю долати труднощі, кризи, екстремальні ситуації. Усе це породжує тривогу, невпевненість у собі, страх за майбутнє, порушує психологічну адаптацію.

Феномен особистісної безпеки досліджувала низка вчених, серед яких Ж. Вірна, М. Комісарик, Я. Подоляк, І. Приходько, А. Харченко, Я. Чапляк,



Г. Чуйко тощо. Загалом можемо виокремити такі напрямки у тлумаченні цього поняття в психології:

- особистісна психологічна безпека як стан її цілісності та захищеності;
  - особистісна безпека як соціокультурне поняття;
  - особистісна безпека з позиції безпечного середовища;
  - психоекологічна безпека особистості та її морально-екологічної свідомості;
  - соціально-психологічна безпека особистості;
  - інформаційно-психологічна особистісна безпека в середовищі тощо.
- [92].

Також питання психологічної безпеки розглядають через суб'єктний та об'єктний принципи. Перший передбачає пояснення особистості як активного діяча відносно створення власної психологічної безпеки, другий – розуміння особистості як об'єкта психологічної безпеки, для якого формують усі необхідні умови.

Варто виокремити такі чинники особистісної безпеки:

- чинники рівня індивідуума, що залежать від культурного та історичного розвитку соціуму;
- чинники соціального рівня, які розкривають особистісний потенціал можливостей адаптації людини в соціально прийнятних нормах моралі, вміння приймати та розуміти інших, бути соціально значущим та прийнятим іншими;
- чинники індивідуальності, які виявляються в мотиваційно-смісловому особистісному ставленні [81].

Професійна діяльність людини часто відбувається в особливих умовах, їй властива висока інтенсивність праці, великі емоційні перевантаження, надмірне навантаження на органи сприйняття чи голосовий апарат, значні інтеракції, гіподинамія тощо. Усе це належить до стресогенних чинників професій із високим рівнем психоемоційного напруження [15].

Особистісна безпека професійного середовища вважається забезпеченою, якщо повністю нівельовані всі психологічні загрози та ризики. Тобто

найближчим часом неможливе насильство та є сформованими навички нейтралізації щоденних конфліктів, у середньочасовій перспективі зведені до мінімуму відкладені ризики, у віддаленій перспективі є всі умови щодо повноцінного особистісного розвитку. Невміння фахівця впоратися зі щоденними ризиками може трансформуватись у стрес чи психічний зрив, який згодом, у далекій перспективі, переросте у професійну деформацію.

У трудових колективах через зміни умов діяльності може зростати напруження потенціалу адаптації (з метою збереження звичного рівня життя). Однією з деструктивних форм такої адаптації є явище мобінгу як форми психологічного насильства, що полягає у цькуванні працівників колективу з метою подальшого звільнення. Ціль мобінгу – вивести працівника з психологічної рівноваги в ситуації пресингу. Це виявляється у звинуваченнях фахівця в недисциплінованості, некомпетентності, пропонування йому складних завдань та схиляння до звільнення за власним бажанням. Існує вертикальний вид мобінгу (від начальника до підлеглого) та горизонтальний (мобінг між колегами). Також існує мобінг інституційний – це моральне переслідування фахівців із застосуванням різних атестаційних інстанцій, кваліфікаційних екзаменів, службових перевірок тощо [122].

Часом сам керівник свідомо створює такі ситуації роз'єднання своїх співробітників, оскільки спільність поглядів членів колективу може становити для нього загрозу. Такі випадки часто трапляються в державних, некомерційних установах. Причинами можуть бути особистісні якості керівника, його стиль роботи, власна закомплексованість, заздрісність, низька самооцінка, некомпетентність в управлінні та професійній справі загалом [122].

Мобінг серед працівників може мати подібні причини, серед яких страх, заздрість, комплекси, неробство, незрозумілість мети, неоднакові вимоги до всіх, виокремлення у колективі «особливих» працівників, урівнювання в оплаті праці тощо.

Проте мобінг у колективі не досягне своїх результатів, якщо особа, яка зазнає мобінгу, матиме зрілу інтегративну професійну характеристику, що

забезпечить ефективне та якісне виконання роботи в різних умовах та дасть змогу гідно вийти з будь-якої емоційно неприйнятної ситуації.

Отже, головними властивостями психологічно безпечного середовища для фахівця є відсутність психологічного насильства в інтеракціях її учасників, задоволення основних потреб фахівця щодо довіри у спілкуванні в колективі, зміцнення психологічного здоров'я, превенція загроз для успішного розвитку особистості фахівця, оптимізація та вдосконалення різних сторін професійної роботи, що сприятиме творчому розвитку особистості.

Чинники психологічної безпеки фахівця охоплюють фізичні та психологічні засоби, які фахівці використовують із метою захисту від небезпечних та тривожних ситуацій. Міра захищеності залежатиме від міри активності й конструктивності поведінки та діяльності фахівця на робочому місці [118].

Отже, особистісна безпека фахівця визначається як інтегральне утворення, що охоплює захищеність від психологічного насильства та негативних впливів у цілому, завдяки чому вдається зберегти психологічне здоров'я, задовольнити базові потреби у власній психологічній незалежності та забезпечити можливість свідомого саморозвитку.

Професійна діяльність у ризиконебезпечних умовах практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, психоемоційною напруженістю, ризиком та психологічною травматизацією. Діяльність фахівців силових структур зумовлює значну потребу у формуванні та зміцненні психологічної стійкості особистості до негативного впливу різних чинників під час виконання професійних завдань, а особливо роботи в бойових умовах.

Психологічна стійкість – це здатність особистості впевнено діяти в умовах ризику, небезпеки, складності та негараздів, рівномірно проходити адаптацію та відновлення. Військовослужбовець повинен мати психічний ресурс, щоб адаптуватися до несприятливих змін, долати труднощі, будувати плани і втілювати їх у життя. За умови володіння прийомами й методами психологічної

саморегуляції власного емоційного стану більше половини захисників можуть повернутися в стрій протягом перших трьох діб [2].

Домінантною умовою психологічної стійкості особистості є власна пошукова активність. Так, активність силовика в пошуку нових можливостей, готовності до засвоєння сучасних психологічних технік, спрямованих на саморегуляцію власних психоемоційних станів, сприятиме формуванню психологічної стійкості особистості. Зважаючи на це, під час проведення занять із професійно-психологічної підготовки та з метою формування психологічно важливих якостей фахівців ризиконебезпечних професій слід застосовувати:

- психодіагностику (*спостереження, бесіда, тестування*);
- тренінги (*формування стресостійкості, профілактики*);
- методи роботи з посттравматичними станами, подолання емоційного вигорання, формування комунікативних навичок;
- методику аутогенного тренування тощо.

Особистість, яка потрапляла в екстремальні і ризиконебезпечні ситуації та впоралася з ними, апріорі має більше шансів подолати їх знову, аніж та, котра ніколи не переживала подібних ситуацій. Тому вкрай необхідно відповідально ставитися до таких випадків та систематично проводити психологічні тренінги і практичні заняття.

Для самостійного підвищення психологічної стійкості слід звертати увагу на формулювання цілей, їх реалістичну оцінку, підвищення соціальної підтримки, поєднання проблемного та емоційно сфокусованого копінгу, емоційного та соціального балансу, оптимізму.

Для допомоги фахівцям ризиконебезпечних професій з індивідуальним курсом відновлення, особливо тим, хто стурбований стигматизацією, пов'язаною з пошуком допомоги, або тим, хто має значну службову завантаженість, слід працювати над засвоєнням навичок, які пов'язані із ситуаціями виживання. Цей підхід до формування психологічної стійкості полягає в опитуванні тих, хто пережив інтенсивні стресові ситуації. Наприклад, досвід розв'язання проблем потерпілими від психологічних травм, що дозволило їм зберегти відчуття

контролю та ефективності дій у складних життєвих ситуаціях. Такими кроками можуть бути: молитва чи медитація, думки про близьких, збереження спокою, уважний аналіз, відчуття самоконтролю, відкидання думок про смерть, упевненість у друзях, які прийдуть на допомогу, позитивне мислення щодо подолання труднощів, пригадування та відпрацювання навичок попереднього навчання щодо ситуації, у якій такі потерпілі перебували [40].

Підвищення рівня психологічної готовності силовиків до стресів під час бойових дій забезпечується наданням їм конкретної інформації, яка здатна допомогти подолати загрозові ситуації. Також важливо підготувати їх до того, щоб вони самі могли впоратися з несподіваними ситуаціями, які спричиняють збентеженість, розгубленість або безпорадність [47].

Можна виділити шість чинників, які найбільше допомагають пережити небезпечні ситуації:

1) адаптивність і гнучкість, здатність коригувати свою поведінку відповідно до змін навколишнього середовища;

2) швидкість самоорганізації; уміння розбивати об'ємні завдання на невеликі, керувати ними; ставити досяжні цілі й розробляти короткострокові плани їх досягнення;

3) наявність чітких знань меж своїх можливостей, без їх переоцінки або недооцінки;

4) якнайкраща й найповніша обізнаність про ситуацію;

5) уміння правильно оцінити ситуацію та вчасно зупинитися, якщо зрозуміло, що навколишнє середовище не сприяє подальшим діям, незалежно від того, скільки заплановано; реалістичність щодо цілей і часових меж; уміння задовольнятися самим процесом діяльності;

6) культивування позитивного психологічного настрою шляхом створення постійного відчуття мотивації, запобігання безнадійності та надання собі невеликих пауз від стресу, спричиненого ситуацією, що склалася; святкування успіхів і задоволення від виконання завдань, навіть незначних; невідчуження у відчай через невдачі; усвідомлення того, що життя не завжди справедливе;

прийняття рішення бути обережним і робити все можливе, а також бути впевненим у кінцевому успіху; розуміння того, що в разі необхідності слід почати все заново [95].

Відповідно до сучасних підходів, виділяються п'ять головних аспектів психологічної стійкості: фізіологічна та психологічна стійкість; статеві відмінності стійкості; внесок аеробних та силових тренувань у формування стійкості; термостійкість та її роль у формуванні стійкості генетики та виховання. Взаємозв'язок цих п'яти аспектів свідчить про необхідність міждисциплінарного підходу до розуміння та формування психологічної стійкості до зовнішніх впливів.

Нині вкрай актуальним є питання вдосконалення методів формування психологічної стійкості особистості до фруструючого та стресогенного впливу ризиконебезпечних та екстремальних ситуацій у професійній діяльності військовослужбовців.

Війна внесла свої корективи в життя кожного українця: бойові дії, втрати близьких, побратимів, економічна криза, руйнування життєвих планів, інтеграція родини в інші міста та країни.

Люди шукають різні шляхи подолання та переживання складних етапів життя, подолати – значить перебороти себе й успішно впоратися з наслідками війни.

Симптоматика тих наслідків виявляється в агресії, тривожності, безсонні, пригніченому настрою, роздратуванні від буденних ситуацій (наприклад, звернення когось двічі з одного й того самого питання). Навіть звичайне спілкування з рідними тепер часто супроводжується певними труднощами. Це означає, що людині починає бракувати внутрішніх ресурсів. Щоб навчитися керувати своїм ресурсом, насамперед важливо знати, що складають у зміст цього поняття

Ресурс – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (психологічні і соціальні ресурси). Успішність подолання

негативних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від різноманітності, характеру й міри використання наявних і доступних ресурсів [170].

Модель ізраїльського вченого професора Мулі Лахада відкриває перед нами можливість побачити розмаїття джерел, з яких ми можемо черпати сили й натхнення в намаганні впоратися з труднощами, а також демонструє безліч варіантів підсилення себе і близьких. Ресурсів для відновлення достатньо, їх вистачить на всіх, і вони доступні [170].

Професор Мулі Лахад (Mooli Lahad) дійшов висновку, що зазвичай долати стрес і кризу допомагають **B** (belief and values) – віра (переконання), **A** (affect and emotions) – почуття, **S** (sociability) – соціалізація (підтримка родини, групи, друзів), **I** (imagination and creativity) – уява, **C** (cognition and thought) – мислення (когніції, думки), **Ph** (physiological activity) – фізична складова (тіло, вправи). Інтегративна багатовимірна модель BASIC Ph – інструмент, який допомагає знайти ресурси для кожного, дає знання про цінності ресурсів, а отже, сприяє розвитку стійкості [170].

Ресурси є об'єктом вивчення різних галузей знань, але для нас важливим є дослідження емоційного ресурсу, за допомогою якого можна стабілізувати, відновити та покращити психоемоційний стан кожного військовослужбовця, хто зараз боронить нашу країну на передовій чи в тилу. Тому у 2022 році нами було розроблено анкету для військовослужбовців Національної гвардії України, у якій запропоновано засоби й заходи щодо відновлення ними емоційного ресурсу (фізична активність, музика, молитва, медитація, індивідуальний відпочинок на природі, спілкування з друзями, відпочинок із сім'єю, творчість).

У дослідженні взяли участь 122 особи. Згідно з результатами анкетування встановлено, що 15 (12,4%) військовослужбовців відновлюють емоційний ресурс за допомогою фізичної активності; 8 (6,6%) – за допомогою музики; для 12 військовослужбовців (9,8 %) ресурсними є молитва та медитація; індивідуальний відпочинок на природі обрали 15 (12,4%) військовослужбовців; 27 (22,1%) – спілкування з друзями; 38 (31,1%) – відпочинок із сім'єю, а 7 (5,6%) – творчість.

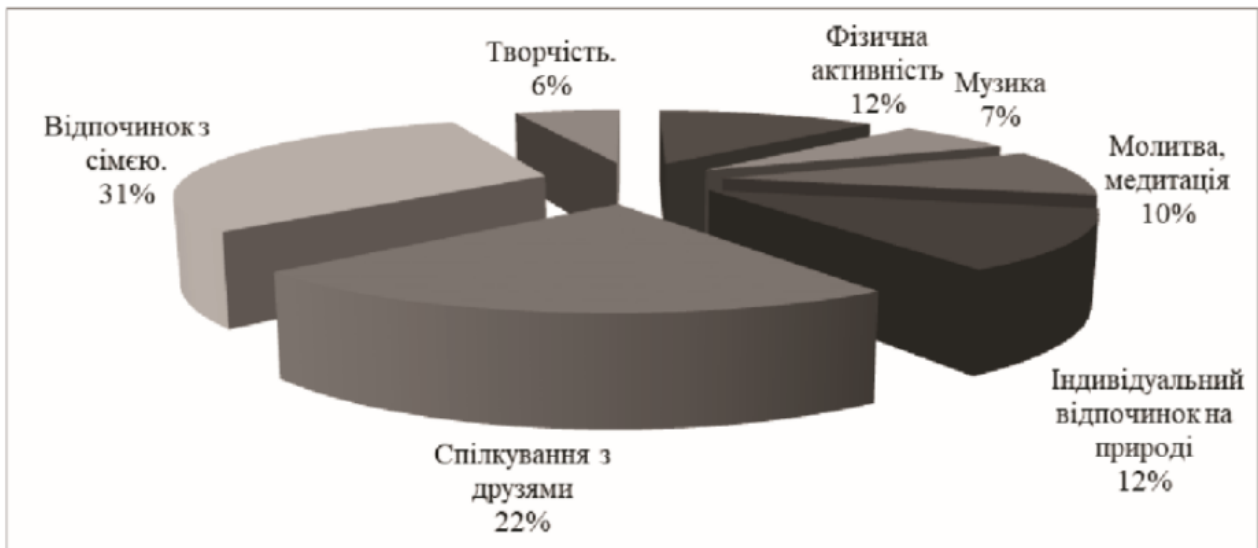


Рис. 1.1. Діаграма вибору джерел відновлення ресурсу військовослужбовців Національної гвардії України.

Аналіз діаграми свідчить, що перше місце за відновленням емоційного ресурсу займає відпочинок з сім'єю, друге – спілкування з друзями, фізична активність та індивідуальний відпочинок на природі – на третьому місці, музика і творчість – на четвертому і п'ятому відповідно.

Результати анкетування продемонстрували, що найпоширенішим способом відновлення емоційного ресурсу серед військовослужбовців є відпочинок із сім'єю, що свідчить про важливість сімейних стосунків для психоемоційної підтримки військових. Друге місце посідає спілкування з друзями, що також вказує на важливість соціальної підтримки як одного з головних чинників відновлення. Фізична активність та індивідуальний відпочинок на природі розділили третє місце, підтверджуючи значущість активних та усамітнених форм відпочинку. Менш популярними способами відновлення є молитва та медитація, музика і творчість, що можемо пояснити специфікою життя та роду діяльності військовослужбовців.

Таким чином, соціальна взаємодія та родинні зв'язки виступають провідними чинниками у відновленні емоційного ресурсу військовослужбовців, тоді як індивідуальні та творчі методи використовує менша частина респондентів.

На основі теоретичного узагальнення наукових праць, викладеного у цьому розділі, ми виокремили трикомпонентну структуру особистісної безпеки



фахівця, до якої входить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий та емоційно-вольовий компоненти. Особистісна безпека фахівця перебуває в тісній взаємозалежності з психологією індивіда, психологією особистості та психологією фахівця в рамках професійного середовища.

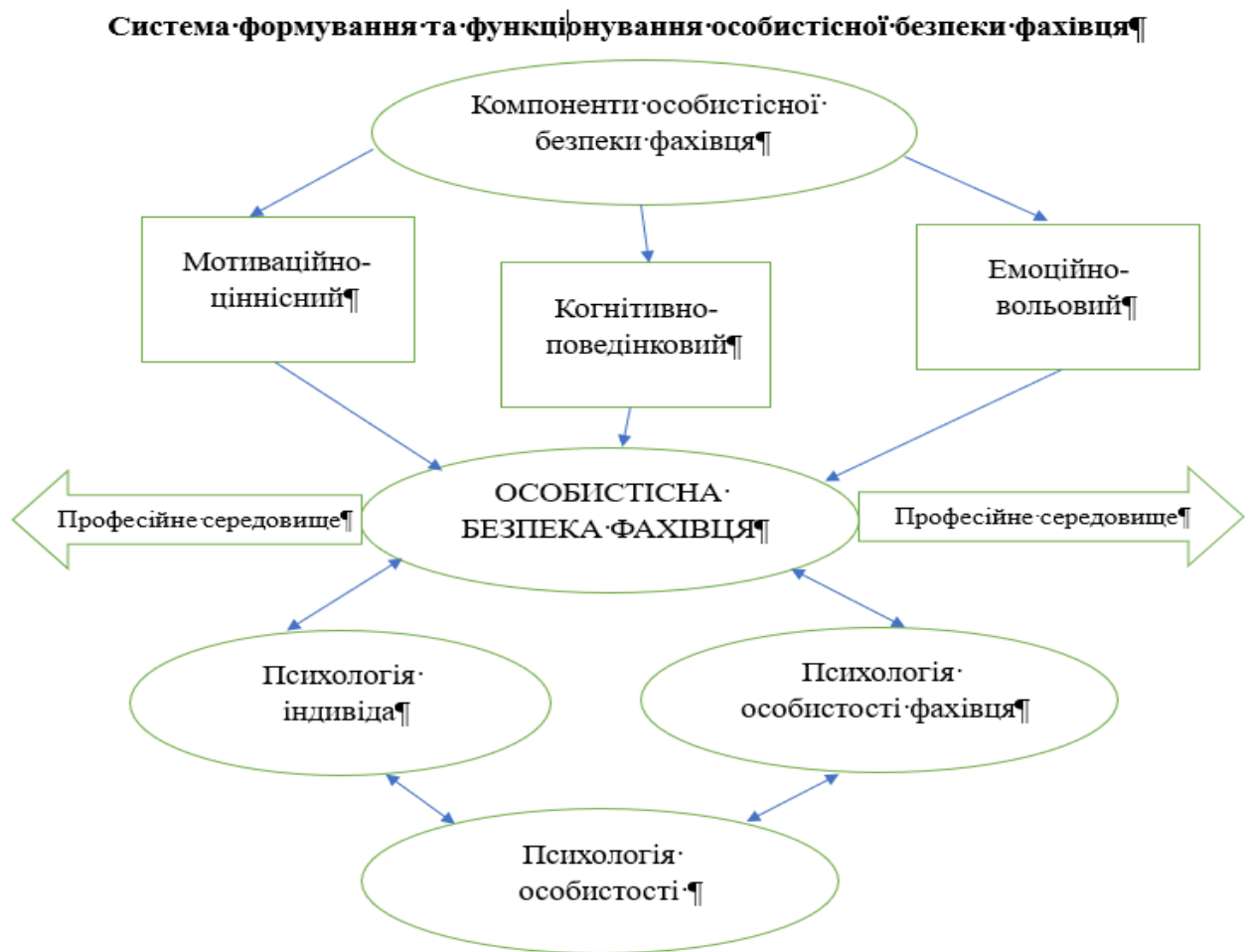


Рис. 1.2. Система формування та функціонування особистісної безпеки фахівця

Рисунок 1.2. можемо пояснити наступним чином. Психологія індивіда – це система психофізіологічних характеристик, в основі якої – перебіг та інтенсивність емоційної сфери, настанов та психофізіологічних реакцій.

Психологія особистості є соціальним чинником, оскільки фахівець безпосередньо віддзеркалює певний соціум, у якому він формувався як особистість. Біологічні передумови реалізуються лише в соціальних життєвих умовах, адже суспільні надбання не фіксуються біологічно і не передаються генетично. Вони засвоюються упродовж життя у процесі спілкування, виховання, активної діяльності та взаємодії, що забезпечує соціалізацію індивіда.

Психологією особистості фахівця є система цілого комплексу особистісно-фахових якостей та компетентностей, які сформувалися під впливом професійного середовища та характеризують особистість як суб'єкта діяльності. Сюди належить професійна ідентичність, досвід роботи, свідомо професійна активність, свідомо цілеспрямована саморегуляція та самодетермінація власної поведінки у професійному середовищі, готовність і здатність нести відповідальність за результати прийнятих рішень і дій, професійна суб'єктність тощо [129]. Зміст тих властивостей, рис, проявів залежить насамперед від значної кількості об'єктивних та суб'єктивних обставин, відповідних передумов, закономірностей, часто ситуативних чинників соціального, індивідуального чи професійного життя особистості.

Тобто найбільш перспективним напрямком дослідження феномену психологічної безпеки фахівця є його аналіз у нерозривному зв'язку з формуванням особистості як суб'єкта професійної діяльності у процесі професіоналізації та подальшої фахової діяльності, що поєднує всю систему власних психофізіологічних, індивідуальних, психічних та особистісних ресурсів.

Вважаємо, що такий підхід є методологічно обґрунтованим, позаяк фахівця та його діяльність сприймають, усвідомлюють та досліджують комплексно. Варто також зазначити, що діяльність не підпорядковує собі особистість, а, навпаки, особистість визначає мету, сутність, методи, засоби, технології та результат, а за потреби вносить у них певні корективи. Саме тому зароджується індивідуальний стиль професійної діяльності, а також вдається досягнути такого результату, який відповідає очікуванням відповідного фахівця.

## Висновки до розділу 1

Зазначено, що всі людські ресурси можна розділити за їхнім походженням на внутрішні та зовнішні. До зовнішніх особистісних ресурсів відповідно до загальної позиції вчених-психологів можемо віднести всі здобутки із соціального оточення свого існування, зокрема, взаємодопомогу, симпатію, соціальну підтримку та інші соціальні феномени, що в деяких випадках є вкрай необхідними чинниками, завдяки яким людина здатна досягти такого бажаного для неї благополуччя. Для гармонійного сприймання зовнішньої підтримки особа має володіти відповідними особистісними властивостями, а також внутрішніми ресурсами. Вони напряду пов'язані з певними, закладеними від народження якостями людини, що дають їй можливість долати різноманітні чинники стресу, а також зовнішні та внутрішні труднощі. Втрата ресурсів сприймається як первинний механізм, який запускає стресові реакції. У такому випадку інші ресурси починають виконувати функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації на психіку. Втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно впливає на стан здоров'я особистості.

Визначено, що кожен віковий період особистості містить свої ресурси, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Проте вони можуть бути невикористаними у випадку, якщо на них цілеспрямовано не звертати увагу та не розвивати. Особистісний ресурс підлітків та дітей, які намагаються зарадити собі з життєвими труднощами, залежить від емоційного реагування, поведінки, гнучкості мислення. Таким чином, дитина засвоює нові стандарти, набуває нових навичок, перемикає увагу з однієї ситуації на іншу, формує емоційну гнучкість та уяву, яка виконує захисну функцію. Важливими також є і внутрішні ресурси дитини, хоча значення зовнішніх чинників подолання складних життєвих ситуацій є значно більшим, аніж внутрішніх. Водночас емоційна та соціальна підтримка значущих людей, які перебувають поруч, є важливим чинником на етапі юності, а вирішальним – у старості, незважаючи на сформовану у зрілому

віці мудрість та набутий духовно-релігійний досвід. У дорослому віці важливим ресурсом у формуванні копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах.

Констатовано, що емоційний ресурс здатний окреслити міру готовності до новоутворень психіки. Суперечності між ними детермінують різні типи станів та переживань, на основі яких виникають психічні новоутворення та самозміни в емоційних переживаннях. Емоційний ресурс особистості також виявляється у процесі розгляду сутності емоційного самопізнання як розкриття емоцій, почуттів, переживань. Разом з емоційним ресурсом також виявляється емоційний досвід, емоційний інтелект, емоційна компетентність, стійкість, емоційне регулювання, самоконтроль, які сьогодні є об'єктами активних наукових пошуків. Емоційному ресурсу притаманна різна модальність, інтенсивність, тривалість, глибина емоційних переживань. На противагу цьому, для емоційного досвіду властиві відмінності в проживанні особистістю емоцій, емоційних станів та почуттів, що мають позитивний чи негативний вияв, характеризуються збудженістю чи станом спокою.

З'ясовано, що безпека людини є об'єктивним станом та суб'єктивним відчуттям майнової, фізичної, соціальної, психологічної та моральної захищеності особистості, її свобод та прав, а також такі умови перебування особистості, коли вплив внутрішніх чинників та зовнішніх обставин не має негативного впливу на неї.

Зазначено, що особистісна безпека характеризується почуттям захищеності, яке забезпечене переживанням своєї цілісності як соціального суб'єкта з можливістю розвитку за умов інформаційної взаємодії з навколишнім середовищем з імовірними небезпеками як стимулами до особистісного розвитку.

Констатовано, що досі немає єдиної точки зору в розумінні поняття психологічної безпеки та усіх її передумов. Науковці тлумачать це поняття як динамічне, інтегральне та комплексне явище, відчуття переживання чи стану

захищеності від внутрішніх та зовнішніх небезпек, контрольованості подій життя, самовпевненості; здатність утримувати рівновагу та опірність загрозам; задоволеність життям та базових потреб особистості; внутрішній спокій та сприятливе оточення для розвитку людини в майбутньому та її самореалізації. Виокремлено головні ознаки психологічної безпеки особистості, як-от: почуття захищеності й психологічного благополуччя, задоволеність власним життям, упевненість у завтрашньому дні, у можливості самоздійснення та саморозвитку, віра в себе, у свою спроможність справлятися з життєвими труднощами, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі й соціумі.

Визначено такі структурні компоненти особистісної безпеки: мотиваційно-ціннісний (потреба в безпеці), когнітивно-поведінковий (переконаність у безпеці та реакція на імовірну небезпеку), емоційно-вольовий (сенситивність до небезпеки). Проаналізовано чинники, які визначають особистісну безпеку, зокрема, чинник захищеності, середовища та людський чинник.

З'ясовано, що особистісна безпека фахівця у професійному середовищі вважається забезпеченою в разі нівелювання психологічних загроз та ризиків, відсутності насильства та формування навичок нейтралізації щоденних конфліктів, при цьому в середньочасовій перспективі зведені до мінімуму відкладені ризики, а в далекій перспективі є всі умови для повноцінного особистісного розвитку. Невміння фахівця впоратися зі щоденними ризиками може трансформуватись у стрес чи психічний зрив, який згодом, у далекій перспективі, переросте у професійну деформацію.

Виокремлено трикомпонентну структуру особистісної безпеки фахівця, до якої входить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий та емоційно-вольовий компоненти. Особистісна безпека фахівця перебуває в тісній взаємозалежності з психологією індивіда, психологією особистості та психологією фахівця в рамках професійного середовища.

*Основні положення розділу відображено в 13 публікаціях автора [98; 99; 100; 102; 105; 106; 109; 110; 111; 112; 113; 114; 115].*

## РОЗДІЛ 2.

# КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ІЗ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ ФАХІВЦЯ НА АКТИВІЗАЦІЮ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Організаційні засади емпіричного дослідження

Ранні наукові дослідження, присвячені питанню особистісної безпеки, представлені працями К. Хорні (1950), А. Адлера (1956), З. Фрейда (1959), Е. Еріксона (1968), А. Фрейд (1972) тощо. Психологічний аналіз праць А. Маслоу (1968), Г. Олпорта (1962), Е. Еріксона (1968) дає змогу зробити висновок, що гармонійний особистісний розвиток можливий лише в тому випадку, коли задоволена потреба в безпеці, коли емоційні ресурси спрямовані не на захист можливої загрози, а на власний розвиток. І коли виникає потреба обрати між безпекою та самореалізованістю, то, на думку А. Маслоу, перевагу надають безпеці.

Поняття «особистісна безпека» розглядають як стан повного соціального, фізичного, психічного благополуччя, який зумовлений психологічними та соціальними чинниками [83]. Аналіз наукової літератури дає нам змогу констатувати, що питання психологічної безпеки автори розглядають недостатньо системно, часто досить фрагментарно. Розмаїття підходів не розкриває достатньою мірою проблеми впливу психологічної безпеки на активізацію емоційного ресурсу особистості, що можна пояснити відсутністю єдиних принципів, на яких ґрунтуються згадані дослідження.

Саме тому одним із завдань емпіричної частини нашого роботи є здійснити підбір методів дослідження особистісної безпеки як емоційного стану захищеності, комфорту, відсутності тривоги, стресу, страху та обґрунтувати доцільність їх застосування.

Головні етапи нашого емпіричного дослідження:

1. Аналіз теоретичних підходів та визначення методології дослідження. Головним принципом цього етапу є валідність.

2. Формування вибірки емпіричного дослідження, достатньої для забезпечення зовнішньої валідності та еквівалентної генеральній сукупності прогностичної валідності.

3. Проведення збору й дослідження емпіричних даних із максимальним дотриманням інструкцій щодо застосування відповідних методик, які стосуються тематики нашого дослідження, чинників, критеріїв та компонентів.

4. Аналіз результатів констатувального експерименту за допомогою методів статистичного аналізу; характеристика та опис результатів дослідження для визначення ступеня достовірності гіпотез у їх статистичному вираженні з чіткими математичними показниками; узагальнення та підбиття підсумків проведеного експерименту через призму структуризації компонентів.

5. Визначення перспективи подальшого формувального експерименту.

Критичний аналіз напрацьованих матеріалів дослідження дозволяє окреслити аргументи на користь застосування особистісно-діяльнісного підходу нашого емпіричного дослідження. Зокрема:

1. Дослідження особистісної безпеки фахівця та його емоційної сфери повинно відбуватись у тісному взаємозв'язку професійних та особистісних властивостей.

2. Результати теоретичного аналізу засвідчують, що психологічну безпеку розглядають через призму особистісних властивостей та діяльності.

3. Професійне становлення особистості та її шлях за обраним фахом займає левову частку вікового періоду життя людини.

Такі аргументи вважаємо переконливими та достатніми для використання в дослідженні особистісно-діяльнісного підходу.

Загальну вибірку склали 342 особи. Серед досліджуваних респондентів – представники різних сфер професійної діяльності, зокрема, сфери послуг (консультанти, менеджери, адміністратори), сфери охорони здоров'я (лікарі та медичні сестри), силових структур (військовослужбовці, рятувальники, поліцейські та прикордонники), соціальної сфери (психологи та соціальні працівники), а також сфери освіти (викладачі, вчителі, тьютори, вихователі).

Вважаємо, що для повноцінної психодіагностичної картини соціальних, особистісних властивостей досліджуваних разом із характеристиками сфери функціонування фахівця та його вікових характеристик ми повинні врахувати також і умови їх праці, адже вони можуть бути нормальні (звичні) чи особливі (емоційно напружені) [49]. Тому в нашій вибірці фігурують фахівці сфери «людина-людина», такі, як лікарі, медичні сестри, учителі, психологи, соціальні працівники тощо. Висока напруженість та відповідальність за результати роботи притаманні є базовими характеристиками структури їхніх професіограм.

Також у вибірку ввійшли представники силових структур, до професійних обов'язків яких належить робота часто в нестабільних, екстремальних умовах, коли фахівець повсякчас пов'язаний з епізодичною дією екстремальних чинників зовнішнього середовища, типом виконуваної діяльності, обмеженням інформативності людини. Такі чинники мають специфічний вплив на поведінку й діяльність фахівців. Виділяють також і деякі загальні закономірності, притаманні діяльності в особливих умовах, зокрема, психічне напруження, відчуття дискомфорту, фрустрації, тривоги. Працездатність у такому випадку може мати як позитивний, актуалізаційний, так і обмежувальний вплив на динаміку професійної діяльності та, зрештою, на результативність праці. Робота в екстремальних умовах висуває високі вимоги до фахівців груп ризику. Важливими рисами для таких осіб є вміння контролювати свій стан, швидко приймати рішення, давати оцінку ситуації, а також бути готовим віддати власне життя в разі крайньої потреби. Усе це вимагає відповідних психічних ресурсів та психічної стійкості.

## **2.2. Інструментальне забезпечення емпіричного дослідження**

На основі теоретичного аналізу було встановлено, що особистісна безпека є одним із важливих безпекових аспектів життєдіяльності, як і соціально-психологічна, емоційно-вольова, когнітивна (інформаційно-психологічна), психофізіологічна безпека.



Відчуття особистісної безпеки значною мірою залежить від багатьох показників, зокрема від мислення, емоцій, поведінки, мотивації, цінностей, сили волі та інших рис та якостей. Проте, необхідно зазначити, що порушення особистісної безпеки чинить зворотний вплив на ті ж показники та підвищує ризик неадекватного їх вияву.

З метою узагальнення всіх показників особистісної безпеки було виокремлено наступні компоненти: *когнітивно-поведінковий, мотиваційно-ціннісний та емоційно-вольовий*.

Таблиця 2.1.

Методи дослідження компонентів особистісної безпеки

| Компоненти особистісної безпеки   | Методи дослідження компонентів особистісної безпеки                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                        |
| Когнітивно-поведінковий компонент | 1. «16-факторний опитувальник» Р. Кетела.<br>2. Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS) С. Хобфол (Strategic Approach to Coping Scale, SACS).<br>3. Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику (О. Саннікова, С. Бикова). |
| Мотиваційно-ціннісний компонент   | 1. «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі і П. Мартіна.<br>2. «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова).<br>3. «Оцінка задоволеності потреби у безпеці» (О. Зотова).                   |
| Емоційно-вольовий компонент       | 1. «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.<br>2. Опитувальник «Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» (ОДОСВ) (І. Кочарян).                                                                                  |

Для дослідження когнітивно-поведінкового компоненту особистісної безпеки необхідно встановити основні поведінкові характеристики, особистісні якості. Вважаємо, що в цьому випадку доцільно використати «16-факторний опитувальник» Р. Кетела, оскільки цей опитувальник дозволяє визначити значну кількість актуальних показників, які виражені в таких шкалах: шкала А: замкнутість – товариськість; шкала В: інтелект; шкала С: емоційна

нестабільність – стабільність; шкала Е: підпорядкованість – домінантність; шкала F: стриманість – експресивність; шкала G: низька – висока нормативність поведінки; шкала Н: боязкість – сміливість; шкала І: жорстокість – чутливість; шкала L: довірливість – підозрілість; шкала М: практичність – мрійливість; шкала N: прямолінійність – дипломатичність; шкала О: спокій – тривожність; шкала Q1: консерватизм – радикалізм; шкала Q2: конформізм – нонконформізм; шкала Q3: високий – низький самоконтроль; шкала Q4: розслабленість – напруженість.

Одним із важливих аспектів особистісної безпеки доцільно вважати не лише відсутність потенційних небезпек, а й здатність адекватно реагувати на небезпечні ситуації та поводитись у них. Безумовно, важливим завданням підготовки та психологічного супроводу фахівців будь-яких професій є вивчення механізмів і факторів, що зумовлюють високу індивідуальну стресостійкість. Ефективна міжособистісна взаємодія та якісне виконання професійних завдань значною мірою буде залежати від вибору адекватних стратегій подолання негативних переживань. За допомогою певних психологічних прийомів та наявності необхідних особистісних ресурсів матимемо змогу виявляти стресостійкість у складних ситуаціях [10].

Тому в контексті когнітивно-поведінкового компоненту доцільно буде дослідити основні стратегії подолання стресових ситуацій за допомогою методики «*Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)*» С. Хобфолла (Strategic Approach to Coping Scale, SACS). Цю методику використовують із метою визначення основних поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій, вона дозволяє визначити дев'ять моделей стрес-долаючої поведінки: асертивні дії, встановлення соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Деякі науковці наголошують, що особистісна безпека характеризується відсутністю страху та готовністю до ризику. Існує думка, що ризик тісно пов'язаний із розумінням дій суб'єкта та уявленням про них, характеристикою

цих дій, крім того, його можна вважати поглядом на дію. Ризик виступає реальною можливістю здійснення дії, спрямованої на досягнення результату для забезпечення власної безпеки, що, ймовірно, сприятиме активізації ресурсів особистості. Українська вчена Т. Титаренко розглядає ризик як складний феномен у контексті звичних та особливих умов життєдіяльності особистості. Науковиця виділяє два зовсім різних аспекти ризику: перший – можливість переходу на новий рівень розвитку з періоду стагнації (ризик виходу з одного періоду), другий – можливість ефективно вирішити критичну ситуацію [93].

*Методика «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» (О. Саннікова, С. Бикова)* є одним з інструментів оцінки особистісної схильності до ризикової поведінки. Автори методики, О. Саннікова та С. Бикова, спрямували її на визначення рівня ризику, на який готова піти людина в різних життєвих ситуаціях. Методика містить опитувальник із серією питань чи тверджень, на які досліджуваний має дати відповідь. Оцінка відповідей респондента дозволяє визначити рівень готовності особистості до ризиконебезпечної поведінки у сфері бізнесу, екстремальних видах спорту чи інших видів ризиків. Питання тесту передбачають діапазон відповідей від «зовсім не згоден» до «цілком згоден». Високі бали обрахунку відповідей свідчать про значну схильність до ризику, тоді як низькі бали вказують на обережність та намагання уникнути ризику.

Для дослідження емоційно-вольового компоненту потрібно визначити особливості емоційності досліджуваних, їхню експресивність і особливості вияву емоцій, здатність розуміти емоції оточення та контролювати власні, загалом рівень емоційного інтелекту. Успішність особистості в житті та професійній діяльності, на думку І. Приходька, часто залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, емоційний інтелект набуває особливої значущості у здійсненні аварійно-рятувальної діяльності, оскільки певні важливі професійні якості рятувальників є основними компонентами його емоційного інтелекту [78].

Одне з провідних місць у структурі особистості займає мотивація. Вона виступає важливою умовою успішної професійної діяльності особистості. Також мотивація є одним із показників того, що в людини є відчуття особистісної безпеки – вона прагне та має можливість розвиватись. У науковій літературі поняття мотивації найчастіше розглядають у двох значеннях: як поняття, що визначає формування системи факторів, що детермінують поведінку особистості, здійснюючи вплив на її потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо; як особливість процесу будь-якої діяльності, який визначає та характеризує поведінкову активність на тому чи тому рівні [131]. Враховуючи важливість мотивації у структурі особистісної безпеки в контексті мотиваційно-ціннісного компоненту, вважаємо актуальним дослідження мотиваційної сфери та мотиваційного профілю особистості за допомогою методики *«Вивчення мотиваційного профілю особистості»* Ш. Річі й П. Мартіна.

Життєві цілі та цінності є важливим аспектом діяльності особистості, оскільки суттєво визначають особливості міжособистісної взаємодії, свідомий прояв у стосунках, особисті кордони, здатність до вольових дій спрямованих на досягнення власної мети тощо. Адекватні життєві цінності, а також здатність ставити цілі та досягати їх сприятимуть підтримці особистісної безпеки, тому для забезпечення повноцінного дослідження мотиваційно-ціннісного компоненту постає необхідність використати методику *«Визначення життєвих цілей та цінностей особистості»* П. Іванова, Є. Колобової.

Для розуміння загального рівня задоволеності потреби в безпеці ми використали методику *«Оцінка задоволеності потреби у безпеці»* О. Зотова.

Якщо всі компоненти відповідатимуть належному рівню, буде створена міцна основа для вирішення практичних завдань, вона також сприятиме формуванню знань, умінь і навичок, які допоможуть особистості справлятися із загрозами для життя, ефективно взаємодіяти з оточенням, упевнено та якісно виконувати професійні завдання, зберігати індивідуальну та колективну безпеку.

На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє більш позитивно ставитися до критичних

ситуацій, ситуації невизначеності, краще долати стрес та протистояти йому й таким чином зберегти відчуття особистісної безпеки. У зв'язку з наведеними вище аргументами вважаємо за доцільне застосувати такі методики: *«Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» (ОДОСВ) (І. Кочарян), «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл).*

Опитувальник *«Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» (ОДОСВ) (І. Кочарян)* розроблений для діагностики вираженості в досліджуваних типологічних варіантів відповідальної поведінки. Ця методика має 5 шкал та містить 67 дискримінативних та ефективних тверджень. Кожна шкала опитувальника відповідає окремому типу відповідальності. Завдання відображають емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти та торкаються таких сфер відповідальності особистості, як сім'я, здоров'я, навчання та міжособистісні стосунки. Методика відповідає вимогам надійності та валідності за всіма шкалами опитувальника, у ній встановлено стандартні норми для кожної шкали тесту.

Методика *«Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла* призначена для виявлення здібностей особистості розуміти відносини, репрезентовані в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить у собі п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – і також дозволяє визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту.

Отже, проблема особистісної безпеки завжди була в колі наукових інтересів психологів, особливої актуальності вона набула в період війни. Визначені особливості та характеристики дозволили виокремити компоненти особистісної безпеки, зокрема: когнітивно-поведінковий компонент, мотиваційно-ціннісний компонент та емоційно-вольовий компонент. Для забезпечення повноцінного вивчення кожного з них підібрано методики дослідження та обґрунтовано їх доцільність.

Наступним кроком стане проведення емпіричного дослідження компонентів особистісної безпеки та її взаємозв'язку з емоційним ресурсом особистості фахівця за допомогою підібраних методик.

### **2.3. Результати констатувального експерименту взаємозв'язку особистісної безпеки з її емоційним ресурсом**

На основі теоретичного аналізу наукових джерел можна дійти висновку, що поняття особистісної безпеки є багатокомпонентним утворенням, яке впливає на всі сфери життєдіяльності особистості. Про багатогранність поняття особистісної безпеки свідчить також і те, що в неї включено також інші види безпеки, зокрема, цифрову, фізичну, психологічну, професійну, соціальну та емоційну. Особистісна безпека є важливою умовою загального благополуччя людини, її ефективності в професійній діяльності та задоволення життям. Відчуття особистісної безпеки дозволяє людині відчувати себе захищеною, впевненою та спроможною досягати своїх цілей. Як було встановлено, компонентами особистісної безпеки є когнітивно-поведінковий, мотиваційно-ціннісний та емоційно-вольовий.

Для дослідження когнітивно-поведінкового компоненту особистісної безпеки необхідно встановити основні поведінкові характеристики та особистісні якості. Одним із важливих аспектів особистісної безпеки доцільно вважати не лише відсутність потенційних небезпек, а й здатність адекватно реагувати на ситуації, пов'язані з небезпекою, та поводитись у них. Безумовно, важливим завданням підготовки та психологічного супроводу фахівців будь-яких професій є вивчення механізмів і факторів, що зумовлюють високу індивідуальну стресостійкість. Ефективна міжособистісна взаємодія та якісне виконання професійних завдань значною мірою буде залежати від вибору адекватних стратегій подолання негативних переживань. За допомогою певних психологічних прийомів та за наявності необхідних особистісних ресурсів матимемо змогу виявляти стресостійкість у складних ситуаціях. У багатьох

аспектах на вибір стратегій стрес-долаючої поведінки буде впливати рівень нервово-психічної стійкості. Саме він дозволяє говорити про ризик дезадаптації особистості в умовах стресу та в критичних ситуаціях, викликаних зовнішніми та внутрішніми факторами.

Для того, щоб отримати детальну картину особистісних характеристик досліджуваних респондентів, включаючи такі фактори, як емоційна стабільність, домінантність, відкритість до досвіду та інші, було використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (16PF). У таблиці 2.2 наведено результати дослідження особистісних характеристик та особливостей за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (16PF).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттела (16PF)**

| №з/п | ПОКАЗНИКИ                                  | М     | SD   |
|------|--------------------------------------------|-------|------|
| 1.   | Шкала Н: боязкість – сміливість            | 18,12 | 1,54 |
| 2.   | Шкала І: жорстокість – чутливість          | 17,12 | 2,46 |
| 3.   | Шкала L: довірливість – підозрілість       | 17,82 | 1,91 |
| 4.   | Шкала М: практичність – мрійливість        | 21,86 | 1,57 |
| 5.   | Шкала N: прямолінійність – дипломатичність | 19,92 | 1,59 |
| 6.   | Шкала О: спокій – тривожність              | 17,88 | 1,91 |
| 7.   | Шкала Q1: консерватизм – радикалізм        | 17,76 | 2,32 |
| 8.   | Шкала Q2: конформізм – нонконформізм       | 19,24 | 1,48 |
| 9.   | Шкала Q3: високий – низький самоконтроль   | 19,02 | 1,99 |
| 10.  | Шкала Q4: розслабленість – напруженість    | 17,98 | 1,94 |

М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

Таблиця 2.2 демонструє такі результати за досліджуваними шкалами: Н «боязкість – сміливість» – (М=18,12; SD=1,54), І «жорстокість – чутливість» – (М=17,11; SD=2,46), L «довірливість – підозрілість» – (М=18,21; SD=1,91), М «практичність – мрійливість» – (М=23,21; SD=1,57), N «прямолінійність – дипломатичність» – (М=22,14; SD=1,59), О «спокій – тривожність» – (М=17,23; SD=1,91), Q1 «консерватизм – радикалізм» – (М=18,21; SD=2,23), Q2 «конформізм – нонконформізм» – (М=20,21; SD=1,48), Q3 «високий –

низький самоконтроль» – ( $M=21,31$ ;  $SD=1,99$ ), Q4 «розслабленість – напруженість» – ( $M=18,31$ ;  $SD=1,94$ ). На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що досліджуваним здебільшого притаманні практичність, прямолінійність, конформізм, високий самоконтроль. Проте, показники стандартного відхилення вказують на гетерогенність (неоднорідність) у показниках. Так, незначні відмінності зафіксовано за результатами шкал I, L, O, Q1, Q3, Q4. У таблиці 2.3 наведено відмінності між показниками за цими шкалами. Як бачимо, більшу жорстокість демонструють фахівці силових структур та сфери охорони здоров'я, тоді як представники інших досліджуваних сфер більш чутливі. Також більш підозрілими та напруженими, проте спокійними, радикальними і здатними до підвищеного самоконтролю виявились фахівці сфери охорони здоров'я та силових структур.

Таблиця 2.3

**Групова статистика відмінностей за 16-факторним особистісним  
опитувальником Р. Кеттела (16PF)**

| ПОКАЗНИКИ                                | Сфера надання послуг |      | Сфера охорони здоров'я |      | Сфера силових структур |      | Соціальна сфера |      | Сфера освіти |      |
|------------------------------------------|----------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|--------------|------|
|                                          | M                    | SD   | M                      | SD   | M                      | SD   | M               | SD   | M            | SD   |
| Шкала I: жорстокість – чутливість        | 14,2                 | 1,24 | 18,1                   | 1,25 | 19,5                   | 1,39 | 17,5            | 1,27 | 16,3         | 1,42 |
| Шкала L: довірливість – підозрілість     | 19,2                 | 1,32 | 16,5                   | 1,26 | 14,6                   | 1,34 | 19,5            | 1,29 | 19,3         | 1,32 |
| Шкала O: спокій – тривожність            | 17,2                 | 1,34 | 18,1                   | 1,31 | 19,2                   | 1,19 | 16,7            | 1,14 | 18,2         | 1,25 |
| Шкала Q1: консерватизм – радикалізм      | 18,2                 | 1,32 | 17,8                   | 1,36 | 16,4                   | 1,24 | 17,2            | 1,31 | 19,2         | 1,24 |
| Шкала Q3: високий – низький самоконтроль | 18,4                 | 1,32 | 17,5                   | 1,28 | 21,5                   | 1,25 | 18,5            | 1,26 | 19,2         | 1,16 |
| Шкала Q4: розслабленість – напруженість  | 17,8                 | 1,23 | 16,8                   | 1,27 | 18,2                   | 1,38 | 19,6            | 1,26 | 17,5         | 1,36 |

Для оцінювання рівності дисперсій у вибірках дослідження було використано тест Левіна ( $f=,458$ ;  $p=,287$ ). Результат тесту Левіна засвідчив рівність дисперсій, що дало можливість здійснити порівняльний аналіз



результатів між вибірками фахівців сфери надання послуг, сфери охорони здоров'я, сфери силових структур, соціальної сфери та сфери освіти. За t-критерієм Стьюдента щодо рівності середніх отримано такі результати: шкала Н: боязкість – сміливість ( $t=,569$ ;  $p>,658$ ), шкала І: жорстокість – чутливість ( $t=,437$ ;  $p>,564$ ), шкала L: довірливість – підозрілість ( $t=,457$ ;  $p>,734$ ), шкала М: практичність – мрійливість ( $t=,554$ ;  $p>,653$ ), шкала N: прямолінійність – дипломатичність ( $t=,452$ ;  $p>,713$ ), шкала О: спокій – тривожність ( $t=,497$ ;  $p>,443$ ), шкала Q1: консерватизм – радикалізм ( $t=,456$ ;  $p>,643$ ), шкала Q2: конформізм – нонконформізм ( $t=,459$ ;  $p>,623$ ), шкала Q3: високий – низький самоконтроль, ( $t=,472$ ;  $p>,653$ ), шкала Q4: розслабленість – напруженість ( $t=,567$ ;  $p>,465$ ).

Наступним досліджуваним показником особистісної безпеки в контексті когнітивно-поведінкового компоненту є стратегії поведінки у стресових ситуаціях. У таблиці 2.4 висвітлено результати дослідження за методикою «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола (Strategic Approach to Coping Scale, SACS).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола**

| №з/п | СТРАТЕГІЇ    | МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ                  | М     | SD   |
|------|--------------|-----------------------------------|-------|------|
| 1.   | Активна      | асертивні дії                     | 33,24 | 1,49 |
| 2.   | Просоціальна | пошук соціальної підтримки        | 31,56 | 1,47 |
|      |              | встановлення соціального контакту | 31,93 | 2,01 |
| 3.   | Пасивна      | обережні дії                      | 31,25 | 1,74 |
|      |              | уникнення                         | 30,47 | 1,41 |
| 4.   | Пряма        | імпульсивні дії                   | 35,24 | 1,79 |
| 5.   | Непряма      | маніпулятивні дії                 | 32,54 | 1,45 |
| 6.   | Асоціальна   | асоціальні дії                    | 30,37 | 1,44 |
|      |              | агресивні дії                     | 32,34 | 1,94 |

М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

Таблиця 2.4 демонструє результати дослідження середніх значень за такими показниками: асертивні дії ( $M=33,24$ ;  $SD=1,49$ ), пошук соціальної

підтримки ( $M=31,56$ ;  $SD=1,47$ ), встановлення соціального контакту ( $M=31,93$ ;  $SD=2,01$ ), обережні дії ( $M=31,25$ ;  $SD=1,74$ ), уникнення ( $M=30,47$ ;  $SD=1,91$ ), імпульсивні дії ( $M=35,24$ ;  $SD=1,79$ ), маніпулятивні дії ( $M=32,54$ ;  $SD=1,45$ ), асоціальні дії ( $M=30,37$ ;  $SD=1,44$ ), агресивні дії ( $M=32,34$ ;  $SD=1,94$ ). На основі отриманих результатів можемо зробити висновки, що досліджувані здебільшого використовують активні, просоціальні, прямі та непрямі стратегії долаття стресових ситуацій. Їм здебільшого притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії, встановлення соціального контакту, імпульсивні, маніпулятивні та агресивні дії. Це свідчить про те, що досліджувані схильні до впевненого та прямолінійного вираження своїх почуттів та потреб у стресових ситуаціях, вони захищають свої права і при цьому не порушують права інших, активно шукають нові знайомства та можуть звернутися за підтримкою у стресових ситуаціях, намагаються уникнути конфліктів або стресових ситуацій замість того, щоб безпосередньо з ними стикатися, частина досліджуваних може демонструвати агресивність у стресових ситуаціях. Проте, за показниками «встановлення соціального контакту» та «агресивні дії» виявлено деякі відмінності. Так, більш схильними до агресивних дій виявилися представники силових структур, а фахівцям соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг легше встановлювати соціальні контакти. У таблиці 2.5 висвітлено основні відмінності за цими показниками у групах досліджуваних.

Таблиця 2.5

**Групова статистика відмінностей за методикою «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола**

| ПОКАЗНИКИ                         | Сфера надання послуг |      | Сфера охорони здоров'я |      | Сфера силових структур |      | Соціальна сфера |      | Сфера освіти |      |
|-----------------------------------|----------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|--------------|------|
|                                   | M                    | SD   | M                      | SD   | M                      | SD   | M               | SD   | M            | SD   |
| Встановлення соціального контакту | 34,22                | 1,36 | 29,78                  | 1,28 | 27,17                  | 1,14 | 33,42           | 1,32 | 35,04        | 1,24 |
| Агресивні дії                     | 30,12                | 1,31 | 32,45                  | 1,34 | 37,54                  | 1,23 | 30,24           | 1,21 | 31,35        | 1,22 |

Для оцінювання рівності дисперсій у вибірках дослідження нами було використано тест Левіна ( $f=,568$ ;  $p=,397$ ). Результат тесту Левіна засвідчив рівність дисперсій, що дало можливість здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження основних стрес-долаючих стратегій між вибірками фахівців сфери надання послуг, сфери охорони здоров'я, сфери силових структур, соціальної сфери та сфери освіти. За t-критерієм Стюдента щодо рівності середніх отримано такі результати: асертивні дії ( $t=,459$ ;  $p>,621$ ), пошук соціальної підтримки ( $t=,517$ ;  $p>,523$ ), встановлення соціального контакту ( $t=,543$ ;  $p>,632$ ), обережні дії ( $t=,436$ ;  $p>,536$ ), уникнення ( $t=,439$ ;  $p>,553$ ), імпульсивні дії ( $t=,438$ ;  $p>,389$ ), маніпулятивні дії ( $t=,498$ ;  $p>,559$ ), асоціальні дії ( $t=,548$ ;  $p>,665$ ), агресивні дії ( $t=,489$ ;  $p>,534$ ).

Дослідження готовності до ризику в контексті когнітивно-поведінкового компоненту зумовлене вимогами, що постають перед особистістю в умовах активних суспільних процесів. Сучасні науковці, аналізуючи термін «готовність до ризику», розглядають його як індивідуальну характеристику. Хоча готовність до ризику і викликане ситуацією, вона переважно ґрунтується на особистих якостях фахівця. Існує думка, що ризик нерозривно пов'язаний з уявленнями та розумінням дій суб'єкта і може бути визначений як оцінка або характеристика цих дій. Ризик є реальною можливістю виконання дії та досягнення результату відповідно до поставленої мети. Науковці переважно розглядають готовність до ризику як професійно важливу характеристику фахівців ризиконебезпечних професій. Проте, ми підтримуємо думку дослідниці Т. Титаренко, яка розглядає ризик як складний феномен у контексті звичних та особливих умов життєдіяльності особистості. Вона виділяє два абсолютно різних аспекти ризику: можливість перейти на новий рівень розвитку після періоду стагнації (ризик виходу з одного періоду) та здатність вирішити нову критичну ситуацію.

З огляду на зазначене вище, ми провели дослідження схильності до ризику за допомогою методики «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» сучасних українських науковиць О. Саннікової та С. Бикової.

На рисунку 2.1 подано узагальнені результати діагностики схильності до ризику. Так, бачимо, що у досліджуваних фахівців не суттєво, але все ж переважає максимальний показник схильності до ризику (53%). Респонденти, у яких виявлено схильність до ризику зазвичай упевнені в собі, готові визнавати невизначеність і швидко приймати рішення. Вони можуть виявляти більшу ініціативу, шукати нові можливості і не боятися змін. Такі особи зазвичай добре справляються зі стресовими ситуаціями і можуть швидко адаптуватися до нових умов.

Мінімальний показник готовності до ризику виявлено у 47% респондентів. Досліджувані з низькою готовністю до ризику зазвичай обережні, уникають невизначеності і віддають перевагу стабільності та передбачуваності. Вони можуть довше обдумувати свої рішення і більше залежати від перевірених методів та підходів. Такі особи можуть відчувати дискомфорт у нових або стресових ситуаціях і можуть уникати змін для зменшення ризику.

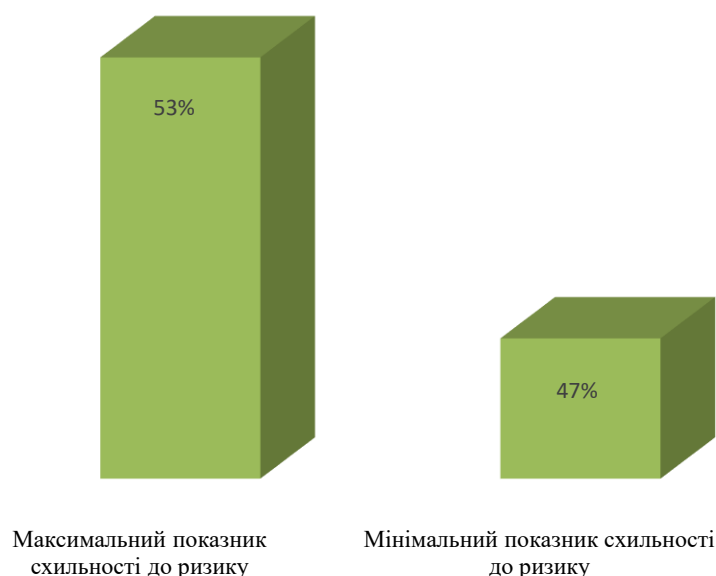


Рис. 2.1. Загальний показник схильності до ризику за методикою «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової

Результат тесту Левіна засвідчив рівність дисперсій ( $f=,458$ ;  $p=,482$ ), що дало можливість здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження показників схильності до ризику між вибірками фахівців сфери надання послуг, сфери охорони здоров'я, сфери силових структур, соціальної сфери та сфери

освіти. Так, за t-критерієм Ст'юдента щодо рівності середніх отримано результати за максимальним показником схильності до ризику ( $t=,489$ ;  $p>,563$ ) та мінімальним показником схильності до ризику ( $t=,521$ ;  $p>,533$ ).

У таблиці 2.6 подано групові відмінності в показниках схильності до ризику. Як бачимо, найвищий результат зафіксовано у фахівців сфери силових структур та сфери охорони здоров'я. Можемо сказати, що такий результат є очікуваним, оскільки представники силових структур та сфери охорони здоров'я найчастіше у професійній діяльності стикаються з небезпечними, ризикованими і надзвичайними ситуаціями, які вимагають готовності до діяльності та прийняття рішення в умовах невизначеності.

Таблиця 2.6

**Групові статистики відмінностей за методикою «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової**

| ПОКАЗНИКИ            | Сфера надання послуг |      | Сфера охорони здоров'я |      | Сфера силових структур |      | Соціальна сфера |      | Сфера освіти |      |
|----------------------|----------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|--------------|------|
|                      | M                    | SD   | M                      | SD   | M                      | SD   | M               | SD   | M            | SD   |
| Схильність до ризику | 24,32                | 1,46 | 31,52                  | 1,22 | 36,23                  | 1,19 | 23,12           | 1,31 | 25,04        | 1,24 |

На основі проведеної методики «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової було отримано результати не лише за загальним показником схильності до ризику, а й щодо компонентів схильності до ризику. У таблиці 2.7 висвітлено результати дослідження компонентів схильності до ризику.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження компонентів схильності до ризику за методикою «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової**

| №з/п | КОМПОНЕНТИ СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ                         | M     | SD   |
|------|---------------------------------------------------------|-------|------|
| 1.   | Емоційний компонент схильності до ризику                | 38,23 | 1,49 |
| 2.   | Контрольний регулятивний компонент схильності до ризику | 41,21 | 1,67 |
| 3.   | Дійовий компонент схильності до ризику                  | 44,11 | 2,01 |
| 4.   | Когнітивний компонент схильності до ризику              | 44,24 | 1,94 |

M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

Згідно з даними таблиці 2.7 усі компоненти мають досить високий ступінь вираженості, проте найбільш виражений когнітивний ( $M=44,35$ ;  $SD=1,94$ ), дійовий ( $M=44,23$ ;  $SD=2,01$ ) та контрольний регулятивний ( $M=41,21$ ;  $SD=1,67$ ), дещо менше виражений емоційний компонент схильності до ризику ( $M=38,23$ ;  $SD=1,49$ ). Такі результати свідчать про гетерогенність вибірки у двох показниках, зокрема, у дійовому та когнітивному.

У таблиці 2.8 подано відмінності щодо зазначених показників у групах досліджуваних. Бачимо, що невідповідність похибки виникає через те, що у фахівців сфери охорони здоров'я та сфери силових структур значно підвищені показники дійового та когнітивного компонентів схильності до ризику. Такий результат може бути пояснений специфікою професійної діяльності цих фахівців, оскільки вони частіше мають справу із ризиконебезпечними ситуаціями у своїй професійній діяльності. Набутий досвід та навички діяльності в таких умовах вплинули на вищі показники за цими компонентами.

Емоційний компонент схильності до ризику стосується емоційних реакцій людини на ситуації, що передбачають ризик. Досліджувані з низьким емоційним компонентом схильності до ризику можуть відчувати високий рівень страху або тривоги в ситуаціях невизначеності, тоді як досліджувані з високим емоційним компонентом можуть легко опанувати себе. Проте, простежується також і негативний аспект емоційного компоненту схильності до ризику. Особи з підвищеними показниками можуть не лише із легкістю справлятися у ризикованих умовах, але й відчувати збудження і захоплення під час ухвалення ризикових рішень, що може призвести до негативних наслідків.

Таблиця 2.8

**Групові статистики дійового та когнітивного компонентів схильності до ризику за методикою «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової**

| ПОКАЗНИКИ | Сфера надання послуг | Сфера охорони здоров'я | Сфера силових структур | Соціальна сфера | Сфера освіти |
|-----------|----------------------|------------------------|------------------------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------------|------------------------|------------------------|-----------------|--------------|

|                                            | M     | SD   | M     | SD   | M     | SD   | M     | SD   | M     | SD   |
|--------------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| Дійовий компонент схильності до ризику     | 41,31 | 1,22 | 45,31 | 1,32 | 47,52 | 1,23 | 43,21 | 1,29 | 42,21 | 1,28 |
| Когнітивний компонент схильності до ризику | 43,21 | 1,28 | 45,22 | 1,31 | 46,24 | 1,27 | 42,87 | 1,26 | 43,68 | 1,31 |

Контрольний регулятивний компонент схильності до ризику відображає здатність контролювати свої дії та емоції під час прийняття ризикових рішень. Для досліджуваних із підвищеними показниками характерним є утримання від імпульсивних рішень і дій, які можуть призвести до негативних наслідків, вони здатні керувати своїм психічним і фізичним станом, планувати власні дії та прогнозувати можливі наслідки, щоб мінімізувати ризики, при цьому зберігаючи спокій і концентрацію в ризикованих ситуаціях.

Дійовий компонент схильності до ризику відображає конкретні дії людини в ситуаціях ризику. Досліджувані з високим дійовим компонентом часто виявляють активність та ініціативу в ризикованих ситуаціях, вони здатні швидко адаптуватися до нових умов та приймати рішення, навіть у випадку невизначеності.

Когнітивний компонент схильності до ризику відображає пізнавальні процеси, що впливають на прийняття рішень у ризикованих ситуаціях. Респонденти характеризуються здатністю ретельно аналізувати ситуацію, генерувати нові ідеї та підходи для вирішення проблем, оцінювати можливі ризики й вигоди перед прийняттям рішення. Це відбувається на основі використання попереднього досвіду і знань для прийняття обґрунтованих рішень у ризикованих ситуаціях.

Мотиваційно-ціннісний компонент у структурі особистісної безпеки визначає те, як людина ставиться до власної безпеки, які цінності та мотиви впливають на її поведінку в контексті захисту себе від різних небезпек. Цей компонент формує основу для усвідомленого й активного підходу до забезпечення особистісної безпеки. До основних аспектів мотиваційно-ціннісного компонента відносимо: цінність життя і здоров'я, цінність власного розвитку і потребу самореалізації, цінність сім'ї та близьких людей, прагнення

до самозбереження, потребу в безпеці, потребу в досягненні особистих і професійних цілей, потребу в захисті від негативних впливів, етичні принципи, що визначають поведінку в критичних ситуаціях. Окреслені вище потреби та цінності повинні бути забезпечені задоволеністю потреби в безпеці, саме тому в межах цього компоненту було здійснено дослідження рівня задоволеності потреби в безпеці.

На рисунку 2.2 висвітлено результати дослідження задоволеності потреби в безпеці на основі методики «Оцінка задоволеності потреби у безпеці» О.Зотової. Як бачимо, у 31% досліджуваних виявлено високий рівень задоволеності в безпеці, у 27% – середній, у 19% – занижений та у 23% респондентів – низький рівень задоволеності потреби в безпеці.

За результатом тесту Левіна встановлено рівність дисперсій ( $f=,523$ ;  $p=,496$ ). Так, за t-критерієм Стюдента щодо рівності середніх отримано результати за показником задоволеності потреби в безпеці ( $t=,523$ ;  $p>,632$ ). Цікавим є те, що найвищим та найбільш однорідним виявився результат у вибірці фахівців силових структур ( $M=48,26$ ;  $SD=1,13$ ). Значна частина цієї вибірки досліджуваних демонструє середні та високі результати задоволеності потреби у безпеці, це може бути пов'язано з тим, що фахівці силових структур зазвичай проходять ретельну підготовку та мають високий рівень професійних навичок, що дозволяє їм упевнено справлятися з потенційно небезпечними ситуаціями.



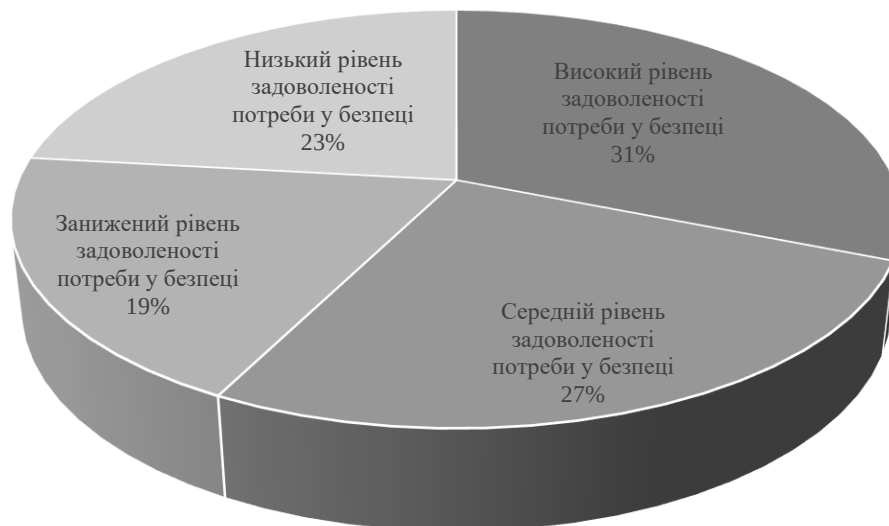


Рис. 2.2. Результати дослідження задоволеності потреби в безпеці на основі методики «Оцінка задоволеності потреби у безпеці» О. Зотової

Регулярні фізичні тренування підвищують у таких фахівців витривалість та здатність реагувати на загрози, що також сприяє високому рівню задоволеності потреби в безпеці. Крім того, під час професійної підготовки їх навчають методів розвитку психологічної стійкості та саморегуляції, що допомагає їм впоратися з потенційними загрозами та зберігати спокій у стресових ситуаціях. Чітка ієрархічна структура та налагоджена командна робота дозволяють ефективно координувати дії у випадку небезпеки, що підвищує впевненість у власних силах та діях колективу.

Загалом фахівці силових структур завдяки своїй професійній підготовці, підтримці і ресурсам можуть відчувати високий рівень задоволеності потреби в безпеці.

Одне з провідних місць у структурі особистості займає мотивація. Вона виступає важливою умовою успішної професійної діяльності особистості. Також мотивація є одним із показників того, що людина має відчуття особистісної безпеки – вона прагне та має можливість розвиватись. У наукових працях поняття мотивації найчастіше розглядають у двох значеннях: як поняття, що визначає формування системи факторів, що детермінують поведінку

особистості, здійснюючи вплив на її потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо; як особливість процесу будь-якої діяльності, який визначає та характеризує поведінкову активність на тому чи тому рівні.

З огляду на те, було здійснено дослідження мотиваційних установок та потреб за допомогою методики «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі і П. Мартіна. Результати дослідження мотиваційного профілю подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Результати дослідження за методикою «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі і П. Мартіна**

| №з/п | ПОКАЗНИКИ                                      | М     | SD   |
|------|------------------------------------------------|-------|------|
| 1.   | Потреба у високій заробітній платні            | 42,59 | 1,58 |
| 2.   | Потреба в хороших умовах праці                 | 39,14 | 1,65 |
| 3.   | Потреба в чіткому структуруванні роботи        | 45,23 | 1,78 |
| 4.   | Потреба в соціальних контактах                 | 42,36 | 1,51 |
| 5.   | Потреба формувати стабільні взаємини           | 46,31 | 1,59 |
| 6.   | Потреба у визнанні з боку інших людей          | 38,35 | 1,65 |
| 7.   | Потреба ставити складні цілі й досягати їх     | 41,53 | 1,54 |
| 8.   | Потреба керувати іншими                        | 38,31 | 1,67 |
| 9.   | Потреба в різноманітності відчуттів            | 42,31 | 1,74 |
| 10.  | Потреба бути креативним                        | 38,22 | 1,52 |
| 11.  | Потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку | 44,23 | 1,58 |
| 12.  | Потреба в затребуваності                       | 33,56 | 1,64 |

Як бачимо, найбільш вираженими потребами досліджуваних є потреба у високій заробітній платні ( $M=42,59$ ;  $SD=1,58$ ), у чіткому структуруванні роботи ( $M=45,23$ ;  $SD=1,68$ ), у соціальних контактах ( $M=44,36$ ;  $SD=2,11$ ), потреба

формувати стабільні взаємини ( $M=46,31$ ;  $SD=1,59$ ), ставити складні цілі та досягати їх ( $M=41,53$ ;  $SD=1,54$ ), потреба в різноманітності відчуттів ( $M=42,31$ ;  $SD=1,94$ ), в удосконаленні, зростанні та розвитку ( $M=44,23$ ;  $SD=2,14$ ). Також встановлено рівність дисперсій ( $f=,497$ ;  $p=,574$ ).

Підвищення за показником потреби у високій заробітній платі свідчить про важливість фінансової стабільності та матеріального благополуччя для респондентів. Висока заробітна плата є важливим мотиватором для багатьох людей, що відображає їхнє прагнення до забезпечення високого рівня життя та фінансової незалежності. Респонденти високо цінують організованість та структурованість у своїй роботі, що передбачає чіткі робочі завдання, зрозумілі цілі та очікування, а також добре налагоджені процеси та процедури. Така структура допомагає знизити невизначеність та підвищити ефективність. Соціальні контакти є важливим аспектом життя досліджуваних, що свідчить про їхнє прагнення до взаємодії з іншими людьми, підтримки соціальних зв'язків та відчуття належності до спільноти. Стабільні взаємини як в особистому, так і в професійному житті мають велике значення для респондентів. Йдеться про надійні дружні та сімейні стосунки, а також добрі відносини з колегами та керівництвом. Респонденти відчують мотивацію досягати високих цілей, що свідчить про їхню амбіційність та бажання постійно розвиватися, тобто ставити складні задачі і прагнути їх виконувати. Потреба в різноманітності відчуттів вказує на бажання респондентів отримувати нові враження та досвід. Вони шукають змін і різноманітності у своєму житті, намагаючись уникати рутинності та монотонності. Бажання постійно вдосконалюватися та розвиватися як особисто, так і професійно є важливою потребою респондентів. Вони прагнуть до навчання, підвищення кваліфікації та саморозвитку.

Також варто наголосити на тому, що між результатами фахівців силових структур та представників інших сфер професійної діяльності існують певні відмінності. Так, потреба в соціальних контактах та потреба в різноманітності відчуттів у фахівців силових структур дещо нижчі, ніж у фахівців інших сфер. Відмінності між результатами фахівців силових структур та представників інших

сфер професійної діяльності можна пояснити особливостями їхньої роботи та професійними вимогами. Фахівці силових структур мають меншу потребу в соціальних контактах через специфіку роботи, яка часто вимагає високої дисципліни, самостійності та обмеженого спілкування з широким колом людей. Робоче середовище може бути більш формалізованим і структурованим, з акцентом на командну роботу та чіткі професійні стосунки. Тоді як у багатьох інших видах діяльності соціальні контакти є важливою частиною роботи. Наприклад, у сфері продажів, маркетингу, освіти чи медицини взаємодія з клієнтами, студентами чи пацієнтами є невід'ємною частиною професійної діяльності, що дає більше можливостей для неформального спілкування, соціальних заходів та розвитку міжособистісних відносин.

Робота фахівців силових структур часто вимагає суворої дисципліни, дотримання правил та процедур, що може знижувати потребу в різноманітності. Їхня професійна діяльність може включати ризиковані та стресові ситуації, що компенсують потребу в різноманітності відчуттів. Натомість у фахівців інших професій є більше можливостей для творчого підходу, інновацій та змін у робочих процесах, що може підвищувати потребу в різноманітності відчуттів, їм властива більша гнучкість у виконанні завдань, вони можуть експериментувати та пробувати нові підходи в роботі.

Загалом такі відмінності свідчать про те, що специфіка професійної діяльності впливає на потреби працівників. Фахівці силових структур більше зосереджені на процедурі роботи, стабільності та дотриманні дисципліни, що може знижувати їхню потребу в соціальних контактах та різноманітності відчуттів. Фахівці інших сфер, навпаки, часто мають більше можливостей для творчого підходу та міжособистісних взаємодій, виявляють більшу потребу в соціальних контактах та різноманітності відчуттів.

Дослідження цінностей та цілей у контексті особистісної безпеки має важливе значення. Цінності відображають найглибші переконання та принципи, які керують поведінкою людини. Тому ті цінності, які сповідують респонденти, будуть вказувати на їхнє основне спрямування, а також визначатимуть шляхи

досягнення цілей. Окреслення способів досягнення цілей на основі цінностей дозволяє створювати конкретні, досяжні та реалістичні плани, які підтримують особистісну безпеку. Коли особистісна та професійна діяльність відповідає особистим цінностям, фахівці відчують більше задоволення, рідше зазнають стресу, що позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя, формування особистісної безпеки та актуалізує емоційний ресурс.

У таблиці 2.10 висвітлено результати дослідження життєвих цілей та цінностей за допомогою методики «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості». Встановлено рівність дисперсій ( $f=,493$ ;  $p=,562$ ). Як бачимо, перше місце серед усіх цінностей посідає воля, відкритість та демократія ( $M=2,16$ ;  $SD=1,76$ ), друге – безпека та захищеність ( $M=3,21$ ;  $SD=1,74$ ), третє – здоров'я ( $M=4,53$ ;  $SD=1,64$ ), четверте – матеріальне забезпечення ( $M=5,24$ ;  $SD=1,54$ ), п'яте – влада та вплив ( $M=5,98$ ;  $SD=1,56$ ), шосте – особистісне зростання ( $M=6,56$ ;  $SD=1,87$ ), сьоме – служіння людям ( $M=7,21$ ;  $SD=2,18$ ), восьме – популярність ( $M=7,89$ ;  $SD=1,72$ ), дев'яте – прихильність та кохання ( $M=8,12$ ;  $SD=2,1$ ), десяте – привабливість ( $M=8,87$ ;  $SD=1,76$ ), одинадцяте – відчуття задоволення ( $M=9,25$ ;  $SD=1,78$ ), дванадцяте – міжособистісні стосунки ( $M=9,92$ ;  $SD=1,72$ ), тринадцяте – духовно-релігійне життя ( $M=10,38$ ;  $SD=1,76$ ), чотирнадцяте – духовна культура ( $M=11,02$ ;  $SD=2,2$ ) та п'ятнадцяте – автономність ( $M=11,87$ ;  $SD=2,13$ ).

Згідно з результатами дослідження, найважливішими цінностями для респондентів є воля, відкритість та демократія, безпека, захищеність і здоров'я. Це свідчить про те, що респонденти цінують свободу та безпеку у своєму житті, а також приділяють значну увагу власному здоров'ю. Інші цінності хоча й важливі, проте є менш пріоритетними. Важливо також звернути увагу на стандартне відхилення, яке вказує на різницю в оцінках важливості цих цінностей серед респондентів (див. табл. 2.10).

Розглянемо, як цінності респондентів можуть варіюватися залежно від сфери їхньої роботи, зокрема в силових структурах, сфері обслуговування, медичній сфері, соціальній сфері та сфері освіти. Респонденти – фахівці силових

структур можуть цінувати волю та демократію, але в межах чітких правил і дисципліни. Вони, ймовірно, схилиються до підтримки правопорядку та безпеки, що впливає на сприйняття ними демократії. Працівники сфери надання послуг можуть надавати великого значення волі та відкритості для забезпечення кращого сервісу та взаємодії з клієнтами, що сприяє гнучкості у виконанні обов'язків. Медичні працівники цінують відкритість і демократію в контексті командної роботи, обміну знаннями та прийняття рішень, що покращує якість медичних послуг. Освітняни відзначають волю та відкритість як основні принципи навчального процесу, що сприяють розвитку критичного мислення, інноваційної діяльності, а також академічній мобільності.

Таблиця 2.10

**Результати дослідження життєвих цілей та цінностей за допомогою методики «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості»**

| №з/п | ПОКАЗНИКИ                       | М     | SD   |
|------|---------------------------------|-------|------|
| 1.   | Воля, відкритість та демократія | 2,16  | 1,76 |
| 2.   | Безпека та захищеність          | 3,21  | 1,74 |
| 3.   | Служіння людям                  | 7,21  | 1,48 |
| 4.   | Влада та вплив                  | 5,98  | 1,56 |
| 5.   | Популярність                    | 7,89  | 1,72 |
| 6.   | Автономність                    | 11,87 | 1,73 |
| 7.   | Матеріальне забезпечення        | 5,24  | 1,54 |
| 8.   | Духовна культура                | 11,02 | 1,65 |
| 9.   | Особистісне зростання           | 6,56  | 1,47 |
| 10.  | Здоров'я                        | 4,53  | 1,64 |
| 11.  | Прихильність та кохання         | 8,12  | 1,46 |
| 12.  | Привабливість                   | 8,87  | 1,76 |
| 13.  | Відчуття задоволення            | 9,25  | 1,78 |
| 14.  | Міжособистісні стосунки         | 9,92  | 1,72 |
| 15.  | Духовно-релігійне життя         | 10,38 | 1,76 |

М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

У силових структурах пріоритетами є безпека та захищеність, що відображає сутність професійної діяльності фахівців цієї сфери, спрямованої на

захист суспільства. Працівники обслуговування також можуть цінувати безпеку, особливо в контексті стабільності робочих місць та захисту. Медичні працівники надають великого значення безпеці та захищеності як для пацієнтів, так і для самих себе, зважаючи на ризики, пов'язані з професією. Працівники соціальної сфери цінують безпеку в контексті захисту вразливих груп населення та забезпечення їм належної підтримки. В освіті безпека та захищеність важливі для створення сприятливого та безпечного навчального середовища для здобувачів і викладачів.

Очевидно, що для працівників силових структур здоров'я є важливим аспектом, оскільки фізична підготовка та витривалість є основними для виконання службових обов'язків. Здоров'я також є одним із головних пріоритетів для медичних працівників як у професійному контексті (турбота про пацієнтів), так і в особистому (профілактика вигорання). Працівники сфери надання послуг можуть цінувати здоров'я, зважаючи на фізичні навантаження під час виконання своїх обов'язків та необхідність підтримання енергійності для обслуговування клієнтів. Здоров'я є важливим для соціальних працівників, оскільки вони часто працюють із вразливими групами населення, де необхідна фізична та психологічна стійкість. Для освітян здоров'я важливе як для підтримки власної працездатності, так і для формування здорового способу життя серед здобувачів освіти.

Для працівників силових структур матеріальне забезпечення може виступати важливим фактором стабільності та винагороди за складну й небезпечну роботу. У соціальній сфері та сфері надання послуг матеріальне забезпечення важливе для мотивації працівників, особливо враховуючи їхні низькі зарплати та ненормований графік роботи. Для медичних працівників матеріальне забезпечення є винагородою за високоінтенсивну та відповідальну працю, а також головним чинником підтримки мотивації. Для освітян матеріальне забезпечення є вагомим фактором, який впливає на якість життя. Також матеріальне забезпечення буде важливим для всіх досліджуваних

респондентів, оскільки воно безпосередньо пов'язане з можливістю професійного розвитку.

Для працівників силових структур влада та вплив можуть бути важливими через ієрархічність структури їхньої сфери діяльності та необхідність прийняття рішень у критичних ситуаціях. У сфері обслуговування влада та вплив можуть бути менш значущими, однак усе одно відіграють визначальну роль у керівництві та управлінні персоналом. Медичні працівники можуть прагнути до влади та впливу для впровадження нових методик лікування та поліпшення медичних стандартів. У соціальній сфері влада та вплив важливі для реалізації програм допомоги та впливу на політичні рішення щодо соціальної підтримки. В освіті влада та вплив мають неабияке значення для керівників навчальних закладів і викладачів, які прагнуть впроваджувати освітні реформи та інновації.

Бачимо, що цінності респондентів різняться залежно від сфери їхньої діяльності. Силкові структури надають великого значення безпеці та захищеності, а також волі та демократії в контексті дисципліни. Сфера обслуговування акцентує увагу на матеріальному забезпеченні та волі, що сприяє кращому обслуговуванню клієнтів. У медичній сфері найбільш цінними є здоров'я та безпека, що пов'язано зі специфікою роботи. Соціальна сфера віддає перевагу служінню людям та захисту вразливих груп. Сфера освіти цінує волю та демократію, здоров'я та особистісне зростання, що важливо для учнів та викладачів.

Загалом дослідження цінностей та цілей у контексті особистісної безпеки сприятиме створенню сприятливого робочого середовища, яке підтримує індивідуальні потреби та прагнення працівників. Це дозволяє не лише забезпечити особистісну безпеку, але й підвищити загальну мотивацію, ефективність та задоволеність працівників, що в підсумку веде до особистого та професійного успіху, а також до активізації емоційного ресурсу.

На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє більш позитивно ставитись до критичних ситуацій, ситуації невизначеності, краще справлятися зі стресом і протистояти



йому, зберігаючи відчуття особистісної безпеки. Тому в межах емоційно-вольового компоненту особистісної безпеки ми провели дослідження, спрямоване на визначення загального рівня емоційного інтелекту досліджуваних фахівців, а також його парціальних рівнів.

На рисунку 2.3 наведемо результати дослідження рівнів емоційного інтелекту на основі методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Так, високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 39% досліджуваних, середній – у 41%, а низький – у 20% досліджуваних.

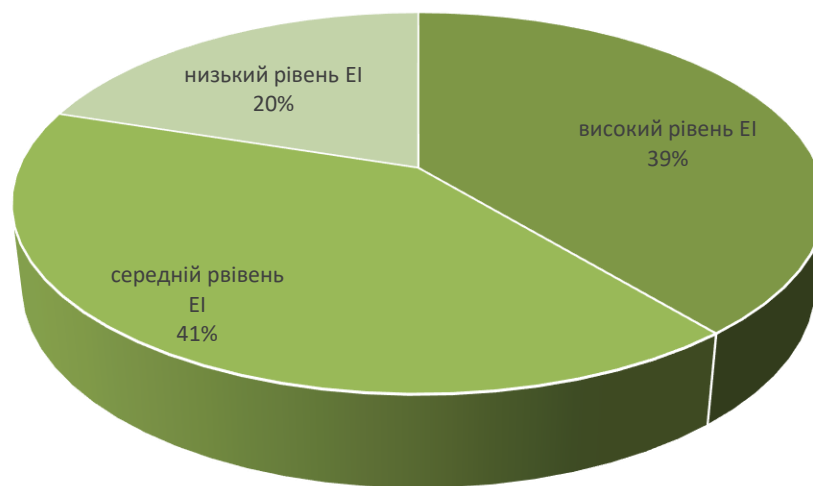


Рис. 2.3. Результати дослідження рівнів емоційного інтелекту на основі методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Цікавим є той факт, що, попри те, що фахівцям сфер охорони здоров'я і силових структур часто приписують низький емоційний інтелект та знижену чутливість до сентиментів, вони в цілому виявились не менш емоційно обізнаними та наділеними емпатією. Дослідження підтвердило рівність дисперсій ( $f=,497$ ;  $p=,574$ ). Так, за t-критерієм Стюдента щодо рівності середніх отримано результати за показником схильності до ризику ( $t=,565$ ;  $p>,489$ ).

Високий рівень емоційного інтелекту в досліджуваних фахівців свідчить про те, що вони добре розуміють свої емоції, контролюють їх та здатні приймати

усвідомлені рішення. Це допомагає уникати імпульсивних дій і залишатися спокійними під час конфліктів, стресових чи екстремальних ситуацій. Вони вміють розуміти та відчувати емоції інших людей. Це дозволяє їм ефективно підтримувати колег, надавати допомогу й будувати міцні взаємини. Найчастіше таким людям властива висока культура спілкування. Вони легко адаптуються до змін і можуть ефективно діяти в нових обставинах, зберігаючи позитивний настрій і продуктивність.

Фахівці із середнім рівнем емоційного інтелекту також мають низку корисних якостей, хоча їм може бракувати деяких навичок, притаманних людям із високим емоційним інтелектом. Вони можуть розуміти свої емоції, але не завжди усвідомлюють їхній вплив на поведінку та рішення. Зазвичай вони в змозі контролювати свої емоції, але іноді можуть реагувати імпульсивно або зазнавати впливу стресу, а в незвичних умовах можуть втрачати самовладання. Такі фахівці можуть добре виконувати свої обов'язки, особливо в стабільних умовах. Проте в умовах високої стресовості або необхідності частоті взаємодії з людьми їм може знадобитися додаткова підтримка або розвиток певних навичок емоційного інтелекту.

Фахівці з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати певні труднощі у взаємодії з іншими людьми та труднощі, пов'язані з емоційним самоконтролем. Вони часто не усвідомлюють свої емоції або не розуміють, як ті впливають на їхню поведінку та рішення. Такі люди часто діють імпульсивно і можуть легко втрачати самоконтроль у стресових ситуаціях. Їм важко стримувати свої емоції, що може призводити до конфліктів або негативної атмосфери в команді, а також до погіршення міжособистісних стосунків у цілому. Нерозуміння ними емоцій інших людей може спричиняти проблеми в комунікації, непорозуміння та конфлікти в команді. Вони важко адаптуються до змін і часто чинять опір новим умовам або вимогам. Такі фахівці можуть бути менш ефективними в роботі, що вимагає взаємодії з людьми, вирішення конфліктів або роботи в стресових умовах. Їм може бути складно будувати міцні

стосунки з колегами та клієнтами, а також ефективно виконувати свої обов'язки в умовах швидких змін.

У таблиці 2.11 подано результати дослідження компонентів емоційного інтелекту. Так, найвищі показники у досліджуваних виявлено за компонентом управління своїми емоціями ( $M=42,54$ ;  $SD=2,11$ ), розпізнавання емоцій інших людей ( $M=37,57$ ;  $SD=1,75$ ), самомотивації ( $M=36,24$ ;  $SD=1,67$ ). Дещо менш виражені показники емпатії ( $M=34,42$ ;  $SD=1,89$ ) та емоційної обізнаності ( $M=34,28$ ;  $SD=1,74$ ). Дослідження також підтвердило рівність дисперсій ( $f=,564$ ;  $p=,397$ ). Так, за t-критерієм Стюдента щодо рівності середніх отримано такі результати: розпізнавання емоцій інших людей ( $t=,475$ ;  $p>,556$ ), управління своїми емоціями ( $t=,487$ ;  $p>,567$ ), самомотивація ( $t=,571$ ;  $p>,439$ ), емпатія ( $t=,435$ ;  $p>,495$ ), емоційна обізнаність ( $t=,423$ ;  $p>,562$ ).

Таблиця 2.11

**Результати дослідження компонентів емоційного інтелекту на основі методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

| <b>КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ</b> | <b>M</b> | <b>SD</b> |
|----------------------------------------|----------|-----------|
| Розпізнавання емоцій інших людей       | 37,57    | 1,75      |
| Управління своїми емоціями             | 42,54    | 1,71      |
| Самомотивація                          | 36,24    | 1,67      |
| Емпатія                                | 34,42    | 1,59      |
| Емоційна обізнаність                   | 34,28    | 1,74      |

M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

Результати, отримані на основі дослідження компонентів емоційного інтелекту, дозволяють припустити, що фахівці, які добре розпізнають емоції інших людей, відрізняються здатністю тонко відчувати зміни в настрої, почуттях та невербальних сигналах своїх колег і клієнтів. Вони легко помічають невисловлені потреби та почуття оточення, а також можуть ефективно реагувати на емоційний стан інших, підтримуючи їх у складні моменти або коригуючи свою поведінку відповідно до ситуації.

Бачимо, що у групах простежується нормальний розподіл та гомогенність. Це свідчить про те, що фахівці всіх досліджуваних нами сфер мають приблизно однаковий рівень розвитку емоційного інтелекту. Попри думку, що високий рівень емоційного інтелекту та його компонентів найбільше притаманний медичним сестрам, психологам та соціальним працівникам, результати нашого дослідження свідчать про його високі показники і в представників силових структур.

Фахівці з високим рівнем управління своїми емоціями вирізняються здатністю зберігати спокій і самовладання навіть у стресових ситуаціях, вони контролюють свої емоційні реакції, що допомагає їм уникати імпульсивних рішень. Для таких людей характерний високий рівень стійкості до стресу, що дозволяє їм ефективно діяти навіть під тиском, вони здатні швидко відновлюватися після невдач і підтримувати позитивний настрій. Фахівці з високим рівнем самомотивації вирізняються внутрішнім прагненням досягати своїх цілей і постійно розвиватися. Найчастіше такі особи працюють на результат незалежно від зовнішніх обставин. Вони зосереджені на довгострокових цілях і вміють долати труднощі на шляху до їх досягнення. Фахівці з високим рівнем емпатії здатні глибоко розуміти почуття і потреби інших людей, уміють ставити себе на місце іншого, що дозволяє їм краще усвідомлювати мотиви та емоційний стан свого оточення. Також вони є чудовими слухачами, які активно підтримують інших, надають їх необхідну допомогу. Такі люди здатні створювати атмосферу довіри і взаєморозуміння, що сприяє ефективній командній роботі і лояльності клієнтів.

Фахівці з високим рівнем емоційної обізнаності добре розуміють свої емоції і знають, як вони впливають на їхню поведінку, чітко усвідомлюють, які емоції переживають у конкретний момент, і можуть відстежувати їх причини. Вони здатні адекватно реагувати на емоційні виклики, зберігаючи баланс між раціональністю та емоційністю.

Загалом фахівці з такими високими показниками емоційного інтелекту є цінними для будь-якої організації. Вони створюють позитивну робочу

атмосферу, сприяють ефективній взаємодії в команді, а також демонструють високу продуктивність і стійкість до стресу. Їхні вміння допомагають успішно виконувати свої обов'язки, впливати на інших і досягати високих результатів у професійній діяльності.

Особистісний симптомокомплекс відповідальності фахівця – це сукупність особистісних рис і поведінкових проявів, які визначають рівень відповідальності професіонала у виконанні своїх обов'язків. Це комплекс характеристик, які описують підхід до своєї роботи, особливості прийняття рішення, здатність слідувати власним принципам та дотримуватись переконань, а також визначає здатність справлятися з викликами і взаємодіяти з оточенням.

Фахівці з розвиненим особистісним симптомокомплексом відповідальності є цінними працівниками для будь-якої організації. Вони демонструють високу надійність, ефективність і здатність до самостійного прийняття рішень, що сприяє досягненню організаційних цілей і створенню позитивного робочого середовища. Такі фахівці зазвичай мають високу довіру з боку керівництва і колег, що робить їх головними, авторитетними членами команди. Саме тому діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності фахівця є настільки важливою. У таблиці 2.12 представлено результати дослідження особистісного симптомокомплексу відповідальності, який було визначено за допомогою опитувальника «Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» І. Кочаряна. Згідно з результатами, найбільш вираженими серед вибірки досліджуваних є принциповість ( $M=33,64$ ;  $SD=2,01$ ) та самопожертва ( $M=32,14$ ;  $SD=1,96$ ). Менш вираженими, проте з досить високими показниками є нормативність ( $M=31,42$ ;  $SD=2,21$ ), самоствердження ( $M=31,12$ ;  $SD=1,69$ ) та етичність ( $M=29,34$ ;  $SD=1,97$ ).

Таблиця 2.12

**Результати дослідження особистісного симптомокомплексу  
відповідальності на основі опитувальника «Діагностика особистісного  
симптомокомплексу відповідальності» І. Кочаряна**

| ПОКАЗНИКИ       | М     | SD   |
|-----------------|-------|------|
| Принциповість   | 33,36 | 2,01 |
| Самоствердження | 31,12 | 1,69 |
| Нормативність   | 31,91 | 2,21 |
| Етичність       | 29,61 | 1,97 |
| Самопожертва    | 32,26 | 1,96 |

М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

З метою оцінювання рівності дисперсій у вибірках дослідження було використано тест Левіна, який засвідчив рівність дисперсій ( $f=,523$ ;  $p=,395$ ). Такий результат дав можливість здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження показників особистісного симптомокомплексу відповідальності між вибірками фахівців сфери надання послуг, сфери охорони здоров'я, сфери силових структур, соціальної сфери та сфери освіти. Так, за t-критерієм Стюдента щодо рівності середніх отримано такі результати: принциповість ( $t=,532$ ;  $p>,429$ ), самоствердження ( $t=,518$ ;  $p>,486$ ), нормативність ( $t=,563$ ;  $p>,398$ ), етичність ( $t=,452$ ;  $p>,359$ ), самопожертва ( $t=,448$ ;  $p>,373$ ) ( $t=,531$ ;  $p>,426$ ). У таблиці 2.13 подано групові відмінності між показниками особистісного симптомокомплексу відповідальності.

Таблиця 2.13

**Групові статистики особистісного симптомокомплексу відповідальності на основі опитувальника «Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» І. Кочаряна**

| ПОКАЗНИКИ     | Сфера надання послуг |      | Сфера охорони здоров'я |      | Сфера силових структур |      | Соціальна сфера |      | Сфера освіти |      |
|---------------|----------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|--------------|------|
|               | М                    | SD   | М                      | SD   | М                      | SD   | М               | SD   | М            | SD   |
| Принциповість | 30,11                | 1,31 | 34,42                  | 1,12 | 36,62                  | 1,23 | 32,11           | 1,29 | 33,56        | 1,28 |
| Нормативність | 32,25                | 1,29 | 31,42                  | 1,25 | 30,24                  | 1,36 | 33,54           | 1,32 | 32,11        | 1,35 |
| Етичність     | 27,35                | 1,13 | 31,23                  | 1,23 | 30,12                  | 1,22 | 29,14           | 1,31 | 30,22        | 1,33 |
| Самопожертва  | 30,21                | 1,31 | 33,54                  | 1,22 | 33,21                  | 1,34 | 31,21           | 1,26 | 33,14        | 1,19 |

Відповідно до даних, наведених у таблиці, найвищий показник принциповості виявлено у фахівців силових структур, сфери охорони здоров'я та сфери освіти. Шкала «Нормативність» найбільш виражена у фахівців

соціальної сфери, сфери надання послуг та сфери освіти. За шкалою етичності найвищий показник демонструють фахівці сфери охорони здоров'я, сфери освіти, а також представники силових структур. Найвищий рівень самопожертви виявлено у фахівців сфери охорони здоров'я, сфери силових структур та сфери освіти.

Фахівець із високими результатами за досліджуваними показниками особистісного симптомокомплексу відповідальності є людиною, яка дотримується високих стандартів етики та професіоналізму. Вона здатна твердо відстоювати свої переконання, працювати відповідно до встановлених норм і стандартів, активно утверджувати свою професійну позицію, але водночас демонструвати самопожертву заради колективного успіху. Такий фахівець є надійним, відповідальним і морально зрілим працівником, здатним вести за собою інших і бути прикладом для наслідування в професійній сфері.

Одним із завдань психологічного дослідження може бути виявлення потенційних зв'язків між кількома наборами даних. Для цього часто використовують кореляційний аналіз, який дозволяє кількісно оцінити ступінь узгодженості змін (варіацій) двох або більше ознак. Цей метод допомагає з'ясувати форму, полярність та щільність зв'язків між досліджуваними ознаками або факторами. При цьому, для визначення форми зв'язку враховують його лінійність або нелінійність.

Щільність зв'язку характеризується абсолютним значенням коефіцієнта кореляції, що показує ступінь узгодженості змін. Кореляція між двома результатами означає, що зміна одного з них супроводжується зміною іншого, тобто між ними існує зв'язок. Величину, значення якої може змінюватися, називають змінною. Кореляція між двома змінними може бути позитивною або негативною. Позитивна кореляція означає, що зі збільшенням або зменшенням однієї змінної відповідно змінюється й інша.

Так, на основі кореляційного аналізу було встановлено низку зв'язків. Зокрема, у межах когнітивно-поведінкового компоненту особистісної безпеки було виявлено такі кореляційні зв'язки: схильність до ризику демонструє

позитивні кореляційні зв'язки із показником асертивних дій ( $r=,723;p\leq 0,01$ ), агресивних дій ( $r=0,721;p\leq 0,01$ ), імпульсивних дій ( $r=,481;p\leq 0,05$ ), шкалою Н ( $r=-0,773;p\leq 0,01$ ), шкалою Q1 ( $r=-0,498;p\leq 0,05$ ), шкалою Q2 ( $r=-0,698;p\leq 0,01$ ), а також зі здатністю встановлювати соціальний контакт ( $r=0,563;p\leq 0,05$ ).

На основі отриманих результатів можемо припустити, що з підвищенням схильності до ризику збільшується ймовірність того, що людина буде виявляти асертивні дії. Високий коефіцієнт кореляції вказує на тісний зв'язок між цими показниками. Здебільшого люди, схильні до ризику, часто виявляють асертивність, тобто впевнено відстоюють свої права та позиції. Вони здатні чітко висловлювати свою думку і діяти відповідно до своїх переконань, не зазнаючи тиску з боку інших. Позитивний коефіцієнт кореляції схильності до ризику та агресивних дій може свідчити про те, що з підвищенням схильності до ризику зростає ймовірність прояву агресивних дій. Такі фахівці можуть вдаватися до більш енергійних і навіть агресивних дій, особливо у стресових або конкурентних ситуаціях. Вони можуть використовувати агресивність як спосіб досягнення своїх цілей. Також отримані результати дозволяють припустити, що схильність до ризику супроводжується певним рівнем імпульсивності. Ймовірно, такі люди можуть приймати рішення швидко і без тривалого роздумування. Так, фахівці з високою схильністю до ризику можуть бути імпульсивними, тобто діяти на основі першого пориву або емоції, без глибокого аналізу ситуації. Це може бути як перевагою в обставинах, які швидко змінюються, так і недоліком у складніших ситуаціях. Люди, схильні до ризику, зазвичай мають високий рівень сміливості. Дуже сильний позитивний зв'язок свідчить про те, що схильність до ризику тісно пов'язана зі сміливістю. Такі фахівці найчастіше не бояться брати на себе відповідальність і діяти в небезпечних або невизначених ситуаціях. Вони готові йти на ризик, приймати складні рішення і долати перешкоди. З підвищенням схильності до ризику зменшується консерватизм та зростає рівень радикалізму. Це означає, що більш ризиковані люди схильні до радикальніших поглядів або дій та часто не зважають на усталені норми чи правила. Також схильність до ризику



супроводжується більшою схильністю до нонконформізму, про що свідчать кореляційні зв'язки. Тобто люди, схильні до ризику, рідше дотримуються загальноприйнятих норм і правил, вони можуть бути досить комунікабельними і мати хороші соціальні навички, що дозволяє їм легко знаходити спільну мову з іншими й будувати корисні зв'язки.

Фахівці, які демонструють сміливість, упевненість і готовність йти на ризик, зазвичай добре уміють взаємодіяти з іншими, можуть бути асертивними та іноді навіть агресивними. Хоча вони схильні до ризику, але не прагнуть радикальних змін і дотримуються загальноприйнятих норм, не шукаючи навмисно конфлікту із суспільством. Ці фахівці можуть швидко приймати рішення, але часто їхня імпульсивність потребує певної обережності.

Шкала Н має кореляційні зв'язки з показниками «обережні дії» ( $r=0,784; p \leq 0,01$ ), уникнення ( $r=0,587; p \leq 0,05$ ), шкалою Q2 ( $r=0,675; p \leq 0,01$ ).

Якщо рівня боязкості підвищується, зростає ймовірність того, що людина буде діяти обережно, про що свідчить позитивна кореляція. Це сильний зв'язок, що вказує на значний вплив боязкості на обережність у поведінці. Такі фахівці ретельно зважують свої кроки, намагаються уникати ризиків і зазвичай обирають безпечні рішення для запобігання можливим небезпекам. З підвищенням боязкості також зростає ймовірність уникнення небажаних ситуацій або конфліктів. Фахівці з високим рівнем боязкості часто намагаються не допускати ситуацій, що можуть викликати стрес, небезпеку чи дискомфорт. Вони уникають конфліктів або викликів, намагаючись зберегти свою безпеку і стабільність. Також такі фахівці схильні демонструвати конформність, відповідність правилам і нормам суспільства. Фахівці з високим рівнем боязкості зазвичай діють обережно, намагаються запобігати небезпекам і конфліктним ситуаціям. Вони схильні покладатися на інших у вирішенні проблем і прийнятті рішень. Ця поведінка може допомагати уникати стресу, але водночас може обмежувати здатність фахівців до самостійних дій і прийняття ризиків.

Асертивні дії мають кореляційні зв'язки з дійовим компонентом схильності до ризику ( $r=0,742; p \leq 0,01$ ) та шкалою Н ( $r=-0,685; p \leq 0,01$ ). Позитивна

кореляція означає, що з підвищенням рівня асертивності зростає ймовірність того, що людина буде демонструвати схильність до ризику. Асертивні фахівці, які впевнено відстоюють свої права та позиції, також схильні до рішучих дій, що пов'язані з ризиком. Вони можуть не боятися приймати сміливі рішення та діяти в умовах невизначеності, використовуючи ризик як інструмент досягнення своїх цілей. Негативна кореляція асертивних дій за шкалою Н свідчить про те, що з підвищенням рівня асертивності знижується рівень боязкості. Асертивні фахівці є рішучими, упевненими у своїх діях і готовими йти на ризик. Вони рідко дозволяють страху або невпевненості впливати на свої рішення, воліючи діяти активно й наполегливо. Це робить їх ефективними в ситуаціях, де потрібні сміливість і рішучість, водночас це може означати, що вони схильні уникати пасивних або боязких підходів.

У межах мотиваційно-ціннісного компоненту виявлено такі кореляційні зв'язки: задоволеність потреби в безпеці має кореляційні зв'язки з показниками мотиваційного профілю, зокрема із потребою у високій заробітній платні ( $r=0,831; p \leq 0,01$ ), у соціальних контактах ( $r=0,648; p \leq 0,05$ ), потребою ставити складні цілі та досягати їх ( $r=0,632; p \leq 0,05$ ), потребою в удосконаленні, зростанні та розвитку ( $r=0,821; p \leq 0,01$ ), потребою будувати стабільні взаємини ( $r=0,753; p \leq 0,01$ ). Також встановлено зв'язки задоволеності потреби в безпеці із такими життєвими цінностями та цілями, як воля, відкритість та демократія ( $r=0,714; p \leq 0,01$ ), безпека та захищеність ( $r=0,811; p \leq 0,01$ ), влада та вплив ( $r=0,736; p \leq 0,01$ ), матеріальне забезпечення ( $r=0,763; p \leq 0,01$ ).

Дуже сильною є позитивна кореляція між задоволеністю потреби в безпеці та потребою у високій заробітній платні: що вищою є заробітна плата, то вищою є задоволеність своєю безпекою. Тобто високий рівень заробітної плати сприймається як основний фактор, що забезпечує відчуття безпеки. Такі фахівці часто прагнуть до фінансової стабільності, яку забезпечує високий рівень доходів. Вони можуть орієнтуватися на робочі місця, які гарантують не лише стабільність, але й високий зарібок як спосіб захистити себе та свою родину від економічних ризиків, а також для гарантованого відчуття безпеки. Наявність

соціально-професійних контактів забезпечує зростання рівня почуття безпеки, до того ж людина, яка відчувається захищеною, схильна цінувати соціальні взаємини, відчувати підтримку у своїх стосунках з оточенням, що є важливим елементом безпеки. Також досліджувані фахівці, які відчуваються в безпеці, частіше схильні до амбітних цілей, ставлять та досягають їх. Відчуття безпеки може підсилювати у фахівців бажання особистісного та професійного зростання, прагнення до самовдосконалення, професійного розвитку та підвищення рівня володіння спеціальними навичками. Такі фахівці впевнені у своїх силах і готові приймати виклики, адже вони відчувають міцну основу під ногами.

Також можемо припустити, що фахівці, які задоволені рівнем своєї безпеки, мають більшу мотивацію до зростання та розвитку. Вони бачать у зростанні можливість зміцнити свою безпеку та досягти більших життєвих успіхів. Це позитивно впливатиме на їхню професійну діяльність, а також на якість життя в цілому.

Позитивна кореляція між задоволеністю потреби в безпеці та цінностями волі, відкритості та демократії вказує на те, що досліджувані фахівці, які відчувають безпеку, також цінують свободу, права людини та демократичні принципи. Для них відчуття безпеки тісно пов'язане зі свободою вибору, відкритістю до нових ідей та повагою до демократичних принципів. Вони можуть розглядати ці цінності як основу стабільного суспільства, що є одним із головних елементів особистісної безпеки. Дуже сильний зв'язок між задоволеністю потреби в безпеці та цінностями безпеки й захищеності свідчить про те, що ці аспекти є центральними в житті досліджуваних фахівців. Люди, які відчувають безпеку, дуже цінують стабільність і захист. Кореляційні зв'язки вказують на те, що задоволеність потреби в безпеці пов'язана з потребою у владі та впливі. Це означає, що фахівці, які мають більше влади та впливу, часто можуть відчувати себе більш захищеними ніж ті, хто має менший вплив у суспільстві. Для них влада та вплив можуть слугувати додатковим інструментом забезпечення власної безпеки. Вони прагнуть контролювати своє оточення, щоб уникати загроз і зберігати відчуття захищеності.

Кореляційні зв'язки також вказують на те, що високий рівень матеріального благополуччя сприймається досліджуваними фахівцями як основа безпеки. Матеріальне забезпечення є важливим для людей, які цінують безпеку. Вони прагнуть до фінансової стабільності, що забезпечує їм захист від економічних труднощів та непередбачених обставин.

У межах емоційно-вольового компоненту було встановлено такі кореляційні зв'язки: так, емпатія, як компонент емоційного інтелекту має кореляційні зв'язки із самопожертвою ( $r=0,632; p \leq 0,05$ ) та принциповістю ( $r=0,624; p \leq 0,05$ ).

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про середню взаємозалежність між рівнем емпатії та схильністю до самопожертви. Це означає, що з підвищенням рівня емпатії збільшується ймовірність того, що людина буде проявляти поведінку, пов'язану із самопожертвою. Досліджувані фахівці з високим рівнем емпатії здатні глибоко розуміти та відчувати емоції інших людей, що часто спонукає їх до самопожертви. Вони готові допомагати іншим навіть за рахунок власних ресурсів, часу чи комфорту. Такі фахівці можуть бути особливо чуйними, співчутливими колегами, друзями або членами родини, часто ставлячи потреби інших вище за власні.

Зв'язок, виявлений між емпатією та принциповістю, означає, що з підвищенням емпатії збільшується ймовірність того, що людина буде дотримуватися власних принципів і моральних норм. Вони можуть бути принциповими у стосунках, роботі та інших сферах життя, виступаючи за справедливість і моральні цінності, при цьому демонструвати співпереживання та надавати необхідну допомогу. Люди з високим рівнем емпатії як складовою емоційного інтелекту зазвичай є чуйними, співчутливими та морально орієнтованими. Здатність розуміти та відчувати емоції інших сприяє їхній готовності до самопожертви, а також дотриманню етичних принципів. Вони прагнуть допомагати іншим, роблячи це своїм пріоритетом і діючи відповідно до своїх моральних переконань. Це робить їх надійними та співчутливими членами суспільства, колегами та друзями.

Кореляція лише вказує на існування зв'язку, але не встановлює причиново-наслідкову залежність. Для визначення причиново-наслідкових зв'язків необхідно застосовувати інші методи. Висновок про таку залежність не можна робити лише на основі статистичної значущості виявленого зв'язку між ознаками, тому нами було використано також факторний аналіз. Вважаємо, що важливим є не лише констатація факту розвитку особистісної безпеки та її зв'язків з індивідуально-психологічними властивостями особистості, але й встановлення структури виявлених взаємозв'язків, тому після аналізу кореляційних зв'язків було проведено факторний аналіз для більш детального вивчення компонентів, що визначають особистісну безпеку. Аналіз був спрямований на виявлення кількох основних чинників, які могли б пояснити більшість варіативності оцінок за різними тестами, використаними в нашому дослідженні, та створення матриці факторних навантажень між цими факторами і відповідними чинниками. У таблиці 2.14 подано узагальнені результати факторного аналізу даних.

Таблиця 2.14

### Результати факторного аналізу

| ПОКАЗНИКИ                             | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 | Фактор 5 | Фактор 6 |
|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Шкала Н: боязкість – сміливість шкала |          |          |          |          | 0,596    |          |
| Шкала Q1: консерватизм – радикалізм   |          |          |          |          | 0,669    |          |
| Шкала Q2: конформізм – нонконформізм  |          | -0,569   |          |          |          |          |
| Воля, відкритість та демократія       |          | 0,689    |          |          |          |          |
| Влада та вплив                        | 0,642    |          |          |          |          |          |
| Автономність                          |          | 0,683    |          |          |          |          |
| Матеріальне забезпечення              | 0,634    |          |          |          |          |          |
| Особистісне зростання                 |          |          | 0,769    |          |          |          |
| Прихильність та кохання               |          |          |          | 0,498    |          |          |
| Відчуття задоволення                  |          | 0,568    |          |          |          |          |
| Міжособистісні стосунки               |          |          |          | 0,679    |          |          |
| Потреба у високій заробітній платні   | 0,537    |          |          |          |          |          |

|                                                |       |       |       |       |       |       |
|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Потреба в хороших умовах праці                 | 0,489 |       |       |       |       |       |
| Потреба в соціальних контактах                 |       |       |       | 0,663 |       |       |
| Потреба формувати стабільні взаємини           |       |       |       | 0,579 |       |       |
| Потреба у визнанні з боку інших людей          | 0,458 |       |       |       |       |       |
| Потреба ставити складні цілі та досягати їх    |       |       | 0,658 |       |       |       |
| Потреба керувати іншими                        | 0,587 |       |       |       |       |       |
| Потреба в різноманітності відчуттів            |       | 0,487 |       |       |       |       |
| Потреба бути креативним                        |       | 0,477 |       |       |       |       |
| Потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку |       |       | 0,788 |       |       |       |
| Розпізнавання емоцій інших людей               |       |       |       |       |       | 0,553 |
| Управління своїми емоціями                     |       |       |       |       |       | 0,538 |
| Самотивація                                    |       |       | 0,654 |       |       |       |
| Емпатія                                        |       |       |       |       |       | 0,695 |
| Емоційна обізнаність                           |       |       |       |       |       | 0,564 |
| Емоційний інтелект                             |       |       |       |       |       | 0,735 |
| Дійовий компонент схильності до ризику         |       |       |       |       | 0,753 |       |
| Когнітивний компонент схильності до ризику     |       |       |       |       | 0,723 |       |
| Схильність до ризику                           |       |       |       |       | 0,793 |       |
| Самоствердження                                |       |       | 0,569 |       |       |       |
| Етичність                                      |       |       |       |       |       | 0,529 |
| Самопожертва                                   |       |       |       |       |       | 0,479 |
| Асертивні дії                                  |       | 0,569 |       |       |       |       |
| Пошук соціальної підтримки                     |       |       |       | 0,498 |       |       |
| Встановлення соціального контакту              |       |       |       | 0,559 |       |       |
| Обережні дії                                   |       |       |       |       |       | 0,497 |
| Імпульсивні дії                                |       |       |       |       | 0,658 |       |
| Агресивні дії                                  |       |       |       |       | 0,498 |       |

На основі факторного аналізу було виокремлено шість факторів. Перший фактор отримав назву «Влада та матеріальне забезпечення», оскільки він об'єднує компоненти, що відображають прагнення людини до впливу, соціального статусу та фінансової стабільності, зокрема: влада та вплив (0,642), матеріальне забезпечення (0,634), потреба у високій заробітній платні (0,537), у хороших умовах праці (0,489), у визнанні з боку інших людей (0,458) та потреба керувати іншими (0,587). Високий коефіцієнт компонента «Влада та вплив»

вказує на те, що влада та можливість впливати на інших людей сприяє підвищенню рівня особистісної безпеки. Фінансова стабільність, гідна оплата праці та матеріальна забезпеченість займають значне місце в системі цінностей, адже гроші дають можливість не лише забезпечити собі та своїм близьким комфортне життя. Передусім вони дозволяють вирішити проблеми, які стосуються фінансової сторони нашого життя, що створює відчуття особистісної безпеки. Організоване робоче місце, зручний графік роботи, а також можливість працювати в середовищі, яке не створює передумов для виникнення стресу чи не несе фізичної загрози, формує відчуття особистісної безпеки, позаяк професійна безпека є частиною комплексу особистісної безпеки.

Другий фактор, «Незалежність», містить у собі такі показники: шкала Q2: конформізм – нонконформізм (-0,569), воля, відкритість та демократія (0,689), автономність (0,683), відчуття задоволення (0,568), потреба в різноманітності відчуттів (0,487), потреба бути креативним (0,477), асертивні дії (0,569). Воля, самостійність, свобода у прийнятті рішень, творче самовираження, схильність до нонконформізму, відкритість до нових вражень, незалежність у мисленні та діях, здатність насолоджуватися життям, позитивний емоційний стан, особистісна свобода, самостійність у прийнятті рішень та відповідальність за них, протиставлення себе загальноприйнятим нормам і правилам сприяє формуванню особистісної безпеки, а також виступає емоційним ресурсом особистості, оскільки такі люди зазвичай рідше зазнають соціального тиску та не бояться виділятися. Обираючи власний шлях і демонструючи автономність у своїх рішеннях, вони частіше виявляють високі показники особистісної безпеки, формування якої в контексті фактора незалежності дозволить будувати демократичні принципи у професійних взаєминах і в суспільстві загалом.

Третій фактор отримав назву «Особистісний та професійний розвиток» на основі показників, які він містить, зокрема: особистісне зростання (0,769), потреба ставити складні цілі та досягати їх (0,658), потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку (0,788), самомотивація (0,654), самоствердження (0,569). Цей фактор об'єднує компоненти, які вказують на прагнення людини до

постійного самовдосконалення, розвитку та досягнення високих результатів як в особистому житті, так і в професійній сфері. Можемо припустити, що особистісний та професійний розвиток, навчання, робота над своїми слабкими сторонами та самовдосконалення сприятимуть формуванню особистісної безпеки як чинника емоційного ресурсу особистості, бо самоцінність, розуміння досягнень та можливостей дозволить утвердити свій авторитет і місце в житті, тим самим окреслить межі власної безпеки.

Четвертий фактор, «Соціальні контакти», передбачає такі показники: прихильність та кохання (0,498), міжособистісні стосунки (0,679), потреба в соціальних контактах (0,663), потреба формувати стабільні взаємини (0,579), пошук соціальної підтримки (0,498), встановлення соціального контакту (0,559). Цей фактор відображає орієнтацію людини на встановлення та підтримання якісних взаємин з іншими людьми, а також на важливість соціальної підтримки в її житті, що впливає на формування особистісної безпеки. Так, стабільні міжособистісні взаємини, емоційно насичені відносини, прихильність та любов, спілкування, побудова гармонійних стосунків є важливими для загальної особистісної безпеки. Стабільні та позитивні стосунки, соціальні контакти, а також здатність знаходити й підтримувати соціальні зв'язки позитивно впливають на психологічну стійкість людини і допомагають забезпечити її емоційне благополуччя, а також актуалізувати емоційний ресурс.

П'ятий фактор, який отримав назву «Схильність до ризику», наповнюють такі показники: шкала Н: боязкість – сміливість (0,596), шкала Q1: консерватизм – радикалізм (0,669), дійовий компонент схильності до ризику (0,753), когнітивний компонент схильності до ризику (0,723), схильність до ризику (0,793), імпульсивні дії (0,658), агресивні дії (0,498). Готовність до ризику, підтримувана сміливістю та відсутністю боязкості, дозволяє людині почуватися впевнено в складних і невизначених ситуаціях. Ця упевненість у власних силах є важливою складовою особистісної безпеки, адже людина відчувається здатною протистояти викликам та загрозам. Творчість і креативність сприяють виникненню почуття натхнення, задоволення від власної унікальності та



здатності впливати на світ, що збагачує емоційний ресурс. Таким чином, фактор «Схильність до ризику» дозволяє формувати особистісну безпеку через розвиток упевненості, стійкості, відповідальності та адаптивності, а також сприяє актуалізації емоційного ресурсу завдяки стимуляції позитивних емоцій та творчого потенціалу.

Шостий фактор – «Емоційний інтелект». Найбільш питомим показником цього фактора є емоційний інтелект (0,735). Крім того, сюди ж належать інші показники: розпізнавання емоцій інших людей (0,553), управління своїми емоціями (0,538), емпатія (0,695), емоційна обізнаність (0,564), етичність (0,529), самопожертва (0,479), обережні дії (0,497). Фактор «Емоційний інтелект» відіграє вирішальну роль у забезпеченні особистісної безпеки, дозволяючи людині ефективно справлятися зі своїми емоціями, розуміти та підтримувати інших, приймати обдумані рішення та дотримуватися етичних норм. Цей комплекс здібностей сприяє не лише особистій стабільності, але й формуванню надійних соціальних зв'язків, що забезпечує загальну психологічну стійкість і безпеку. Існує загроза, що надмірна самопожертва та емпатійність змусить людину відмовитися від власних інтересів на користь інших, що є важливим аспектом альтруїстичної поведінки. Проте, такі люди відчують задоволення від підтримки інших і готові жертвувати своїми бажаннями заради благополуччя оточення, така поведінка актуалізує їхній емоційний ресурс.

Отже, підсумовуючи результати дослідження, можемо сказати, що досліджувані фахівці, незважаючи на сферу їхньої діяльності, здебільшого демонструють однакові цінності, потреби, особистісні та професійно важливі якості. Проте, емпірично зафіксовано й деякі відмінності. Так, більшу жорстокість демонструють фахівці силових структур та сфери охорони здоров'я, тоді як представники інших досліджуваних сфер чутливіші. Більш схильними до агресивних дій виявились представники силових структур, а фахівцям соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг легше встановлювати соціальні контакти. Фахівці сфери силових структур та сфери охорони здоров'я більш схильні до ризику, ніж досліджувані представники інших сфер діяльності, також у них

значно підвищені показники дійового та когнітивного компонентів схильності до ризику. Високий рівень задоволеності потреби в безпеці виявлено у фахівців силових структур, ймовірно, завдяки їхній підготовці, підтримці, ресурсам і професійній структурі. Потреби в соціальних контактах та різноманітності відчуттів у фахівців силових структур дещо нижчі, аніж у фахівців інших сфер. Найвищий показник за шкалою принциповості виявлено у фахівців силових структур, сфери охорони здоров'я та освіти. За шкалою етичності найбільше зростання демонструють фахівці сфери охорони здоров'я, освіти, а також представники силових структур. Найвищий рівень самопожертви виявлено у фахівців сфери охорони здоров'я, сфери силових структур та освіти. Загалом такі відмінності свідчать про те, що специфіка професійної діяльності впливає на формування компонентів особистісної безпеки як емоційного ресурсу особистості фахівця.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі дисертаційного дослідження з метою виконання завдань та підтвердження висунених гіпотез здійснено підбір методів дослідження особистісної безпеки як емоційного стану захищеності, комфорту, відсутності тривоги, стресу, страху та обґрунтовано доцільність їх застосування. Так, обрано низку методик, серед яких: «16-факторний опитувальник» Р. Кеттела; «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола (Strategic Approach to Coping Scale, SACS); «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової; «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна; «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» П. Іванова та Є. Колобової; «Оцінка задоволеності потреби у безпеці» О. Зотової; «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; опитувальник «Діагностика особистісного симптомокомплексу відповідальності» (ОДОСВ) І. Кочаряна.

У дослідженні взяли участь 342 особи. Серед опитаних респондентів – представники різних сфер професійної діяльності, зокрема, сфери надання послуг (консультанти, менеджери, адміністратори), сфери охорони здоров'я

(лікарі та медичні сестри), сфери силових структур (військовослужбовці, рятувальники, поліцейські та прикордонники), соціальної сфери (психологи та соціальні працівники), а також сфери освіти (викладачі, вчителі та тьютори, вихователі).

Виявлено, що досліджуваним здебільшого притаманні практичність, прямолінійність, конформізм, високий самоконтроль. Більшу жорстокість демонструють фахівці силових структур та сфери охорони здоров'я, тоді як представники інших досліджуваних сфер більш чутливі. Підозрілішими та напруженішими, але більш спокійними, радикальними і здатними до підвищеного самоконтролю виявились фахівці сфери охорони здоров'я та силових структур. Досліджувані здебільшого використовують активні, просоціальні, прямі та непрямі стратегії долаття стресових ситуацій. Переважно їм притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії, встановлення соціального контакту, імпульсивні дії, маніпулятивні та агресивні дії. Більш схильними до агресивних дій виявилися представники силових структур, а фахівцям соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг легше встановлювати соціальні контакти.

У досліджуваних фахівців несуттєво, та все ж переважає максимальний показник схильності до ризику (53%). Мінімальний показник готовності до ризику виявлено у 47% респондентів. Найвищий результат за цим показником зафіксовано у фахівців сфери силових структур та сфери охорони здоров'я. Можемо сказати, що такий результат є очікуваним, оскільки представники силових структур та охорони здоров'я найчастіше у професійній діяльності стикаються з небезпечними, ризикованими і надзвичайними ситуаціями, які вимагають готовності до діяльності та прийняття рішення в умовах невизначеності.

Усі компоненти схильності до ризику мають досить високий ступінь вираженості, проте найбільш виражений когнітивний, дійовий та контрольний регулятивний, дещо менше виражений емоційний компонент. У фахівців сфери охорони здоров'я та сфери силових структур суттєво підвищені показники дійового та когнітивного компонентів схильності до ризику. У 31%

досліджуваних виявлено високий рівень задоволеності в безпеці, у 27% – середній, у 19% – занижений та у 23% респондентів зафіксовано низький рівень задоволеності потреби в безпеці. Фахівці силових структур завдяки своїй підготовці, підтримці, ресурсам і професійній структурі можуть відчувати високий рівень задоволеності потреби в безпеці.

Найбільш вираженими потребами досліджуваних є потреба у високій заробітній платні, у чіткому структуруванні роботи, у соціальних контактах, потреба формувати стабільні взаємини, ставити складні цілі та досягати їх, потребу в різноманітності відчуттів, в удосконаленні, зростанні та розвитку.

Найважливішими для респондентів є такі цінності: воля, відкритість та демократія, безпека та захищеність, здоров'я. На сьогодні ці цінності найважливіші не лише для досліджуваних фахівців, але й для всіх жителів України, оскільки війна, яку росія розпочала проти України, зазіхає на волю, демократію, безпеку, здоров'я та життя українців. Інші цінності хоча й важливі, проте є менш пріоритетними.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 39% досліджуваних, середній – у 41%, низький рівень емоційного інтелекту спостерігається у 20% респондентів. Так, найвищі показники у досліджуваних виявлено за компонентом управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій інших людей, самомотивацією. Дещо менш виражені показники емпатії та емоційної обізнаності.

Найбільш вираженими серед вибірки досліджуваних є принциповість та самопожертва. Нормативність, самоствердження та етичність менш виражені, проте із досить високими показниками. Найвищий показник за шкалою принциповості виявлено у фахівців силових структур, сфери охорони здоров'я та сфери освіти. Шкала нормативності найяскравіше представлена у фахівців соціальної сфери, сфери надання послуг та освіти. Етичність найбільшою мірою виражена у фахівців сфери охорони здоров'я, освіти, а також у представників силових структур. Найвищий рівень самопожертви виявлено у фахівців сфери охорони здоров'я, сфери силових структур та освіти.

Встановлено низку кореляційних зв'язків у межах компонентів особистісної безпеки. Схильність до ризику демонструє позитивні кореляційні зв'язки з показником асертивних, агресивних, імпульсивних дій, шкалою Н, шкалою Q1, Q2, а також зі здатністю встановлювати соціальний контакт. Шкала Н має кореляційні зв'язки із показниками обережності дій, уникнення, шкалою Q2. Асертивні дії кореляційно пов'язані з дійовим компонентом схильності до ризику та шкалою Н. Задоволеність потреби у безпеці має зв'язки з показниками мотиваційного профілю, зокрема із потребою у високій заробітній платі, у соціальних контактах, потребою ставити складні цілі та досягати їх, потребою в удосконаленні, зростанні та розвитку, потребою будувати стабільні взаємини. Також встановлено зв'язки задоволеності потреби в безпеці з такими життєвими цінностями та цілями, як воля, відкритість та демократія, безпека та захищеність, влада та вплив, матеріальне забезпечення. Емпатія, як компонент емоційного інтелекту має корелює із самопожертвою та принциповістю.

Констатовано, що формуванню особистісної безпеки сприяють шість факторів. Перший із них отримав назву «Влада та матеріальне забезпечення», оскільки об'єднує компоненти, що відображають прагнення людини до впливу, соціального статусу та фінансової стабільності, зокрема: влада та вплив (0,642), матеріальне забезпечення (0,634), потреба у високій заробітній платі (0,537), потреба в хороших умовах праці (0,489), потреба у визнанні з боку інших людей (0,458) та потреба керувати іншими (0,587). Другий фактор – «Незалежність» – містить у собі такі показники: шкала Q2: конформізм – нонконформізм (-0,569), воля, відкритість та демократія (0,689), автономність (0,683), відчуття задоволення (0,568), потреба в різноманітності відчуттів (0,487), потреба бути креативним (0,477), асертивні дії (0,569). До третього фактора, «Особистісний та професійний розвиток», відносимо такі компоненти: особистісне зростання (0,769), потреба ставити складні цілі та досягати їх (0,658), потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку (0,788), самомотивація (0,654), самоствердження (0,569). Показниками четвертого фактора – «Соціальні контакти» – є прихильність та кохання (0,498), міжособистісні стосунки (0,679),

потреба в соціальних контактах (0,663), потреба формувати стабільні взаємини (0,579), пошук соціальної підтримки (0,498), встановлення соціального контакту (0,559). П'ятий фактор, «Схильність до ризику», наповнюють такі показники: шкала Н: боязкість – сміливість (0,596), шкала Q1: консерватизм – радикалізм (0,669), дійовий компонент схильності до ризику (0,753), когнітивний компонент схильності до ризику (0,723), схильність до ризику (0,793), імпульсивні дії (0,658), агресивні дії (0,498). Найбільш питомим показником шостого фактора «Емоційний інтелект» є власне емоційний інтелект (0,735). До цього ж фактора належать інші показники, зокрема, розпізнавання емоцій інших людей (0,553), управління своїми емоціями (0,538), емпатія (0,695), емоційна обізнаність (0,564), етичність (0,529), самопожертва (0,479), обережні дії (0,497).

*Основні положення розділу відображено у двох публікаціях автора [101; 103].*

### РОЗДІЛ 3.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ

### 3.1. Обґрунтування концептуальних основ комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця

Отримані у розділі 2 результати констатувального етапу дослідження свідчать про те, що психологічна безпека фахівця має об'єктивну та суб'єктивну природу, а основою цього явища все ж є базова потреба перебувати в гармонії. При цьому людина, яка прагне досягти цього стану, свідомо чи підсвідомо застосовує різноманітні поведінкові стратегії, а часом залучає дуже багато емоційного ресурсу з метою хоча б на якийсь час досягти стану психологічної безпеки. Таким чином, можемо стверджувати, що такі подекуди неконструктивні прояви в поведінці, когнітивній та емоційній сферах є наслідком недостатнього усвідомлення самого себе й ситуації, а також недостатньої кількості засвоєних поведінкових копінгів для використання максимуму умов на користь собі чи для пошуку оптимального шляху виходу із ситуації.

Попри це, рівень психологічної безпеки може бути досягнутий деякою мірою за рахунок оточення, а це, звісно, руйнує довіру та зводить нанівець перспективу оптимальної взаємодії та комунікації, особливо у професійній сфері. Такі неконструктивні міжособистісні поведінкові стереотипи з часом вкорінюються в соціальних контактах та міцно закріплюються у внутрішній особистісній структурі. Це може свідчити про деяку дисгармонійність особистості, яка потребує психологічної допомоги.

Спершу нагадаємо, як учені визначають психологічну допомогу. Український дослідник О. Бондаренко розкриває поняття психологічної допомоги як психосоціальну практику, деяку реальність, де полем діяльності є сукупність питань, труднощів та проблем, що є у психічному житті людини [5]. Тут основним критерієм вважають розуміння людини як єдності трьох рівнів:

фізичного, психоемоційного та духовного. Тому сферою активності у психологічній допомозі є широке коло питань, що належать до центрального окресленого тричлена, спосіб діяльності, який сприяє людині й суспільству у вирішення різних проблем, породжених духовним життям особистості в суспільстві. А сутністю психологічної допомоги є забезпечення смислової, емоційної та екзистенційної підтримки особистості чи групі людей у складних ситуаціях, породжених соціальним чи особистісним буттям. Це зумовлює деякі труднощі, пов'язані з такими проблемами:

- потреба працювати не із самою ситуацією чи її трансформацією, а із системою цінностей, емоційних переживань, стосунків та станів особистості;
- розкриття справжніх мотивів чи сенсів життя людини у процесі отримання психологічної допомоги, що може зробити саму ситуацію зайвою у випадку, якщо вона є не основною, а похідною від психологічної проблеми клієнта;
- динаміка, характер, особливість міжособистісної взаємодії, особистісні властивості психолога, який надає психологічну допомогу, є визначальними у процесі та, зрештою, в якості надання психологічної допомоги [69].

Завдання психологічної допомоги можуть полягати у самовизначенні чи ідентичності, прийнятті рішення чи здійсненні вибору, самоусвідомленні чи особистісній рефлексії, особистісному розвитку чи розвитку функціональної та екзистенційної структури особистісного «Я». І власне залежно від особливості конкретного запиту психологічної допомоги використовують дві основні форми роботи: *індивідуальну*, коли характер проблеми вимагає не лише розвиткової чи навчальної спрямованості, а й переслідує мету виживання, роблячи психологічну допомогу схожою на психотерапевтичні впливи; *групову*, коли акцент міститься на навчанні, розвитку чи соціальній підтримці. Зворотний зв'язок, динаміка групи, факт спільного проживання емоційно насичених подій у межах групи є найважливішим джерелом та чинником підтримки психіки чи особистісного розвитку [5].

Ми сформулювали такі принципи організації та надання психологічної



допомоги: діяльнісний, співчуття та розуміння, професіоналізму, єдності методів психодопомоги та діагностики, нормативності та системності розвитку психіки, моральності, гуманізму, прагматизму психологічного впливу, творчого поєднання комплексності та спеціалізації в наданні психодопомоги.

Відповідно до завдань та теми нашого дослідження вважаємо найбільш відповідним застосування системного підходу, оскільки він зорієнтований на застосування універсальних закономірностей та здатний узагальнити та інтегрувати різноманітні знання. Учений С. Максименко стверджує, що у психології системний підхід є засобом практичного та теоретичного вивчення, що трактується як дослідження будь-якого психічного процесу, стану чи явища як системи. Головним критерієм виокремлення системи є розгляд її через призму цільового призначення [58].

Отже, системний підхід дозволить виокремити основні структури у проявах психологічної безпеки фахівця, встановити їх призначення чи вплив (а можливо, і взаємодію як ефекту синергії) та вдосконалити можливості актуалізації емоційного ресурсу особистості.

Для подальшого нашого дослідження варто визначитись із прикладними методами надання психодопомоги, враховуючи мету та умови її реалізації.

У структурі цілісності особистості психологічна безпека відіграє головну роль та впливає на її успішність, діяльність, психологічне благополуччя, стратегії поведінки в разі небезпеки, у виборі об'єктів комунікації та спілкування, соціальний статус та цінність людини в суспільстві. Сьогодення сучасної людини повсякчас сповнене складних ситуацій через надзвичайні події, війни, природні катаклізми, катастрофи, терористичні акти тощо. Вони зазвичай призводять до людських жертв, завдають шкоди здоров'ю людини та середовищу, спричиняють матеріальні втрати, а також порушення умов життя людини чи навіть переїзд в інше місце. Тому є підстави говорити про те, що міра й частота негативних наслідків через виникнення надзвичайних подій щоразу зростатиме. Дослідження питання психологічної безпеки особистості потребує

систематичного вивчення та узагальнення, адже феномен безпеки особистості є комплексною міждисциплінарною проблемою сучасності.

Велике значення має трикомпонентна структура особистісної безпеки фахівця, описана в теоретичному розділі, яка складається з мотиваційно-ціннісного, когнітивно-поведінкового та емоційно-вольового компонентів. У разі дисбалансу між ними психологічна безпека зазнаватиме змін, буде вразливою до зовнішніх та внутрішніх чинників впливу.

А тому ми проаналізували значну кількість психотехнологій та виокремили ті, які б дали можливість провести комплексні заходи щодо розвитку психологічної безпеки особистості фахівця.

Комплексна психологічна програма розвитку особистісної безпеки фахівця містила декілька блоків, серед яких *тілесно-орієнтована корекція (вправи на зняття фізичної напруженості та стресу), лекції з психоедукації, груповий тренінг, музикотерапія.*

1. Перспективним та надзвичайно дієвим для вирішення наших завдань є *метод TRE (Trauma Releasing Exercises)*, розроблений Д. Берселі, міжнародним експертом із відновлення від травм. Він проживав у дев'яти країнах, створював реабілітаційні програми, які були спрямовані на роботу з наслідками травми, проводив майстер-класи для організацій у всьому світі. Експерт активно займався з військовими, працівниками швидкої допомоги, жертвами природних катастроф, злочинів та насилля. Зміст цього методу простий, він ґрунтується на певному комплексі вправ, які виконують лежачи, фізично задіюючи м'язи ніг аж до тремору, який, своєю чергою, природним способом допомагає скидати напруження тіла та стрес. Процес виконання вправ супроводжується різким викидом у тіло кортизолу та адреналіну – гормонів стресу. Людський організм у такі моменти налаштований на втечу, ступор чи битву. У стресових ситуаціях у тілі накопичується значна кількість енергії, яка потрібна нервовій системі, щоб обрати правильний варіант порятунку. Усе відбувається інстинктивно та несвідомо, психічні процеси формуються в лімбічній системі [67].

Призначення лімбічної системи полягає у врегулюванні вісцеральних функцій, формуванні емоцій людини, активній участі у сприйнятті настанов та різних процесах пам'яті. Тому метод Д. Берселі здатний суттєво знижувати напруженість тіла, боротися з її наслідками, а в деяких випадках – повністю її долати. Учені, які застосовували цей метод, вказують на його беззаперечний ефект, бо вже після кількох процедур (2-4 рази) приведення організму до стану тремтіння знижуються психосоматичні реакції та формується впевненість, покращується самопочуття та нормалізується сон [19].

Застосування цього методу в нашому дослідженні виправдане тим, що завдяки йому тіло звільняється від надмірної напруженості і вже в подальшому можна застосовувати інші психологічні впливи чи надавати допомогу. Адже будь-який емоційний досвід перебуває в діаді «тіло – свідомість», тобто все те, що впливає на тіло, безпосередньо чинить вплив і на свідомість, і, навпаки, те, що впливає на свідомість, чинить вплив на тіло. Цей природний механізм врятував людину у процесі еволюції, він дозволяє контролювати відновлення після стресу чи травми, саме тому його варто враховувати під час надання психологічної допомоги.

Проте цей метод не може впливати на когнітивну та емоційну сфери людини, тому варто окреслити психотехнології роботи в рамках формувального експерименту саме для впливу на ці сфери.

*Тапінг* EFT (Emotional Freedom Techniques) як психологічна техніка також дуже успішно працює з емоційною сферою та формуванням відчуття безпеки. Вона передбачає постукування по конкретних точках меридіанів тіла під час розмови про пережитий стрес, широкий спектр емоцій чи просто позитивних афірмацій. Меридіанні точки відображені по всьому тілу, енергія циркулює через тіло уздовж цієї особливої мережі каналів. Негативні емоції людина відчуває через порушення балансу в тілі, а тапінг відновлює його енергетичний баланс та зменшує відчуття негативних емоцій. Цей метод зменшує стрес та тривогу, покращує якість сну, знижує симптоми депресії, полегшує тілесний біль, знижує

симптоми психологічної травми та фобічні симптоми, підвищує відчуття особистісної безпеки [206].

Така техніка передбачає, що людина має зосередитись на негативній емоції, яка її в цей час турбує: це може бути тривога чи страх, погана пам'ять, невирішена проблема чи будь-що, що змушує хвилюватися. Для підтримання ментальної концентрації на цій проблемі використовують кінчики пальців, постукуючи ними по кожній із визначених точок. Це дозволяє отримати доступ до енергії тіла, відновити її до збалансованого стану. Саме так активується парасимпатична нервова система [205 ].

2. *Лекції з психоедукації* – наступний метод терапевтичної допомоги, який полягає в наданні достовірної та повної інформації про розлади діяльності психіки для кращого розуміння себе. Цей підхід демонструє свою ефективність як у випадку серйозних розладів, наприклад, депресій, порушень харчової поведінки, тривожних станів, деменції, шизофренії тощо. Крім того, психоедукація забезпечує хороші результати у програмах покращення якості життя осіб у разі важких фізичних захворювань, зокрема, таких, як тілесні травми чи онкологія. Метод психоедукації сформувався близько 1911 року, коли Джон Е. Донлі уперше висловив саму ідею психоедукації (психоосвіти). Проте популяризація цього методу набула поширення лише у 1980 році, коли К. Андерсон розпочав вивчення позитивного впливу психоедукації у процесі лікування шизофренії, а також в управлінні стресом.

Ми підготували десять психоосвітніх лекцій різноманітної тематики для кращого розуміння себе та своєї психіки, починаючи від психофізіологічних властивостей мозку, особистісних властивостей, емоційної сфери, завершуючи реакціями організму на стрес та психологічною самодопомогою. Додатковим інформаційним матеріалом стали підготовлені нами відеоматеріали в соціальних мережах та електронні книги, які ми передавали всім нашим досліджуваним.

3. *Груповий тренінговий метод*. Теоретико-методологічною основою є сама категорія тренінгу як одного з найбільш доступних методів значного прискорення групового навчання, відпрацювання навичок та вмінь роботи в

кризових ситуаціях, закріплення вмінь та навичок під час виконання особливо складних функцій [60]. Під час групової роботи учасники тренінгу намагаються порозумітись та узгодити власні дії, а тому краще розкриваються та більше довідуються один про одного, поглиблюючи взаємну довіру та інтерес. Загалом тренінговий метод визначають як спосіб організації потреби в активності учасників у просторі та часі, який має на меті досягнути змін у них самих та в їхньому житті.

Ґрунтуючись на розробленій нами системі формування та функціонування особистісної безпеки фахівця, можемо стверджувати, що наш тренінг спрямований на корекцію мотиваційної, емоційно-вольової та когнітивно-поведінкової сфер. Тренінгова частина нашої психокорекційної програми проводиться у групах по 10-15 осіб під керівництвом психолога, який має відповідну підготовку. Тривалість тренінгу впливає на реалізацію основних завдань та його ефективність. Заняття проводили з інтервалами 1-3 дні, а середня їх тривалість – приблизно 3 години. Варто зазначити, що ефективною формою організації тренінгу є так званий марафон, тобто кілька занять поспіль тривалістю 8-10 год.

Під час тренінгу було використано такі методичні прийоми: вербальні та невербальні вправи, рольові ігри, групова дискусія. На початку та в кінці кожного дня занять проводили зворотний зв'язок у вигляді групової та індивідуальної рефлексії. Активно застосовували такі методичні особливості в рольових іграх, як заданість деяких соціальних ролей, розв'язання проблемних ситуацій у процесі взаємодії її учасників, максимально спрощена імітація реальності, моделювання символічних нетипових і типових ситуацій, імпровізація, співтворчість та активність її учасників, ротація в ролях, застосування динаміки системної імплементації інших методів, наявність певної керованої напруженості емоцій та інтриги, які призводять до релаксаційного задоволення від досягнення успіху.

Активізуючи екстернальну комунікативність учасників тренінгу та намагаючись простимулювати їх до саморозкриття, в основу нашого тренінгу ми

вплели такий дієвий засіб, як *сторітелінг*. Це такий собі усний переказ давно відомої історії, гуморески, казки чи легенди, коли версія того, хто розповідає, дещо відрізняється від реального змісту. Саме така інтерпретація уже давно відомого сюжету формує комунікативні уміння та навички, стимулює увагу та уяву, підвищує загальну активність групи у процесі взаємодії.

Також активно використовували полілогічний принцип для переусвідомлення поведінкових стереотипів, розвитку гнучкого мислення під час розв'язання складних професійних та життєвих ситуацій, підвищення рефлексивності особистості із задіянням важливих смислів, розотожнення з несвідомими установками й оцінками власної діяльності, прояв цілісності людини як суб'єкта вдалої міжособистісної взаємодії.

Тому завданнями нашого тренінгу є:

1. Розширення комунікативних навичок з метою налагодження соціальних зв'язків.
2. Розвиток співпереживання та емпатії, соціальної та перцептивної чутливості, загального соціального уявлення про людину, відчуття прийняття.
3. Розширення самопізнання та самоаналізу, навичок та умінь ведення внутрішнього позитивного діалогу щодо себе.
4. Самоусвідомлення позиції у процесі спілкування з професійними колегами.
5. Самоусвідомлення настанов під час взаємодії з іншими особами.
6. Оволодіння способами висловлення та вираження як позитивних, так і негативних емоцій, розв'язання конфліктів, прояву власних переживань та почуттів без насилля та агресії.
7. Прогнозування поведінки інших осіб, розуміння свого впливу на них.
8. Формування соціальної проактивної позиції учасників групи та розвиток ефективної взаємодії з оточенням.
9. Формування вміння та потреби пізнавати інших та гуманно до них ставитись.
10. Розпізнавання власних вегетативних станів.

Отже, правильна побудова й динаміка тренінгу детермінують досягнення учасниками групи власної активності та певних результатів, що призводить до сприятливих змін у системі взаємодії в тренінгу, а згодом і у відчутті безпеки у професійній та особистісній сферах. Крім того, тренінг також допомагає сформувати умови для поглибленого самопізнання та самоусвідомлення, адже на кожному занятті учасники тренінгової групи мали змогу концентрувати увагу на вирішенні складних питань та розібратись із можливими проблемами адаптації, конфліктності, саморозкритті, замкнутості чи агресивності.

У підсумку учасники нашого тренінгу корегують своє ставлення до життя, відчуття особистісної безпеки через набуття навичок прийняття рішень та рішучого вольового вибору, самоорганізації та мобілізації, підвищують психічну стійкість до конфліктів та загроз, упевненість у собі, фахівці краще оцінюють перешкоди та труднощі й шукають реальні шляхи їх подолання. Тренінг спрямований на формування особистісної безпеки через призму розвитку гідності, толерантності, оптимізму, взаємоповаги, розкриття перспективи та активізації емоційного ресурсу особистості фахівця.

Усі вправи у тренінгу тісно переплетені між собою та спрямовані на формування структурних складових особистісної безпеки фахівця (рис. 3.1). Особливо вдалим з огляду на наше основне завдання є розроблені та апробовані техніки, які призначені для розвитку емоційного інтелекту. Так, ми врахували практичні розробки та рекомендації Д. Сієроччі [207] та внесли у тренінг вправи на емоційний інтелект, адже це можливість викликати та утримувати як позитивні, так і негативні емоції, а також змінювати їх вектор відносно окремої ситуації, щодо себе чи іншої особи з метою формування відповідної копінг-поведінки: у разі позитивних емоцій – поведінки присвоєння, у разі негативних – поведінку уникнення. Тренінг містить вправи на ідентифікацію емоцій, їх розуміння, емоційне сприяння мисленню та керування емоціями.

Ми опирались на такі положення:

- емоційний інтелект – це властивість, яка стосується як власних, так і емоцій іншої людини; вміння керувати своїми емоціями формує вміння керувати емоціями іншої людини;

- під керуванням ми розуміємо свідоме формування, збереження чи зміну емоційного стану людини, зокрема свідоме формування позитивних чи негативних емоцій, їх збереження та переформатування негативних емоцій у позитивні чи навпаки;

- в основі емоційного інтелекту лежить вміння керувати деяким набором основних емоцій, що становлять базу для різних культур, зокрема, презирство, гнів, відраза, здивування, страх, радість, печаль; з них можна виокремити чотири основні: радість, страх, гнів, печаль. Ці емоції здатні існувати як самостійно, так і в різних колабораціях [26];

- керування емоційним станом передбачає вплив на поведінку людини в різних ситуаціях.

В основу вправ покладено випадки з життя самих учасників тренінгу, що дає змогу кожному з них усвідомити власні помилки та сформувані відповідний алгоритм дій. Ми також зосередили значну увагу на післятренінгових заходах, метою яких було надати відповідну допомогу із застосування набутих умінь та навичок на практиці.

На початку тренінгу учасники повинні проаналізувати кейси, у яких простежується емоційно-інтелектуальна поведінка. Такі заходи спрямовані на усвідомлення чотирьох кроків, які варто зробити для прийняття емоційно правильного, виваженого рішення. Бонусом у таких заходах є усвідомлення власного стилю щодо прийняття рішень та можливості його корекції. Після цього ми пропонуємо певні вправи.

З метою ідентифікації емоцій учасники тренінгу використовують інструмент для визначення своїх емоцій за параметрами знаку емоцій та інтенсивності (рис. 3.2).

Позитивна чи негативна модальність диктується знаком емоції, тоді як інтенсивність показує нам силу проживання тих емоцій.



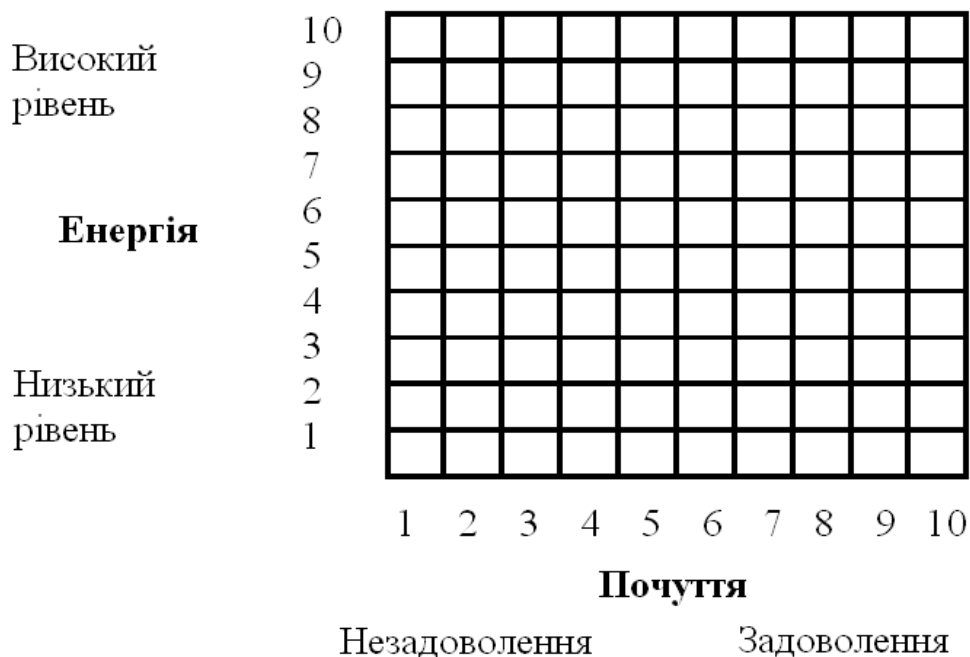


Рис. 3.2. Оцінка власного емоційного стану за Дж. Сієроччі.

Усвідомивши свої емоції, учасники тренінгової групи вивчають невербальні ключі, які демонструють емоційні стани іншої особистості.

Вправи для емоційного сприяння мисленню опираються на перелік фізіологічних проявів та відчуттів, притаманних різним емоціям, наприклад, гаряче тіло, стиснена щелепа, широкі очі та відкритий рот, похолоділе тіло чи рум'янець на щоках. Учасники повинні пригадати, як часто вони переживали подібні стани, після чого повинні назвати емоцію, якій притаманні ці прояви.

Вправи для розуміння емоцій розпочинаються з розповіді про основні емоції, зокрема відразу, гніву, подив, страх, печаль, радість та здивування. Характеризуючи кожен емоцію, використовуємо схематичне зображення експресії обличчя, визначаємо три рівні інтенсивності, а також те, як саме ця емоція впливає на мислення. Опрацювавши це теоретично, учасники мають заповнити таблицю, відштовхуючись від свого життєвого досвіду. Щоб чіткіше показати різноманітний емоційний вплив на мислення, для учасників тренінгу вводимо поняття «емоційний фільтр» чи «лінза». Вона виконує роль лінз у мозку, які змушують людину давати відповідну оцінку тим чи тим подіям так, ніби це кольорові скельця, через які ми дивимось на світ. Пропрацьовувати феномен «емоційної лінзи» варто на матеріалі власної конфліктної ситуації учасників

тренінгу (ситуації на роботі, на вулиці чи вдома), які мали негативні наслідки. Учасники описують свої ситуації в такій послідовності: емоційна лінза – думки – дії інших людей – результат у найближчій та віддаленій перспективі. Після цього ще раз опрацьовують схему ідеального для себе результату події та зазначають, як саме ті лінзи повинні змінитись, щоб мети було досягнуто.

Вправи на керування емоціями відбуваються через опрацювання умінь викликати потрібні для себе та інших людей емоції. У цьому завданні подають список із чотирьох емоцій разом із прикметниками «довірливий», «наляканий», «зацікавлений», «захоплений». Щоб викликати відповідне для себе переживання, учасник тренінгу повинен зануритись у ситуацію, коли він переживав саме цю емоцію. Реалізуючи цю техніку, ставимо питання: Що призвело вас до такого емоційного стану? Якими є зорові образи, відчуття та звуки відповідно до ситуації? Якою є реальна ситуація? Опишіть детально. У цій вправі ми використовуємо конфліктні ситуації учасників тренінгової групи, які ми застосовували під час виконання попередніх вправ. Це робимо для того, щоб цього разу запропонувати учасникам подумати, що вони мають сказати опоненту, аби вплинути на емоції іншої людини та запустити конструктивний перебіг розв'язання конфліктної ситуації.

Отже, наш тренінг спрямований на «перезапуск» емоційного стану людини та підвищення емоційного інтелекту шляхом когнітивних зрушень. Проте не слід забувати, що в мисленні кожної особи є свої «слабкі місця», що вказують на певну деформацію особистості. Така властивість отримала назву «когнітивної вразливості» як особистісної властивості, яка відповідає за схеми чи когнітивні структури, що становлять основу особистісних позицій чи є базовими переконаннями. Такі схеми формуються ще з дитинства у процесі набуття власного досвіду та ототожнення себе зі значущими дорослими особами. Такі схеми бувають дисфункційними та адаптивними, вони є стійкими в межах когнітивних структур та активуються у випадку впливу відповідних стресорів, стимулів чи подій. Саме така інтерактивна особистісна деформація емоційної сфери призводить до порушень когнітивної сфери.

Важливою частиною тренінгу були практики на розпізнавання вегетативних станів, у виборі яких ми опирались на практичний досвід Деб Дани [19]. Такі вправи ґрунтуються на полівагальній теорії Стівена Порджеса. Деб Дана пропонує вправи, які крок за кроком відкривають адаптивні рівні вегетативної нервової регуляції, що змінюють, а подекуди й спотворюють наше бачення подій та оточення. Завдяки таким вправам змінюється вегетативний стан та приходить розуміння, що особистісна настанова – це не документальний фільм про події, а безпосередньо історія відчуттів. Це жодним чином не применшує важливість подій, проте підкреслює вплив відчуттів та їх спотворень на підсилення чи буферизацію подій.

Практика розпізнавання вегетативних станів полягає в нейронних вправах, вона сприяє створенню більш стійкої системи організму. Вегетативна нервова система як фізіологічна система не надає морального значення змінам в організмі, вона призначена лише для виживання. Досліджувані, опановуючи такі вправи, навчаються неупереджено розпізнавати об'єднувальні та захисні дії власних нервових систем та виявляти зацікавленість до патернів поведінки, які виникають. Ці вправи тренінгу вчать розрізняти всі нюанси спектру вегетативних станів та їх безперервності. Завдяки систематичному виконанню таких вправ досліджувані виробляють звичку взаємодіяти з власними відчуттями. Коли ми допомагаємо їм створити патерн співналаштованості до себе без самокритики, у них формується важлива звичка дружби із собою. За допомогою цих практик особистість починає усвідомлювати власні приховані відчуття. Чинники, які викликають нейроцепцію безпеки, стають ресурсами, а чинники, що викликають нейроцепцію небезпеки, часто в подальшому стають об'єктами терапії [19].

#### 4. *Музикотерапія* в контексті актуалізації емоційного ресурсу особистості.

З давніх-давен музика є чи не найкращим засобом емоційної регуляції активності особистості, який здатен допомогти в будь-якій ситуації. Музикотерапія має дуже широкі можливості психологічної роботи як із дорослими, так і з дітьми, з особами із нормальним психічним розвитком чи його

порушеннями, позаяк вона сприяє розвитку особистості в різноманітних сферах її життя та діяльності, зокрема, в соціальній, емоційній, пізнавальній тощо.

В умовах сучасної політичної та суспільної ситуації в Україні, зумовленої тривалим воєнним конфліктом, коли значна кількість людей змушена покинути своє постійне місце проживання, а соціальний рівень населення суттєво падає, у психіці людей постійно присутня внутрішнє конфліктне напруження, що підсилює масове відчуття невпевненості та тривоги. Ці події є потужним психологічним та соціальним тиском на українців, а тому потребують якісного психологічного втручання.

Музика є невербальним засобом спілкування; незважаючи на рівень розвитку спеціальних умінь та навичок, вона детермінує мотивацію до вдосконалення, здобуття нових знань, а музикотерапевтичні методи й техніки потребують постійного покращення, що напряму залежить від динаміки соціального розвитку сьогодення.

Музикотерапія – це метод психопрофілактики, психотерапії та психокорекції. Окремі науковці стверджують, що музика стимулює когнітивну діяльність та загальну працездатність людини [125]. Останнім часом цікавість до музикотерапії зростає, що пояснюється якісним та позитивним її впливом. Станом на сьогодні музикотерапія – це сплановане та усвідомлене лікування людей із фізичними, психічними, соціальними, інтелектуальними розладами та станами страждань. Метою цього напрямку є пом'якшення чи усунення симптомів, зміни у деструктивних установках і поведінкових проявах, підтримка та відновлення здоров'я.

Музика має здатність виражати всю палітру людських почуттів та настрою, вона віддзеркалює різні стани душі та тіла. Людина легко зазнає впливу музики на тілесному та духовному рівнях, адже вона не лише знижує рівень стресу, а й регулює біологічну реакцію, через це її застосовують чи супроводжують нею лікування упродовж усієї історії розвитку людства.

До перших розробок питання музичного впливу належать праці кінця XIX ст. Учені того часу зазначали, що музика, яка резонує з настроєм людини,

справляє сильне враження, і, навпаки: музика, яка є дисгармонійною щодо настрою слухача, зазвичай йому не до вподоби чи навіть викликає в нього роздратування.

Ще на етапі внутрішньоутробного розвитку дитина чує різні звуки: стук маминого серця, її голос та дихання. Після народження ці ж звуки, які вона чує зовні, мають на неї заспокійливий вплив, формуючи базову довіру до світу. Музичні заняття для людей із порушеннями емоційної сфери є ефективними засобами. Прослуховуючи музичні твори, людина переживає деякий емоційний стан, після завершення якого робить поступ на наступний рівень психоемоційних відчуттів. Така допомога психотерапевта стане в пригоді при різних хворобах, емоційних розладах, пошуках внутрішнього ресурсу, кризових періодах життя тощо.

Учені Г. Штремель, В. Фальтермаєр, Г. Зауп, Ф. Майрінг [148] виокремлюють три різні типи криз: індивідуальні, суспільні та трансконтинентальні. Типовими чинниками індивідуальних криз є хвороба, втрата, смерть, занепад душевних та фізичних сил, нестача засобів для повсякденного життя, цькування, образи, обман, втрата соціального статусу тощо.

Суспільство проходить кризу в період воєнних дій, які призводять до гуманітарної кризи, голоду, насильства, руйнування довкілля. Кризу може спровокувати й масове безробіття, тероризм, інфляція тощо.

Трансконтинентальною кризою може бути глобальне потепління, яке може спричинити танення льодовиків, спровокувати продовольчу катастрофу та затоплення суші. Прикладом такої кризи є масштабна аварія на Чорнобильській атомній електростанції 1986 року, яка зачепила не лише українські землі, а й усю Європу. До такого ж типу криз належать землетруси, потопи, пандемії, фінансові кризи тощо.

Каталізатором кризи також може стати не тільки негативна подія, а й позитивна, наприклад, стрімка кар'єра, що може приховувати поруч із позитивними моментами й ефект переобтяження.

Отже, слід учитись розуміти кризу чи критичну подію в її динамічному русі, бо цілком можливо, що певна критична подія здатна спровокувати динамічну ланцюгову реакцію. Наприклад, професійна криза й хитке матеріальне становище людини, борги та зниження рівня життя може призвести до депресії, втрати емоційного ресурсу, а зрештою – і соціальних контактів.

Наслідками непропрацьованих криз, спровокованих різними життєвими подіями, можуть стати відповідно до МКХ-10 гострі стресові реакції (F43.0), посттравматичний стресовий розлад (F43.1), порушення адаптації (F43.2), інші реакції на важкий стрес (F43.0), неуточнені реакції на важкий стрес (F43.8), різні форми депресії (F43.9) тощо [149].

Під час роботи з кризами можемо застосовувати дві форми музикотерапії: групову та індивідуальну. Робота може відбуватися в різних умовах, проте, безумовно, буде залежати від ставлення особистості до оточення та її взаємин із музикотерапевтом. Обстановка в кімнаті теж повинна бути сприятливою, невимушеною та комфортною. Це дасть змогу звільнитись від емоційних бар'єрів та страхів. Музичний інструмент стає посередником до усього, що оточує особу, а терапевт поступово стає провідником до цього інструмента.

Варто зазначити, що головною метою музикотерапії є не навчання музики та набуття спеціальних умінь та навичок, а застосування музики як засобу розвитку людини, стабілізації та підвищення її емоційного стану, накопичення емоційного ресурсу.

Свідомий та обережний підхід до музикотерапевтичних імпровізацій з метою дослідження своєї дієздатності цілком здатне посприяти людині зміцнити власну, нібито втрачену самоефективність. Музика стає засобом позбавлення від тривоги та фрустрацій, засобом розслаблення. Терапевт повинен намагатись створити атмосферу взаємодовіри, поваги, психічної безпеки [148].

Поки що музикотерапія не може похвалитись новими концепціями в кризових інтервенціях. Це можна пояснити тим, що такі інтервенції формувались на основі психотерапевтичних методик лікування. В Австрії існують відповідні курси з підвищення кваліфікації психотерапевтів за цим напрямком. Що більше

музичних терапевтів будуть працювати в межах приватних практик, то й більшою буде потреба в окремих базових та поглиблених навчальних курсах. Стабілізація клієнта та набуття ним дієздатності та ресурсності є головною метою терапії та консультативної підтримки. У таких випадках рекомендацією є активна музикотерапія, що сприятиме самоефективності клієнта, тоді як зорієнтована на переживання й афекти психотерапевтична зустріч може бути небезпечною, а тому є компетенцією лише висококваліфікованих музикотерапевтів.

### **3.2. Експериментальний план та вибірка формувального етапу дослідження**

Наступним етапом нашого дослідження є експериментальний план та його обґрунтування, під час якого слід враховувати й зазначені вище методологічні принципи.

Зважаючи на особливості цього дослідження, слід врахувати такі теоретико-методологічні положення щодо здійснення психологічного експерименту [57], які стануть запорукою валідності отриманих результатів:

- експериментальне планування повинно бути спрямоване на обрання схеми впливу незалежної змінної на залежну. Саме тому аналізують умови використання незалежної змінної, її відокремлення як самостійної одиниці чи подання з іншими умовами; контролюють джерела, завдяки яким виникають артефакти з боку побічних змінних, зокрема, схеми дослідження (вплив однієї незалежної змінної або ціла факторна схема), репрезентативність дійсного експерименту порівняно з ідеальним;
- варто застосовувати інтраіндивідуальний план, оскільки він призначений для однієї групи досліджуваних, які беруть участь у різних випробуваннях цього експерименту. Їх ще називають планами з повторними вимірами залежної змінної. Саме такий план вважаємо досить валідним, адже досліджуваним пропонують різні незалежні змінні, а це виключає потребу в контролі побічних змінних. До того ж слід використовувати інтрасуб'єктне

контрбалансування на двох рівнях незалежної змінної. Рандомізоване та інтрагрупове контрбалансування неможливо застосувати тому, що вони передбачають кілька вимірювань повторно;

- під час формування групи варто розподіляти досліджуваних відповідно до умов експерименту (незалежних змінних), адже таким чином вдається врахувати критерій еквіваленту учасників та їхніх значущих властивостей;

- теоретичне бачення вказує нам на помилки організації вибірки, які можуть бути пов'язані з непропорційністю досліджуваних, їхніми фізичними чи соціальними відмінностями, умовами життя чи попереднім досвідом. З метою зведення до мінімуму помилок у формуванні вибірки, пропонуємо низку заходів, серед яких: обрання помірного обсягу вибірки, використання особливих експериментальних планів, використання стратометрії у виборі досліджуваних на підставі завчасно отриманої інформації (це саме той показник, який реально може впливати на результат експерименту), попарний відбір (у контрольну та експериментальну групи підбирають досліджуваних, еквівалентних значенням змінних) та процедура рандомності для забезпечення еквівалентності груп [57].

Для оцінки ефективності впровадження комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця було здійснено повторне психодіагностичне дослідження.

Контрольний етап експерименту проведено за допомогою такого самого набору експериментальних методик, які визначають компоненти особистісної безпеки як емоційного ресурсу фахівців, що і на констатувальному етапі дослідження. Для підтвердження або спростування формувального впливу, а також для визначення статистично значущих зрушень було використано *t*-критерій Вілкоксона.

Отже, ґрунтуючись на зазначеному вище, експериментальний план нашого дослідження в рамках формувального експерименту буде реалізований шляхом сформованих двох груп – контрольної та експериментальної – у межах фахівців



досліджуваних видів діяльності, зокрема, сфери силових структур, сфери охорони здоров'я, надання послуг, соціальної сфери та освіти.

Створені нами групи становлять мікромоделі реальних професійних ситуацій. Це зроблено для максимального наближення умов нашого експерименту до реальності. Отже, зазначені дії є запорукою підвищення валідності результатів нашого дослідження, вони уможливають проведення наступного етапу експерименту сформованими групами за обґрунтованим планом.

Так, розроблена програма максимально сприяла змінам досліджуваних показників. Було застосовано такі принципи формувальної роботи: діяльнісний, співчуття та розуміння, професіоналізму, єдності методів психологічної допомоги та діагностики, моральності, гуманізму, прагматизму психологічного впливу, творчого поєднання комплексності та спеціалізації в наданні психодопомоги. Крім того, розмаїття технік та методів формувального впливу дозволяє охопити фахівців різних сфер діяльності.

### **3.3. Аналіз ефективності комплексної психологічної програми активізації психоемоційного особистісного ресурсу**

Перейдемо до результатів формувального етапу нашого експерименту. У таблиці 3.1 подано результати змін, які відбулись у показниках за 16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттела (16PF) в експериментальній групі. Як бачимо з даних, наведених у таблиці, найбільших змін зазнали показники деяких шкал, зокрема, знизилась за шкалою Н та N. Такий результат дозволяє говорити про те, що в учасників експериментальної групи зріс рівень сміливості, що сприятиме можливості забезпечення особистісної безпеки, а також активізації власного емоційного ресурсу. Попри зростання рівня сміливості, учасники стали більш дипломатичними, тобто вони не лише перестали боятись висловлювати власну думку, а й удосконалили навички дипломатичності в міжособистісній комунікації. Зміни у шкалі Q3 свідчать про те, що участь у комплексній

психологічній програмі розвитку особистісної безпеки фахівця дозволила активізувати емоційні ресурси, які сприяють підвищенню рівня самоконтролю. Крім того, в учасників експериментальної групи знизився рівень напруженості, що сприятиме максимальному зосередженню на собі, на своїй безпеці і збереже власні емоційні ресурси особистості. У контрольній групі не відбулося суттєвих змін.

Таблиця 3.1

**Результати змін в експериментальній групі за показниками методики  
«16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттела (16PF)**

| № з/п | Показники                                  | ЕГ до експ.<br>n=27 | ЕГ після експ.<br>n=27 |
|-------|--------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1.    | Шкала Н: боязкість – сміливість            | 18,26               | 15,23                  |
| 2.    | Шкала N: прямолінійність – дипломатичність | 20,11               | 17,26                  |
| 3.    | Шкала Q3: високий – низький самоконтроль   | 18,23               | 23,18                  |
| 4.    | Шкала Q4: розслабленість – напруженість    | 18,24               | 21,36                  |

У таблиці 3.2 подано результати експериментальної групи до та після формувального впливу. Як бачимо, завдяки впровадженню комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця учасники експериментальної групи демонструють підвищення за показниками асертивних дій, встановлення соціального контакту, а також зниження схильності до імпульсивних, маніпулятивних та агресивних дій. Комплексний підхід, використаний у запропонованій програмі розвитку особистісної безпеки фахівця, дозволяє не лише формувати якісні показники особистісної безпеки та активізувати емоційний ресурс, а й впливає на фактори негативного впливу на відчуття особистісної безпеки та чинники зниження емоційного ресурсу особистості.

**Результати змін в експериментальній групі за показниками методики  
«Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла**

| <b>№ з/п</b> | <b>Показники</b>                  | <b>ЕГ до експ.<br/>n=27</b> | <b>ЕГ після експ.<br/>n=27</b> |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1.           | Асертивні дії                     | 31,36                       | 36,58                          |
| 2.           | Встановлення соціального контакту | 30,25                       | 34,21                          |
| 3.           | Імпульсивні дії                   | 34,21                       | 31,24                          |
| 4.           | Маніпулятивні дії                 | 31,26                       | 29,23                          |
| 5.           | Агресивні дії                     | 33,12                       | 30,25                          |

У таблиці 3.3 висвітлено результати змін в експериментальній групі за показниками компонентів схильності до ризику. Як бачимо, в учасників експериментальної групи зріс рівень схильності до ризику. З одного боку, це можна вважати негативним аспектом, оскільки часто надмірну схильність до ризику розглядають не лише як готовність допомогти, а й як можливість самоушкодження. Але в цій ситуації ми спостерігаємо підвищення дійового та когнітивного компонентів. Це свідчить про те, що готовність до ризику буде контрольована знаннями та інформацією про ситуацію, яка вимагає ризикованих дій, а діяльність відбуватиметься на основі подібного досвіду. Тобто за цих умов емоційний компонент буде практично відсутній, що унеможливить виникнення ситуації надмірного та необдуманого ризику. Підвищення цих компонентів унаслідок впровадження програми сприятиме розвитку особистісної безпеки фахівця та активізації його емоційного ресурсу.

Таблиця 3.3

**Результати змін в експериментальній групі за показниками методики  
«Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику»  
О. Саннікової та С. Бикової**

| <b>№ з/п</b> | <b>Показники</b>                           | <b>ЕГ до експ.<br/>n=27</b> | <b>ЕГ після експ. n=27</b> |
|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1.           | Дійовий компонент схильності до ризику     | 42,16                       | 45,36                      |
| 2.           | Когнітивний компонент схильності до ризику | 42,68                       | 45,11                      |
| 3.           | Схильність до ризику                       | 29,54                       | 34,49                      |

Аналізуючи дані таблиці 3.4, можемо зазначити, що зміни торкнулись і мотиваційного профілю особистості учасників експериментальної групи. Найімовірніше, найбільшого впливу на мотиваційну сферу особистості вдалося досягнути шляхом застосування тренінгової частини комплексної програми розвитку особистісної безпеки фахівця. Так, робота з учасниками експериментальної групи дозволила здійснити значний вплив на мотиваційний профіль як фактор розвитку особистісної безпеки фахівця. Зокрема, значних змін зазнала потреба у високій заробітній платі, у соціальних контактах, потреба формувати стабільні взаємини, ставити складні цілі та досягати їх, потреба в різноманітності відчуттів, в удосконаленні, зростанні та розвитку, а також власне потреба в безпеці. Саме ці показники мотиваційного профілю найчастіше сприяють активізації емоційного ресурсу фахівця і забезпечують формування відчуття особистісної безпеки.

Таблиця 3.4

**Результати змін в експериментальній групі за показниками методики  
«Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі і П. Мартіна**

| № з/п | Показники                                     | ЕГ до експ.<br>n=27 | ЕГ після експ.<br>n=27 |
|-------|-----------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 1.    | Потреба у високій заробітній платі            | 41,25               | 44,21                  |
| 2.    | Потреба в соціальних контактах                | 41,24               | 43,56                  |
| 3.    | Потреба формувати стабільні взаємини          | 44,52               | 47,56                  |
| 4.    | Потреба ставити складні цілі та досягати їх   | 42,14               | 46,35                  |
| 5.    | Потреба в різноманітності відчуттів           | 41,36               | 44,56                  |
| 6.    | Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку | 43,52               | 45,35                  |
| 7.    | Потреба в безпеці                             | 39,47               | 43,35                  |

У таблиці 3.5 зафіксовано результати змін в експериментальній групі за показниками емоційного інтелекту. Учасники експериментальної групи демонструють підвищення рівня розуміння емоцій та здатності ними керувати, також зріс рівень емпатії та емоційного інтелекту. Так, тапінг, психоедукація та комплекс тренінгових технік та вправ дали позитивний результат у формуванні

емоційного інтелекту та його компонентів. Підвищення емоційного інтелекту сприятиме налагодженню міжособистісної взаємодії фахівців, допоможе будувати довірливі стосунки, співпрацювати з колегами та клієнтами, ефективніше вирішувати конфлікти, а також активізувати емоційний ресурс. Фахівці з високим рівнем емоційного інтелекту краще керують своїми емоціями, ефективно самотійно знижують рівень стресу та більш розсудливо реагують на складні ситуації, ухвалюють більш зважені рішення, не піддаючись впливу надмірних емоцій або імпульсивних реакцій. Загалом підвищення емоційного інтелекту сприяє кращій продуктивності праці та якіснішій роботі фахівців.

Таблиця 3.5

**Результати змін в експериментальній групі за показниками методики  
«Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

| № з/п | Показники                        | ЕГ до експ.<br>n=27 | ЕГ після<br>експ.<br>n=27 |
|-------|----------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 1.    | Розпізнавання емоцій інших людей | 36,25               | 39,23                     |
| 2.    | Управління своїми емоціями       | 41,23               | 46,52                     |
| 3.    | Емпатія                          | 35,41               | 38,54                     |
| 4.    | Емоційний інтелект               | 34,29               | 38,65                     |

У цілому системність та комплексність, яких ми дотримувались під час реалізації програми розвитку особистісної безпеки як чинника активізації емоційного ресурсу фахівця, дозволили повною мірою досягнути мети та виконати всі завдання програми.

Розглянемо результати визначення статистично значущих зрушень, для встановлення яких було використано t-критерій Вілкоксона. Так, згідно з даними, наведеними в таблиці 3.6, усі виявлені зміни статистично значущі, тобто підтверджені. Найбільш статистично значущими є зміни у шкалах Н, N та Q4.

**Результати визначення статистично значимих зрушень показників  
методики «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттела (16PF)  
за t-критерієм Вілкоксона.**

| №<br>з/п | Показники                                  | t                   | p    |
|----------|--------------------------------------------|---------------------|------|
| 1.       | Шкала Н: боязкість – сміливість            | -3,302 <sup>c</sup> | ,001 |
| 2.       | Шкала Н: прямолінійність – дипломатичність | -2,563 <sup>c</sup> | ,007 |
| 3.       | Шкала Q3: високий – низький самоконтроль   | -2,271 <sup>b</sup> | ,018 |
| 4.       | Шкала Q4: розслабленість – напруженість    | -2,861 <sup>b</sup> | ,006 |

**Примітка:** **b** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **c** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.7 подано результати визначення статистично значущих зрушень у стратегіях подолання стресових ситуацій за t-критерієм Вілкоксона. Найвищий рівень змін виявлено в показнику «асертивні дії» ( $p < 0,001$ ), він суттєво зріс. Суттєві зміни зафіксовано в показниках імпульсивних ( $p < 0,01$ ) та маніпулятивних дій ( $p < 0,01$ ), також зміни торкнулись агресивних дій ( $p < 0,05$ ) і встановлення соціального контакту ( $p < 0,01$ ).

**Результати визначення статистично значущих зрушень показників  
методики «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфола**

| №<br>з/п | Показники                         | t                   | p    |
|----------|-----------------------------------|---------------------|------|
| 1.       | Асертивні дії                     | -4,892 <sup>b</sup> | ,000 |
| 2.       | Встановлення соціального контакту | -2,677 <sup>b</sup> | ,012 |
| 3.       | Імпульсивні дії                   | -3,242 <sup>c</sup> | ,002 |
| 4.       | Маніпулятивні дії                 | -3,021 <sup>c</sup> | ,002 |
| 5.       | Агресивні дії                     | -2,438 <sup>c</sup> | ,020 |

**Примітка:** **b** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **c** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.8 містяться результати визначення статистично значущих зрушень показників схильності до ризику, а також компонентів схильності до ризику. Як бачимо, статистично підтверджено високий рівень змін у показнику схильності до ризику ( $p < 0,001$ ), також змін зазнали дійовий ( $p < 0,05$ ) та когнітивний ( $p < 0,05$ ) компоненти схильності до ризику.

Таблиця 3.8

**Результати визначення статистично значущих зрушень показників методики «Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику» О. Саннікової та С. Бикової**

| № з/п | Показники                                  | t                   | p    |
|-------|--------------------------------------------|---------------------|------|
| 1.    | Дійовий компонент схильності до ризику     | -2,721 <sup>b</sup> | ,017 |
| 2.    | Когнітивний компонент схильності до ризику | -2,389 <sup>b</sup> | ,019 |
| 3.    | Схильність до ризику                       | -4,897 <sup>b</sup> | ,000 |

**Примітка:** **b** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **c** – використовуються від'ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.9 подано результати статистично значущих зрушень показників мотиваційного профілю. Так, статистично підтвердились зміни в потребі у високій заробітній платі ( $p < 0,01$ ), у соціальних контактах ( $p < 0,001$ ), потребі формувати стабільні взаємини ( $p < 0,01$ ), ставити складні цілі та досягати їх ( $p < 0,05$ ), потребі в різноманітності відчуттів ( $p < 0,01$ ), в удосконаленні, зростанні та розвитку ( $p < 0,05$ ), а також власне у потребі в безпеці ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.9

**Результати визначення статистично значущих зрушень показників методики «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі і П. Мартіна**

| № з/п | Показники                            | t                   | p    |
|-------|--------------------------------------|---------------------|------|
| 1.    | Потреба у високій заробітній платі   | -2,765 <sup>c</sup> | ,007 |
| 2.    | Потреба в соціальних контактах       | -4,826              | ,000 |
| 3.    | Потреба формувати стабільні взаємини | -2,568 <sup>c</sup> | ,007 |

|    |                                                |                     |      |
|----|------------------------------------------------|---------------------|------|
| 4. | Потреба ставити складні цілі та досягати їх    | -2,134 <sup>c</sup> | ,023 |
| 5. | Потреба в різноманітності відчуттів            | -2,726 <sup>c</sup> | ,007 |
| 6. | Потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку | -2,269 <sup>c</sup> | ,022 |
| 7. | Потреба в безпеці                              | -2,634 <sup>c</sup> | ,009 |

**Примітка:** **b** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **c** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.10 висвітлено результати визначення статистично значущих зрушень загального рівня емоційного інтелекту та його компонентів. Так, статистично підтверджено зростання загального рівня емоційного інтелекту ( $p < 0,01$ ), а також таких його компонентів, як розпізнавання емоцій інших людей ( $p < 0,01$ ), управління своїми емоціями ( $p < 0,001$ ) та емпатія ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.10

**Результати визначення статистично значущих зрушень показників  
методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

| № з/п | Показники                        | t                   | p    |
|-------|----------------------------------|---------------------|------|
| 1.    | Розпізнавання емоцій інших людей | -2,828 <sup>c</sup> | ,005 |
| 2.    | Управління своїми емоціями       | -3,724 <sup>c</sup> | ,000 |
| 3.    | Емпатія                          | -2,662 <sup>c</sup> | ,009 |
| 4.    | Емоційний інтелект               | -2,584 <sup>c</sup> | ,011 |

**Примітка:** **b** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **c** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

На основі якісного аналізу та результатів t-критерію Вілкоксона можемо стверджувати, що впровадження комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця сприяло не лише формуванню показників компонентів особистісної безпеки, а й активізації емоційного ресурсу особистості фахівця.

### Висновки до розділу 3



У третьому розділі наведено концептуальні основи комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця та здійснено аналіз ефективності її впровадження.

Комплексна психологічна програма розвитку особистісної безпеки фахівця містила декілька блоків, серед яких зняття фізичної напруженості та стресу, психоедукація, тренінгова робота та музикотерапія. Блок зняття фізичної напруженості та стресу складається з техніки тапінгу та методу TRE. До блоку психоедукації увійшли лекції, які містили навчальну інформацію для кращого розуміння себе та своєї психіки, починаючи від психофізіологічних властивостей мозку, особистісних властивостей, емоційної сфери, завершуючи реакціями організму на стрес та психологічної самопомоги. Тренінговий блок спрямований на розширення комунікативних навичок, розвиток співпереживання та емпатії, соціальної та перцептивної чутливості, навичок та умінь ведення внутрішнього позитивного діалогу щодо себе, оволодіння способами висловлення та вираження як позитивних, так і негативних емоцій. Блок музикотерапії спрямований на загальне відновлення та активізацію емоційного ресурсу особистості фахівця.

Описані методи роботи повною мірою забезпечують реалізацію розробленої нами системи розвитку особистісної безпеки фахівця та сприяють активізації емоційного ресурсу, що підтверджено результатами дослідження.

Констатовано, що найбільш статистично значущими є зміни у шкалах Н, N, Q4, у показниках асертивних дій, схильності до ризику, потреби в соціальних контактах, управління своїми емоціями. Із меншим рівнем значущості, але все-таки статистично підтверджені зміни зафіксовано в показниках імпульсивних, маніпулятивних та агресивних дій, встановлення соціального контакту, дійового та когнітивного компонентів схильності до ризику. Статистично підтверджено зростання загального рівня емоційного інтелекту, а також таких його компонентів, як розпізнавання емоцій інших людей та емпатія. Зафіксовано низку позитивних змін у мотиваційному профілі, зокрема в потребі у високій заробітній платі, потребі формувати стабільні взаємини, ставити складні цілі та

досягати їх, потребі в різноманітності відчуттів, в удосконаленні, зростанні та розвитку, потребі в безпеці.

Загалом результати впровадження комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця підтвердили доцільність та ефективність її використання для підвищення компонентів особистісної безпеки та активізації емоційного ресурсу, зокрема у фахівців сфери освіти, силових структур, охорони здоров'я, соціальної сфери та сфери надання послуг.

*Основні положення розділу відображено в трьох публікаціях автора [104; 107; 108]*

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми особистісної безпеки фахівця як чинника актуалізації емоційного ресурсу особистості, а також зроблено такі висновки.

1. Аналіз широкого кола теоретичних та прикладних досліджень проблеми актуалізації емоційних ресурсів переконує, що психологічну категорію ресурсу описують у науковій літературі через структуру властивостей особистості, що дозволяють почуватись щасливим та впевненим, з досвідом та життєвою мудрістю, відчувати внутрішні сили для формування конструктивних стратегій поведінки під час подолання життєвих труднощів та криз. Особистість з виявленою творчістю в діяльності та внутрішнім потенціалом учені характеризують як ресурсну. Проаналізовано, що категорія ресурсності є ширшою від категорії ресурсу, яка характеризує кількісні та якісні особистісні властивості ресурсів. Показано, що емоційний ресурс розкриває готовність особистості до новоутворень психіки. Він виявляється під час емоційного самопізнання у процесі розкриття почуттів, емоцій, переживань. Поряд з емоційним ресурсом виявляється також емоційний інтелект, емоційний досвід, стійкість, емоційна компетентність, самоконтроль, емоційне регулювання, які сьогодні є об'єктами активних досліджень учених. Встановлено, що емоційний ресурс має різну модальність, тривалість, інтенсивність, глибину емоційних переживань. На противагу цьому, емоційний досвід має різновекторні відмінності у проживанні людиною емоцій, емоційних станів та почуттів.

2. Визначено, що категорія безпеки є об'єктивним станом та суб'єктивним відчуттям людини її майнової, соціальної, фізичної, моральної та психологічної захищеності, її прав та свобод, а також умов, у яких вона перебуває, та коли зовнішній вплив обставин чи будь-яких внутрішніх чинників не призводить до негативних наслідків у житті цієї особистості. Зазначено, що особистісна безпека виявляється в почутті захищеності, яке детерміноване переживанням своєї цілісності як суб'єкта соціуму з можливістю розвитку за умов безпосередньої взаємодії з оточенням з імовірними небезпеками, що стимулюють особистісний

розвиток. Виокремлено головні ознаки психологічної безпеки особистості, серед яких такі, як почуття психологічного благополуччя і захищеності, задоволеність своїм життям, упевненість у можливості саморозвитку та самоздійснення, у завтрашньому дні, віра в себе, у свою здатність справлятися у складні періоди життя чи кризи, відносна передбачуваність змін у зовнішньому середовищі й соціумі. Виокремлено трикомпонентну структуру особистісної безпеки фахівця, до якої входить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий та емоційно-вольовий компоненти. Особистісна безпека фахівця перебуває в тісній взаємозалежності з психологією індивіда, психологією особистості та психологією фахівця в рамках професійного середовища. Констатовано, що у професійному середовищі особистісна безпека фахівця вважається забезпеченою, якщо вдалося усунути психологічні загрози та ризики, відсутнє насильство, а також сформовані навички вирішення повсякденних конфліктів. У середньостроковій перспективі мінімізовано відкладені ризики, а у довгостроковій – створено всі умови для повноцінного особистісного розвитку. У випадку особистісної безпорадності щодо професійних ризиків, фахівець може зазнати стресу чи психічного зриву, що в майбутньому може призвести до професійної деформації.

3. Виявлено загальні для всіх фахівців та особливі для кожного типу професії особистісні властивості. Досліджуваним фахівцям здебільшого притаманні прямолінійність, практичність, високий самоконтроль та конформізм. Серед фахівців сфери охорони здоров'я та силових структур простежується емоційна напруженість, радикальність, здатність до підвищеного самоконтролю, вони застосовують активні, просоціальні, прямі та непрямі стратегії долаття стресових ситуацій. Тоді як фахівцям соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії, встановлення соціального контакту. Представники сфери охорони здоров'я та силових структур здебільшого схильні до імпульсивних, маніпулятивних та агресивних дій, що можна пояснити особливостями професії, зокрема, частими ризиконебезпечними ситуаціями та потребою прийняття рішень в умовах

невизначеності. Переважна більшість представників професій сфери охорони здоров'я та силових структур відчують високий та середній рівень задоволеності в безпеці, на це впливає специфіка професійної діяльності. На противагу їм у фахівців соціальної сфери, сфери освіти та надання послуг виявлено занижені показники задоволеності потреби в безпеці. Виокремлено шість факторів, які впливають на формування особистісної безпеки фахівця: влада та матеріальне забезпечення, незалежність, особистісний та професійний розвиток, соціальні контакти, схильність до ризику.

4. Розроблено комплексну психологічну програму розвитку особистісної безпеки фахівця, спрямовану на «перезапуск» його емоційного стану та підвищення емоційного ресурсу шляхом когнітивних зрушень. Ґрунтуючись на трикомпонентній структурі особистісної безпеки фахівця, акцент зроблено на мотиваційно-ціннісному, когнітивно-поведінковому та емоційно-вольовому компонентах. Запропонована програма була зосереджена на таких напрямках практичної роботи, як вироблення компенсації професійної деформації та емоційного вигорання, отримання учасниками розширеного досвіду поведінкових реакцій та усвідомлення сенсу професійних ситуацій, адекватне та більш повне самосприйняття та розуміння власних якостей, що виражаються у професійній та особистісній сферах. Таким чином, учасникам було надано зовнішні психологічні стимули, що стали детермінантами їхніх внутрішніх змін. Доведено, що впровадження програми сприяло пропрацюванню мотиваційно-ціннісної, когнітивно-поведінкової, емоційно-вольової сфер фахівців та надало їм можливість усвідомити всі фактори впливу на формування своєї особистісної безпеки як фахівця та активізації емоційного ресурсу.

5. Визначено основні структурні складові ефективної реалізації комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця: *тілесно-орієнтована корекція* (вправи на зняття фізичної напруженості та стресу), *когнітивно-поведінкова корекція* (лекції з психоедукації), *груповий тренінг*, *музикотерапія*. *Тілесно-орієнтована корекція* була представлена

методами саморегуляції для розпізнавання напруженості в тілі та врегулювання стресових станів, високого й тривалого рівня напруження та стресу. *Когнітивно-поведінкова корекція* у програмі представлена лекціями з психоедукації, які ефективні як при незначних психічних відхиленнях, так і при серйозних розладах, крім того, вона демонструє добрі результати у програмах підвищення якості життя осіб у складних життєвих ситуаціях, кризах, важких захворюваннях. *Груповий тренінг* є одним із найбільш доступних методів значного прискорення групового навчання, відпрацювання навичок та вмінь роботи в кризових ситуаціях, закріплення вмінь та навичок під час виконання особливо складних функцій. Блок *музикотерапії* був уміщений у програму з метою психопрофілактики, психотерапії та психокорекції, адже музика стимулює когнітивну діяльність та працездатність людини, здатна пом'якшувати чи усувати симптоми, зміни у деструктивних установах та поведінкових проявах, підтримувати та відновлювати здоров'я. Системний підхід у реалізації комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця дозволив виокремити основні психологічні структури, встановити їх призначення чи вплив, покращити взаємодію через ефект синергії та вдосконалити можливості актуалізації емоційного ресурсу особистості.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене нами дослідження не вичерпує всього розвою поставленої проблеми. Перспективу бачимо у вивченні впливу особистісної безпеки фахівців на актуалізацію емоційних ресурсів у гендерному та віковому аспектах, що сприятиме систематизації та розширенню наукових знань у рамках досліджуваної проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова-Турченко О. Музична психотерапія: посібник-хрестоматія. Київ : ІЗМН. 1997. 260 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. С. 381–405.
3. Берлач А. І., Навчальний посібник для дистанційного навчання. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
4. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна: збірник наукових праць* / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС. 2022. Вип. 13. С. 11–20.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
6. Борисюк О. М., Перун А. М. Соціально-психологічні аспекти дослідження феномену особистісної зрілості у професійному становленні майбутніх психологів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2022. Вип. 2. С. 3–10.
7. Борисюк О. М., Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2022. Вип. 1. С. 3–10.
8. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
9. Брусановська А. Ідентичність та самооцінка в контексті музики та музикотерапії. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. С. 20–23.
10. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування

професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Сєверодонецьк, 2020. 290 с.

11. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>

12. Васюк К. М. Мішені впливу в сучасній українській телевізійній рекламі. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 2 до вип. 35. Том III (15). Київ : Гносис, 2015. С. 34–41.*

13. Великий тлумачний словник сучасної української мови: Уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.

14. Вернік О. Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57.

15. Вірна Ж. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 8–28.

16. Вірна Ж. П., Лазорко О. В., Пустовойт М. В. Особистісна безпека в структурі соціальної зрілості студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 5(10). С. 115–130. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10>

17. Волженцева І. В. Інноваційна технологія поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 3–17.

18. Грицина О. М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.

19. Дана Д. Полівагальні вправи для розвитку зв'язку та відчуття безпеки. 50 поцієнт-орієнтованих методик : Пер. з англ. Київ : Мультиметод, 2022. 352 с.

20. Даценко О. А. Поліваріативна специфіка психологічних ресурсів



особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 11–20.

21. Дуткевич Т. І., Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 455 с.

22. Землянська, О. В. Психічне здоров'я працівника ОВС як детермінанта успішності професійної діяльності. *Актуальні проблеми юридичної та екстремальної психології*. Макіївка : МЕРІ, 2012. С. 49–52.

23. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.

24. Карамушка Л. М., Дехтярьова Т. В. Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 203–210. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk\\_2013\\_16\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2013_16_33).

25. Карпенко Є. Детермінанти почуття безпеки студентської молоді: довоєнний ретроспективний екскурс. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2022. № 9(14). С. 575–584.

26. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

27. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект у системі особистісних ресурсів безробітного : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії з психології. Київ, 2020. 309 с.

28. Касьян М. В., Шibaєва Р. В. Вплив музичної терапії на дітей з розладами спектру аутизму. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2013. С. 292–296.

29. Католик Г. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні (дослідження проводились на початку війни 2022 року). *Арттерапія і війна: контексти і практичний досвід* : колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС. 2023. С. 8–37.

30. Католик Г. В., Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*. Львів : ЛьвДУВС, 2021. Вип. 3 (13). С. 198–205.

31. Кириленко Т. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2007. № 27–28. С. 30–32.

32. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2018. Том 1, № 8. С. 26–31.

33. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

34. Ковальчук З. Я. Вплив емоційного інтелекту на формування синдрому емоційного вигорання у вимірах дистанційного навчання. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар*. Львів : ЛьвДУВС, 2022. С. 157–163.

35. Ковальчук З. Я. Вплив особистісних властивостей на розвиток емоційної стійкості фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук*. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 32–40.

36. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук*. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 41–48.

37. Ковальчук З. Я. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12 (1). С. 49–57.

38. Ковальчук З. Я. Психологія праці: історичний аспект і професіогенез

особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти* : науково-методичний журнал. 2010. № 4. С. 113–123.

39. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

40. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

41. Комісарова С. Поняття про емоції, їх значення та особливості. *Психолог.* 2006. № № 25–28. С. 32–38.

42. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. № 2. С. 81–85.

43. Конфліктологія : [Підручник для студентів вищ. навч. закл. юрид. спец.] / Л. М. Герасіна, М. І. Панов, Н. П. Осіпова та ін.; за ред. проф. Л. М. Герасіної та М. І. Панова. Харків : Право, 2002. 256 с.

44. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія».* 2021. Вип. 4. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.8>

45. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.

46. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

47. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

48. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*, 2017. Вип. 30. С. 96–112. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112>

49. Лазорко О. В. Психологія професійної безпеки особистості : монографія.

Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 380 с.

50. Лещинська О. А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету : монографія. Івано-Франківськ : ПП Кузів Б. П., 2013. 144 с.

51. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 154–161. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9\\_2021/22.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/22.pdf)

52. Лісова О. С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу. *Медична психологія*. 2008. Т. 3, № 1. С. 44–50.

53. Лісова О. С. Психологія здоров'я : навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2001. 201 с.

54. Ліщинська О. Деструктивний вплив інформаційного простору. *Психолог*. 2006. № 7 (199). С. 20–23.

55. Ложкін Г. Інформаційно-психологічна безпека особистості. *Персонал*. 2003. № 3. С. 78–81.

56. Ложкін Г., Носков В., Толкунова І. Психологія здоров'я людини. Севастополь : Вебер, 2003. 257 с.

57. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.

58. Максименко С. Д. Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології. Практична психологія в контексті культур. Київ : Ніка-Центр, 1998. С. 6–17.

59. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* : монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 97–107.

60. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

61. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти* : науково-методичний журнал. 2013. № 2. С. 144–153.
62. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 83–88.
63. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
64. Ніколаєв Л. О., Дмитрик І. Я., Горбоконь І. В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 98–106. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
65. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідазації як форми проактивної копінг-поведінки : автореф. дис... канд. психол. наук. Дніпропетровськ, 2015. 183 с.
66. Носенко Е. Л., Аршава І. В. Сучасні напрями психології: психологія особистості : підручник. Дніпро : Видавництво ДНУ, 2010. 264 с.
67. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2, Видавець «Organization for Security and Co-operation in Europe» URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829>
68. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
69. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чапак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
70. Перегончук Н., Краєвська Т. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2(54). С. 477–480.
71. Петрик В. М., Кузьменко А. М., Остроухов В. В. та ін. Соціально-правові основи інформаційної безпеки : навчальний посібник / за ред.

В. В. Остроухова. Київ : Росава, 2007. 496 с.

72. Пістун, І. П., Кіт Ю. В. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти): практичні заняття : Навч. посібник. Львів : «Афіша», 2000. 239 с.

73. Подоляк Я. В. Психологія безпеки: монографія. Харків, 2009. 324 с.

74. Поуль В. С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору : Міжнародна колективна монографія за заг. ред. проф. І. В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.

75. Приходько І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 117–125. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>

76. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності : посібник. Харків : НАНГУ, 2017. 76 с.

77. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.

78. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с.

79. Приходько І. І. Небезпеки і загрози для психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2009. Вип. 1. С. 1–11.

80. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.

81. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.

82. Раєвська, Я., Солякова, О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Т 3. № 52. С. 127–132. URL:

83. Розов В. І. Психологія особистісної безпеки правоохоронців : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 130 с.

84. Руслякова Е. Е. Дослідження уявлень здорових дітей про лікарів. *Соціосфера*. 2013. № 3. С. 103–109.

85. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка [за ред. С. Д. Максименка]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.

86. Рязанцева О. Ю., Рязанцева Е. Ю. Прийняття як екзистенційний ресурс особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2011. № 3. С. 75–79.

87. Савченко О. В., Свирида М. О. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. *Психологічний часопис*. 2020. Том 6, № 12. (44). С. 66–79. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.12>

88. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

89. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки та техніки. *Наукові студії з соціальних та політичних наук*. 2020. Вип. 45 (48). С. 7–26.

90. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ : Талком, 2020. 318 с.

91. Соціально-психологічні проблеми становлення суб'єкта економічної соціалізації : монографія / [Т. В. Говорун, Н. М. Дембицька, І. К. Зубіашвілі та ін.]; за наук. редакцією В. В. Москаленко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 205 с.

92. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКІОС», 2005. 366 с.

93. Титаренко Т. М. Персональний міф у виборі ризикованих форм поведінки. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії. Київ : Міленіум, 2005. С. 229–233.

94. Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 2, С. 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224>

95. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

96. Ткачишина О. Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2017. Випуск 8. С. 277–281.

97. Ткачишина О. Р. Психологічна безпека у контексті маніпулятивного впливу на свідомість людини. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2019. № 1, Т. 1. С. 178–183.

98. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 101–110.

99. Федчук О. В. Асертивність як емоційний ресурс особистості підліткового віку. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства* : матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної вебконференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро – м. Кам'янець-Подільський, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Дніпро–Кам'янець-Подільський : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 154–157.



100. Федчук О. В. Внутрішня картина здоров'я як особистісний ресурс. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : збірник наукових праць. 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 98–112.

101. Федчук О. В. Емпіричне дослідження компонентів особистісної безпеки фахівців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2024. Вип. 1. С. 69–75.

102. Федчук О. В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця як основа готовності до дій в ризиконебезпечних умовах. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України* : матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. С. 203–205.

103. Федчук О. В. Загальна характеристика методів та методик дослідження впливу особистісної безпеки на актуалізацію емоційних ресурсів. *German International Journal of Modern Science*. 2024. № 72. Р. 44–47.

104. Федчук О. В. Засоби та заходи відновлення емоційного ресурсу військовослужбовців НГУ. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2022. С. 151–155.

105. Федчук О. В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразін., Серія «Психологія»*. (73). С. 67–74. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-08>.

106. Федчук О. В. Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. *Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави* : матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178–184.

107. Федчук О. В. Музикотерапія у контексті актуалізації емоційного ресурсу особистості у її кризові періоди. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки* : збірник тез Міжнародного круглого столу (23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 211–215.

108. Федчук О. В. Організація превенції щодо збереження психічних ресурсів фахівця на робочому місці як складової його психічного здоров'я. Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. С. 360–365.

109. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця під час виконання ним професійних обов'язків. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 266–270.

110. Федчук О. В. Особливості впливу пандемії на зміни у структурі внутрішньої картини здоров'я як особистісного ресурсу. *Innovations and prospects in modern science*. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 406–411. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovationsand-prospects-in-modern-science-5-7-06-2023-stokgolm-shvetsiya-arhiv/>.

111. Федчук О. В. Психологічні особливості життєвих ресурсів особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 311–314.

112. Федчук О. В. Роль емоційної стійкості у структурі особистісної безпеки людини сучасного суспільства. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства* : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної вебконференції (з міжнародною участю) (м. Сєверодонецьк, 12 листопада 2021 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 228–232.

113. Федчук О. В. Роль керівника у формуванні сприятливого соціально-

психологічного клімату в колективі та психічного здоров'я особистості. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ, 2021. С. 137–141.

114. Федчук О. В. Роль маніпулятивного впливу у психологічній безпеці особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (28 листопада – 02 грудня. 2022 р.). Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С. 38–43.

115. Федчук О. В. Стратегії подолання життєвих труднощів. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції; відп. ред. Коваль В. О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. Справ, 2022. С. 95–99.

116. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

117. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г. В. Яновської. Харків : КСД, 2020. 304 с.

118. Харченко А. С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС, 2012. №2 (2). С. 443–450.

119. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2021. № 35 (1). С. 94–100. DOI: 10.28925/2311–2409.2021.35

120. Чалдині Р. Психологія впливу-2. Наука і практика. «Amazon», 2020. 400 с.

121. Чебикін О., Павлова І. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса, 2009. 230 с.
122. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*. 2021. Випуск №7, №1 (45). С. 65–80. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>
123. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. *Психологія стресостійкості студентської молоді* : монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 66–82.
124. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-44>
125. Штегеманн Т., Фітцтум Є. Практичний посібник з музикотерапії. Частина 1. Львів : ПП «Видавництво «БОНА». 2020. 314 с.
126. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наук. Праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 28. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 670–682.
127. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 21. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782–791.
128. Юдін О. К., Вогуш В. М. Інформаційна безпека держави : навчальний посібник. Харків : Консур, 2005. 576 с.
129. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. Т. 175. С. 22–28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp\\_2015\\_175\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2015_175_4). УДК 378.147

130. Як залишатись ресурсним: покрокова інструкція. Вебсайт. URL: <https://executives.com.ua/khochete-pokrashchyty-zdorovia-zustrintesia-z-druhom/> (дата звернення: 28.08.2022).

131. Яремко Р. Я. Дослідження професійної мотивації майбутніх рятувальників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 354–362. DOI: [10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-354-362](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-354-362)

132. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Київ, 2022. 267 с.

133. Biodynamic Ukraine. (n.d.). Тренінги та заходи. <https://biodynamic.in.ua/tre>

134. Aspinwall L. G. Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. 121 (3). P. 417–436.

135. Barnhart, Robert K., and Sol Steinmetz. Chambers Dictionary of Etymology. Edinburgh: Chambers, 1999. URL: <https://archive.org/details/chamberssetymolo00findrich/page/454/mode/2up>

136. Callahan K., Secrest J. Health Perception and Social Role Following Cardiac Rehabilitation: A study of King's definition of health. [Електронний ресурс]: by The University of Arizona College of Nursing. URL: <http://www.juns.nursing.arizona.edu/articles/Fall%202002/Callahan.htm>.

137. Callahan K., Secrest J. Health Perception and Social Role Following Cardiac Rehabilitation: A study of King's definition of health. [Електронний ресурс]: by The University of Arizona College of Nursing. URL: <http://www.juns.nursing.arizona.edu/articles/Fall%202002/Callahan.htm>.

138. Carlson N. R. Physiology of behavior. N.Y.: Allyn & Bacon, 2004.

139. Carmeli A., Gittell J. H. High quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations. *Journal of Organizational Behavior*:

*The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2009. No 30(6). P. 709–729.

140. Carmeli A. Social capital, psychological safety and learning behaviours from failure in organisations. *Long Range Planning*, 40, 2007. P. 30–44.

141. Carmeli A., Brueller D., & Dutton J. Linking high-quality interpersonal relationships, psychological safety and learning behaviors in the workplace. Bar-Ilan University, Working paper, 2008.

142. Connor-Smith J. K., Flachsbarth C. Relations between personality and coping: A Metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. № 6. P. 1080–1107.

143. Cramer P. Defense Mechanisms in Psychology today: Further Process for Adaptation. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 637–646.

144. David S. Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life. New York, NY: Avery. 2016.

145. David S., & Congleton C. Emotional agility: How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 2013. № 91(11). P. 125–129.

146. DeLongis A., Holtzman S. Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*. 2005. № 73. P. 1–24.

147. Dunbar, Flanders H. Emotions and Bodily Changes. New York: Columbia University Press. URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.7312/dunb91000/html?lang=de>

148. Faltermaier T., Mayring P., Saup W. & Strehmel P. Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer, 2002.

149. Filipp S-H. & Aymanns P. Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Stuttgart: Kohlhammer, 2010.

150. Folkman S. Coping as a mediator of emotion. 1988. N 54. P. 466–475.

151. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). P. 218–226.
152. Fredrickson B. L. Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive. New York, NY : Crown, 2009.
153. Geiger B. Socio-emotional resources and support in overcoming the trauma of domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 2009. № 24(5). P. 964–976.
154. Geiger B., & Fischer M. Emotional resources and parenting behavior: The case of single mothers on welfare. *Journal of Social Service Research*, 2006. № 32(1). P. 49–67.
155. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York, NY : Bantam Books, 1995.
156. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York, NY : Bantam Books, 2006.
157. Gomez R., Bounds, J., Holmberg K. Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 1999. № 26. P. 306–315.
158. Hambrick E. P. & McCord D. M. Proactive Coping and Its Relation to the Five-Factor Model of Personality. *Individual Differences Research*. 2010. № 2. P. 67–77.
159. Higgins R.L., Snyder C.R., & Berglas S. Self-handicapping: The paradox that isn't. New York : Plenum, 1990. 292 p.
160. Hamid Murad Özcan, İş Yerinde Dışlanmanın Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. The Effect of Workplace Ostracism on Psychological Performance, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 10.17153/oguiibf.1012835, 17, 1. 2022. P. 221–238.
161. Hobfoll S. E. Stres, kultura i społeczność: psychologia i filozofia stresu. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. 457 p.

162. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
163. Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. R. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 632–643.
164. Holahan C. J. *et al.* Resource loss, resource gain, and depressive symptoms: A 10-year model / Holahan C. J., Moos R. H., Holahan C. K., Cronkite R. C. *Journal of Personality and Social Psycholog.* 1999. V. 77. N 3. P. 620–629.
165. Штепа О. Види психологічних ресурсів. (2020). Львівський національний університет імені Івана Франка. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf>
166. Hudimova A., Zaverukha O., Karpenko Y., Stelmakh O., Lialiuk G. Gender study of the student youth's psychological well-being during coronavirus lockdown: a comparative analysis. *Amazonia Investiga*. 2021. 10 (48). P. 189–199. doi: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.48.12.20>
167. Kalenchuk V. O., Fedchuk O. V., Mykhaylyuk V. P. Relationship between corporate culture and psychological safety of training and educational space for young female athletes. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн.* / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 9. С. 113–129.
168. Kliewer W., & Sandler I. N. Social competence and coping among children of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1993. Vol. 63(3). P. 432–440. URL: <https://doi.org/10.1037/h0079441>
169. Kovalchuk Z., Raievska Y., Beheza L., Ievtushenko I., & Odyntsova H. Socio-psychological features and legal norms of the life of adolescents from distant families of labor migrants. *Amazonia Investiga*, 2021. Vol. 10(46). P. 79–91. URL: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.46.10.7>
170. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application. London : Jessica,



2013. Вебсайт. URL: <https://biggggidea.com/project/garyacha-liniya-liniyazhittyaukrani/blog/4696/> (дата звернення: 01.09.2022).

171. Längle A. Die existentielle Wirkung in Therapie und Beratung. Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch. *Existenzanalyse* 39, 2. 2022. S. 4–15.

172. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen*. Bern : Huber, 1981. S. 213–259.

173. Lazarus R. S., Cohen J.B. *Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research*, edited by I. Altaian and J.F. Wohlwill : New York, Plenum, 1977.

174. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York, NY : Oxford University Press, 1991.

175. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill, 1996.

176. Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY : Springer, 1984.

177. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New.Y., 1991. P. 189–206.

178. Lazorko O., Panchuk N., Borysiuk O., Kulchytska A., Borysenko O., & Khavula R. Psychological Safety of the Individual in Normal and Extreme Conditions of Professional Activity: Neurophysiological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(1), P. 324–346. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/287>

179. Maslow A. H. The dynamics of psychological security-insecurity. *Journal of Personality*. 1942. Vol. 10, 4. P. 331–344. DOI:10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x

180. Mayer J. D., & Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, NY : Basic Books, 1997. P. 3–31.

181. O'Donovan R., De Brún A., McAuliffe E. Healthcare Professionals Experience of Psychological Safety, Voice, and Silence. *Frontiers in Psychology*. 2021. No 12. P. 383.
182. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson. *Journal of College & Character*. 2009. № 4 (April). VOL. X [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions/>
183. Peacock E. J., Wong, P.T.P. Relations Between Appraisals and Coping Schemas: Support for the Congruence Model. *Canadian Journal of Behavioral Science*. 1998. № 25. P. 64–80.
184. Perrez, M., & Baumann, U. (2011). *Lehrbuch klinische Psychologie - Psychotherapie* (4., aktualisierte Auflage). Verlag Hans Huber.
185. Sacks C. R., Peterson R. A., Kimmel P. L. Perception of illness and depression in chronic renal disease. *American Journal of Kidney disease*. 1999. Vol. 15, № 1. P. 31–39.
186. Sacks C. R., Peterson R. A., Kimmel P. L. Perception of illness and depression in chronic renal disease. *American Journal of Kidney disease*. 1999. Vol. 15. № 1. P. 31–39.
187. Salovey P., & Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211.
188. Schwarzer R. Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*. 1999. Vol. 4(2). P. 115–127.
189. Schwarzer R., & Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK : NFER-NELSON, 1995.
190. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York, NY : Knopf, 1991.

191. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, NY : Free Press, 2002.
192. Skinner E. A., Edge K., Altman J. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003. № 129. P. 216–269.
193. Spitzer M., Fischbacher U., Herrnberger B., Gron G., & Fehr E. The neural signature of social norm compliance. *Neuron*. 2007. Vol. 56(1). P. 185–196. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2007.09.011>
194. Stühlinger M., Schmutz J. B., Grote G., Nicca D., Flury D. To get vaccinated or not? psychological safety as a catalyst for the alignment between individual beliefs and behavior. *Group & Organization Management*. 2021. No 46(1). P. 38–69.
195. Stühlinger M., Schmutz J. B., & Grote G. I hear you, but do I understand? The relationship of a shared professional language with quality of care and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*. 2019. No 10, Article 1310. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01310>
196. Taylor Sh. et al. Early environments, emotions, responses to stress, and health / Taylor Sh., Lerner J., Lehman B., Seeman T. *J. of Personality*. 2004. No 72. P. 1365–1393.
197. Thomae H. Psychologische Biographische als Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung. *Ibidem*, 1987. P. 108–116.
198. Valent, J. Resilience in child survivors of the Holocaust. *Psychoanalytic Review*. 1998. No 85(4). P. 579–593.
199. Valent J. Survival strategies: A framework for understanding secondary traumatic stress and coping in helpers. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2002. Vol. 4(1). P. 59–73.
200. Wang J., Long R., Chen H., & Li Q. Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale. *Frontiers in Psychology*. 2019. No 10, 2423. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02423.

201. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. No 13(1). P. 6–14.
202. Wichowski H.C., Kubsch S.M. The relationship of self-perception of illness and compliance with health care regimens. *Journal Adv. Nursing*. 1997. Mar., 25 (3). P. 548–553.
203. Wolfers A. A. Discord and Collaboration. Essay of International Politics. Foreword by Reinhold Niebuhr. Baltimore : The Johns Hopkins Press, 1962. 24 p.
204. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*. 1993. V. 9. N 3. P. 51–60.
205. The Tapping Solution. The Tapping Solution. <https://www.thetappingsolution.com>
206. Adolphs, R. (2017). How should neuroscience study emotions? By distinguishing emotion states, concepts, and experiences. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 24–31. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw153>
207. Chiarrochi, J., Forgas, J. R., & Mayer, J. (2006). Emotional Intelligence in Everyday Life (2nd ed.). Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis. <https://psycnet.apa.org/record/2006-10504-000>

## **КОМПЛЕКСНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ ФАХІВЦЯ**

Комплексна психологічна програма розвитку особистісної безпеки фахівця містила декілька блоків, серед яких *вправи на зняття фізичної напруженості та стресу, лекції з психоедукації, тренінг, музикотерапія.*

### **I. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА СТРЕСУ [5]**

Основні переваги вправ для подолання стресу.

Вправи для подолання стресу та психотравми (TRE) – це ефективний та простий підхід до полегшення симптомів. Перевагами TRE є:

1. Зменшення напруженості та стресу: TRE розроблено, щоб допомогти зняти напруженість, яка зазвичай накопичується в тілі внаслідок стресових або травматичних подій. Коли ця напруженість зникне, ви почуватиметеся більш розслабленими.

2. Покращення фізичного благополуччя: TRE може допомогти покращити кровообіг, зменшити біль, сприяти кращому сну та травленню, а також зміцнити вашу імунну систему.

3. Покращення емоційного благополуччя: TRE може допомогти полегшити тривогу, депресію та інші емоційні проблеми, які можуть виникнути внаслідок травми чи стресу.

4. Підвищення самосвідомості: TRE надає спосіб краще усвідомити своє тіло та його відчуття, допомагаючи вам краще розуміти та керувати своїми емоціями та благополуччям.

5. Розширення можливостей: Дізнавшись, як активувати та полегшити природні процеси загоєння вашого тіла, ви отримуєте можливість взяти на себе відповідальність за власну подорож до зцілення.

Загалом, TRE пропонує багато переваг для тих, хто має справу з травмами та стресом, допомагаючи їм відновити баланс і легкість у своєму тілі та розумі.

#### Вправа 1 (Розтяжка щиколоток):

1. Розставте ноги на ширину плечей.
2. Погойдуйтеся, нахилиючись убік. Ви повинні стояти на зовнішній стороні однієї ноги і на внутрішній стороні іншої. Затримайтеся в цьому положенні на кілька секунд, а потім похитніться в інший бік.
3. Продовжуйте повільно погойдуватися вперед і назад приблизно від 5-ти до 8-ми разів у кожную сторону.
4. Закінчивши, струсіть ноги.

#### Вправа 2 (Розтяжка литкового м'яза):

1. Поставте одну ногу перед собою і перенесіть усю свою вагу на неї. Тримайте другу ногу на підлозі просто для рівноваги.
2. Підніміть одну п'яту від землі так високо, як вам зручно, і піднімайтеся та опускайтеся на носках. Повторіть приблизно від 5 до 8 разів.
3. Закінчивши, струсіть ногу, яку ви щойно тренували.
4. Повторіть те саме з іншою ногою.

#### Вправа 3 (Розтяжка ніг):

1. Поставте одну ногу попереду іншої.
2. Злегка опустіть стегна, ніби ви хочете сісти на стілець. Це призведе до того, що коліно ноги, яка стоїть попереду, зігнеться. Не дозволяйте їй згинатися далі, ніж за довжину стопи. Продовжуйте згинати й випрямляти коліно приблизно від 5 до 10 разів.
3. Закінчивши, струсіть ногу.
4. Перейдіть на іншу ногу і повторіть те саме.

#### Вправа 4 (Розтяжка внутрішньої частини ніг, стегон і спини):

1. Встаньте, розставивши ноги на зручну ширину в сторони. Нахиліться вперед, зігнувши ноги в колінах. Ви можете ставити руки на землю, якщо занадто складно виконувати вправу.
2. Тримавши руки в центрі, зробіть 3 глибоких вдихи і розслабтеся, дозволивши гравітації природним способом розтягнути ваше тіло.

3. Потім повільно пройдіться руками по одній нозі. Повисніть на нозі або спробуйте опертися на підлогу й затримайтеся в цьому положенні на три повільних глибоких вдихи.

4. Перейдіть на іншу ногу. Затримайтеся в цьому положенні на три глибоких вдихи.

5. Посуньте руки в напрямку до центру і потягніться між ніг позаду себе. Затримайтеся в цьому положенні на три глибоких вдихи.

6. Закінчивши, поверніться в положення стоячи і покладіть руки для опори під час стояння.

Вправа 5 (Розтяжка передньої частини тіла):

1. Поставте ноги на відстані не більшій за ширину стегон.

2. Покладіть руки на поперек. Ви можете дивитися вниз або вгору.

3. Злегка зігніть ноги в колінах і трохи прогніть спину, рухаючи стегна вперед.

4. Плавна поверніться в один бік, озираючись назад і зберігаючи зігнуте положення. Зробіть три глибоких вдихи.

5. Підійдіть до центру і поверніться у протилежний бік. Зробіть три глибоких вдихи.

6. Поверніться в центральне положення. Зробіть три глибоких вдихи і прийміть вихідне положення стоячи.

Вправа 6 (Вправа «Сидіння біля стіни»/розтяжка м'язів верхньої частини ніг):

1. Присядьте, притулившись спиною до стіни, ніби ви сидите на стільці, ноги на зручній відстані одна від одного.

2. Як тільки стане трохи незручно, посуньтеся вгору по стіні приблизно на дюйм або два.

3. Якщо за певний час знову стає занадто незручно, посуньтеся по стіні вгору приблизно на дюйм або два. Мета вправи полягає в тому, щоб змусити ваші ноги тремтіти без болю.

4. Приблизно через 3–5 хвилин відштовхніться від стіни в положення стоячи.

5. Злегка зігніть ноги в колінах і дозвольте собі нагнутися вперед. Це нормально, коли тіло починає тремтисся в такому положенні. Торкніться землі руками і по можливості затримайтеся в такому положенні на хвилину.

Вправа 7 (Вправи на підлозі):

1. Ляжте на підлогу й зігніть ноги в колінах.

2. Широко розкрийте коліна в положенні спокою, торкаючись руками підшов стопи, п'яти в цей момент щільно прилягають до підлоги.

3. З цього положення підніміть стегна від землі й утримуйте в такому положенні від 30 секунд до однієї хвилини.

4. Плавно опустіть стегна на землю і дайте колінам розслабитися протягом хвилини.

5. Злегка зімкніть коліна приблизно на дюйм або два і затримайтеся в цьому положенні на дві хвилини. Це нормально, коли ви відчуваєте тремтіння в такому положенні. Якщо стає незручно, зупиніться, витягнувши ноги і відводячи пальці ніг назад.

Після закінчення виконання вправи або під час перерви спробуйте пройти або сісти й дихати розслаблено.

*Тапінг.* Тапінг, також відомий як техніка емоційної свободи (EFT), є методом самозцілення, який можна застосовувати для поліпшення різних негативних станів, таких, як стрес, тривога та хронічний біль. Ця техніка, яка походить ще за стародавніх практик, здобула велику популярність у сучасному світі: приблизно 10 мільйонів людей використовують її для покращення загального самопочуття.

Тапінг часто порівнюють з акупунктурою, проте в цьому методі не застосовують голки, що робить його привабливим для тих, хто не любить такі процедури, але прагне знизити рівень стресу.

Гері Крейг, засновник цієї техніки, описує тапінг як інструмент зцілення, який допомагає покращити як фізичні, так і емоційні стани, а також підвищити



продуктивність. Основна ідея полягає в тому, що емоційний стрес може виявлятися через фізичні проблеми, емоційні труднощі або зниження продуктивності, що негативно впливає на повсякденне життя. Лише після усунення емоційного стресу можна досягти справжнього фізичного зцілення.

Тапінг схожий на акупунктуру тим, що також орієнтується на точки меридіанів – особливі анатомічні зони тіла, які вважаються шляхами для зцілення. Якщо акупунктура використовує голки, щоб впливати на ці точки, то в тапінгу застосовують легкі постукування пальцями.

Ця техніка може бути корисною для людей, які страждають на такі захворювання:

- стрес
- тривога
- депресія
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- залежності
- мігрень
- хронічний біль
- безсоння

Хоча тапінг вважають безпечним для більшості людей, є деякі медичні стани, при яких його не рекомендують застосовувати. Особам з епілепсією, онкологічними захворюваннями, порушеннями згортання крові, кардіостимуляторами або іншими електронними імплантатами, а також вагітним жінкам варто проконсультуватися з лікарем перед початком цієї практики.

Наступний етап полягає у виконанні тапінгу по меридіанних точках тіла. Спочатку кілька разів постукайте по краю долоні, трохи нижче мізинця, одночасно тричі повторюючи ваше твердження вголос. Після цього виконайте послідовність постукувань у такому порядку: верхівка голови, надбрів'я, біля зовнішнього кутика очей, над верхньою губою, на підборідді, на ключиці, на 4 пальці нижче від пахви.

По кожній із цих точок слід постукати сім разів, повторюючи твердження про проблему, яка вас турбує. Наприклад, можна сказати: «Я переживаю через роботу». Повторюйте процес, поки інтенсивність проблеми за вашою шкалою не досягне нульового рівня.

Основна перевага тапінгу полягає у зниженні негативних емоцій, пов'язаних зі стресом та тривогою. Дослідження свідчать, що ця техніка також може підвищувати рівень енергії, покращувати сон і загальний настрій. Крім того, тапінг є недорогим варіантом порівняно з іншими методами зниження стресу, що робить його доступним для багатьох людей.

## **II. ЛЕКЦІЇ З ПСИХОЕДУКАЦІЇ**

**Лекція 1. Тема 1.** Як влаштована наша психіка? Свідоме та підсвідоме. Нормативність психічного розвитку.

**Лекція 2. Тема 2.** Емоційна сфера людини. Почуття та емоції. Психічні стани.

**Лекція 3. Тема 3.** Як дбати про свій психоемоційний стан в умовах війни? Саморегуляція психоемоційного стану.

**Лекція 4. Тема 4.** Насилля в сім'ї та на роботі: визначення, форми, наслідки. Куди звертатись по допомогу.

**Лекція 5. Тема 5.** Як конструктивно вирішити конфлікт на роботі? Види конфліктів.

**Лекція 6. Тема 6.** Кризова психологічна допомога. Як зрозуміти, що людині потрібна психологічна допомога?

**Лекція 7. Тема 7.** Психотерапія: упередження, міфи та реальність.

**Лекція 8. Тема 8.** Психолог, психотерапевт, психіатр – хто вони?

**Лекція 9. Тема 9.** Особистість у професії: професійна ідентичність, соціалізація, особливості трудової діяльності, порушення працездатності та їх профілактика

**Лекція 10. Тема 10.** Мотивація персоналу, керівництво та лідерство, професійна кар'єра особистості.

### III. ТРЕНІНГ

*Метою* тренінгу є формування умінь емоційної саморегуляції, які вкрай необхідні для виконання професійних обов'язків, формування готовності психіки до емоційного усвідомленого реагування в побутових, стресових, професійних чи нестандартних ситуаціях. Тренінг має два рівні формування вміння керувати емоціями: особистісний та технічний. На *особистісному* рівні формуються індивідуально-психологічні властивості, цінності, переконання, настанови, що мають вплив на емоційну сферу особистості та можливість керувати емоціями. На *технічному* – відбувається засвоєння психологічних знань, технік саморегуляції емоцій, оволодіння прийомами й техніками управління емоційними станами, поведінкою, методами допомоги собі у стресі.

Розпочинати тренінг варто з психогімнастичних вправ, які покликані сформувати такий рівень відвертості, відкритості, емоційної свободи, довіри, згуртованості, іншими словами, сприяти розвитку таких психічних станів учасників, які б дозволили їм вільно комунікувати, просуватись уперед та працювати. Ці вправи є таким собі містком до наступних етапів тренінгу.

Початок занять називається «знайомство». Форма зустрічі – сидіння в колі.

Вправа 1. Тренер: Пересядьте праворуч ті, хто має брата (сам теж намагається зайняти відповідне місце). Хто залишився, продовжує знайомство через гру та пересаджує учасників групи за спільними ознаками, наприклад, тих, хто знає англійську чи інші мови, грає на музичних інструментах, співає. Мета – якнайбільше довідатись про учасників тренінгу.

Вправа 2. Тренер називає будь-яке число (але таке, що не більше за кількість учасників), і має встати саме така кількість осіб. Мета – орієнтування на діяльність інших.

Вправа 3. Рекомендовано працювати в парах. Тренер: протягом 4 хвилин візуально вивчаємо один одного. Потім розповідаємо про співбесідника: «Я перед собою бачу... (описуємо лише зовнішній вигляд, без оцінок та імовірних особистісних якостей людини). Потім міняємось місцями. Робимо завдання

складнішим: попарно розповідаємо, якою дитиною був співбесідник у 5-річному віці.

Вправа 4. Тренер: зараз кожен з вас розповідає про будь-яку якість особистості, яку він найбільше цінує, не називаючи її конкретно. Завдання групи – відгадати, яку саме рису характеру представляв оповідач. І так по колу.

Вправа 5. Трохи руханки.

1. Шикуємось у шеренгу так, щоб поруч із тренером став найвищий, далі – за принципом спадання – нижчі і в кінці – найнижчий учасник. Тренер або хтось із групи перевіряє правильність шикування.

2. Шикуємось за кольором волосся: біля тренера – учасник із найтемнішим волоссям, останній у шерензі – із найсвітлішим волоссям.

3. Шикуємось за датою народження: біля тренера той, хто народився найближче до 1 січня, а в кінці – той, хто народився найближче до 31 грудня.

Метою таких вправ є покращити настрій учасників та допомогти їм краще пізнати один одного.

Вправа 5. Усі займають місце в тренінговому колі. Кидають один одному м'яча та кажуть: «Ви і не знали, що я...». Кожен має перекинути комусь м'яч.

Вправа 6. Один учасник стає в центрі кола та зі всіма вітається. Наступні учасники мають привітатись так, щоб не повторюватись.

Вправа 7. Вітаємось невербально. Наступний не повторює жести, використані попередниками.

Вправа 8. Один з учасників підходить до будь-кого та, вітаючись, бажає успіху. Та особа, з ким привітались, приймає естафету і продовжує вітатись з іншою людиною в групі, висловлюючи побажання, які ще не звучали.

Вправа 9. Один з учасників кидає м'яча будь-кому та називає ім'я того, кому кинула. Учасник із м'ячем приймає чудернацьку позу, яку всі мають повторити. Вправу повторюють кілька разів.

#### *Вправи на розвиток сенситивності.*

Сенситивність дає змогу людині бути чутливою, що є основою перцептивності, прогнозувати свої почуття, поведінку, думки свої та інших.

Наступні вправи дозволяють краще зрозуміти себе та інших, усвідомити групові процеси та динаміки через відчуття локальної структури, формувати деякі навички в поведінці та спілкуванні.

Вправа 10. Ускладнена версія вправи 1. Учасник повинен перерахувати тих, хто має братів та сестер, знає іноземні мови тощо.

Вправа 11. Виконується в парах. Упродовж 5 хвилин споглядаємо один одного. Далі повертаємося спиною до партнера та письмово відповідаємо на питання, наприклад, про колір очей, родимки, колір волосся тощо. Повертаємося обличчям один до одного та перевіряємо відповіді. Після попарного відпрацювання знову стаємо обличчям один до одного та спостерігаємо за колегою упродовж однієї хвилини. Далі повертаємося спиною і відповідаємо на питання, якого кольору одяг, взуття колеги, тобто на питання про зовнішність. Також згадуємо інформацію з вправи 10 та повністю описуємо партнера по вправі, який під час відповіді може корегувати неточності. Виконати попарно зі зміною ролей.

Вправа 12. Уважно вивчаємо один одного протягом 1,5 хв. Стаємо перед учасником та кажемо: «Я іду по колу повз одного, другого та третього... Хто зараз переді мною стоїть?» (має відгадати ім'я учасника, наприклад, Олега). Згодом ставимо питання: «Якого кольору в Олега светр?»

Вправа 13. Роздивляємося уважно всіх учасників, їхній вигляд та стан. Спостерігаємо близько 3 хвилин, далі кидаємо комусь із них м'яча та кажемо, що ми нового дізнались про цю людину.

Вправа 14. Один учасник групи залишає кімнату та кілька хвилин, поки його не покличуть назад. Повернувшись, відповідає на питання про те, що саме змінилося в кімнаті за його відсутності.

Вправа 15. Групу ділимо на 2 частини, садимо учасників один навпроти іншого. Пам'ятаємо своє місце під цифрою 1. Далі міняємо учасників місцями, і це буде позиція 2. Коли тренер каже 1 чи 2, треба відповісти, хто сидів поруч.

Вправа 16. Тренер роздає картки, на яких написані імена учасників групи (тренер повинен стежити за тим, щоб учаснику не випало його ж ім'я). Кожен

учасник спостерігає за людиною, чиє ім'я зазначене в нього в картці, робить деякі жести чи рухи. Далі учасники відповідають на питання, хто безпосередньо стежив за вами та що показував.

Вправа 17. Перевіряємо своє відчуття часу. Заплющуємо очі за командою «почали» та розплющуємо орієнтовно за хвилину. Тренер проголошує «стоп», коли хвилина дійсно минула.

Вправа 18. Учасники заплющили очі та прислухаються до звуків. Тренер вмикає аудіозапис оркестру, гальм машини, розбитого горнятка тощо. Обговорюємо внутрішні відчуття.

Вправа 19. Спочатку знайомимо учасників із класифікацією мімічних засобів (1. Любов, радість, щастя; 2. Подив; 3. Страждання, страх; 4. Гнів, рішучість; 5. Відраза; 6. Презирство (Вудвортс) та базовими емоціями (інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина (К. Ізард). Одна людина сідає спиною до інших. Потім тренер описує зовнішній вигляд когось із учасників тренінгу, його позу, вигляд, настрій. Учасник, який повернутий від усіх, повинен вгадати, про кого йдеться.

Вправа 20. Робота в парі: один учасник – мавпа, інший – дзеркало, перший показує різні міміки, другий – їх повторює.

Вправа 21. Робота в трійках. Кожен учасник групи має розповісти, як його сприймають інші в цій трійці.

Вправа 22. Робота в трійках. Обираємо одного з трійки та все про нього розповідаємо. Обраний повинен сказати, що він відчував і переживав, коли про нього розповідали.

Вправа 23. На розданих аркушах паперу п'ятеро учасників вказують свого улюбленого поета, колір, рису характеру, яку найбільше цінує в людях, улюблену пору року. Усі інші повинні, слухаючи відповіді, повинні визначити, хто є автором написаного.

Вправа 24. Робота в трійках. Слід визначити спільні та відмінні особистісні властивості учасників тренінгу. Партнери кажуть такі слова: «Ти такий самий, як я...», згодом кажуть : «Я дуже відрізняюся від тебе...».

Вправа 25. Один учасник виходить за двері, інші учасники говорять про нього все, що хочуть, але цитатами з творів, кінофільмів, метафорами, афоризмами, головне – висловитись коротко і лаконічно. Тренер записує всі вислови. Після повернення учасник вислуховує все це про себе та повинен вгадати, хто це про нього сказав.

Вправа 26. Перевірка чутливості спини. Учасників 3-х груп повернули до кола спиною. Вони передають будь-яку емоцію, яку називає тренер, наприклад, Л-любов, З-заздрість, С-страх. Ті, хто тренує власну чутливість спини (один чи двоє), підходять до учасників групи, що «відіграють емоцію» без слів. Учасники стають до групи боком, нахиляються до них з метою опису згодом свого відчуття та пробують відповідати на такі питання: 1) поруч із якою групою Ви почувалися комфортно; 2) з якою підгрупою Ви би конфліктували; 3) з якою потоваришували; 4) кого б Ви пошкодували; 5) кого б могли зневажати; 6) з ким би Ви хотіли попрацювати? Зазвичай, відповіді не завжди збігаються з дійсністю, адже це – складне завдання.

Вправа 27. Знижуємо напруження в бесіді. Учасники кидають один одному м'яча зі словами: «Мені так здається, що нашою схожою рисою є...», інший погоджується або каже: «Я над цим поміркую». Таким чином, можливо, отримує інформацію для роздумів. Потім той, хто відповідав, кидає м'яча далі, наступному учаснику групи. Якщо і хтось з учасників не отримав м'яча, обговорюємо та аналізуємо це.

### *Вправи на розвиток креативності*

На тренінгу можна глибше пізнати феномен креативності як структурної складової емоційного ресурсу, ознайомитися з природною особливістю творчості, навчитись формувати креативність та відкривати творчі ресурси в інших осіб. Тренер повинен оголосити мету тренінгу та сформулювати креативне середовище, що детермінує творчу поведінку та мислення. Робота в колі повинна відбуватись із чітким контролем часу.

Вправа 28. Учасники по черзі називають свої імена та три особистісні риси, притаманні їм, що починаються на таку саму літеру, як і їхнє ім'я. Ця вправа

потребує від учасників гнучкості та винахідливості мислення. Для початківців завдання можна спростити і попросити називати лише 1-2 особистісні риси.

Вправа 29. Учасники по черзі називають своє ім'я, інтереси, хобі, зокрема, ті, які є, і ті, якими хочеться оволодіти. А також потім повторюють усе те, що сказав попередній учасник як свідчення того, що учасників чують і пам'ятають їхні слова.

Вправа 30. Учасники по черзі називають по 3 слова, які пов'язані з його ім'ям (саме ім'я вголос не називають). Інші намагаються визначити ім'я учасника.

Вправа 31. Ведучий розповідає, що люди-математики усі предмети та явища описують за допомогою формул. Учасники перевтілюються у людей-математиків та називають власні імена через формулу, яка відповідає їхній особистості. Непросте завдання дає змогу учасникам творити свою «математику».

Вправа 32. Учасники повинні згадати людину, яка, як їм здається, є творчою, креативною. Учасники називають такі властивості цієї людини, які роблять її креативною.

Вправа 33. Ведучий стоїть у центрі кола та пропонує пересісти іншим учасникам, хто має якісь особливі вміння, до прикладу вміло кермує авто. В той час тренер пересідає на місце учасника, який звільнив своє крісло. Учасник групи, який у цей момент залишився без місця, продовжує вправу. Коли назвуть 8-9-10 умінь, усі мають написати есе про групу на основі отриманої інформації.

Вправа 34. Усі учасники називають по черзі свої імена, а також ті властивості чи поведінкові особливості, що спонукають учасника до творчості, творення нового або до формування нестандартної поведінки чи почуттів, любові, інтересу, мотивації до творення нового, готовності вчити інших людей, ентузіазму тощо. Можна паралельно перераховувати професійні вміння.

Вправа 35. Кожен учасник має подумати, якою є його професія та яким є він у своїй професії. Завдання полягає в тому, що учасник повинен перелічити всі переваги та недоліки професії для нього особисто. Це сприятиме



усвідомленню креативності, а також усвідомленню бар'єрів для подолання чи применшення впливу.

Вправа 36. Учасники зосереджуються на своїх думках, почуттях та переживаннях. Відчуваючи себе і своє тіло, розглядаємо проблему мінливості світу, у якому живемо, та просимо озвучити свої думки та почуття щодо цього. Пропонуємо теми для обговорення про риси та особливості поведінки людей, які допомагають та заважають жити. Далі просимо всіх намалювати свої переживання, відчуття та почуття та розвішуємо малюнки, щоб усі їх бачили. Розподіляємо учасників на групи по 4-5 осіб та в групах ділимося думками про те, що нам допомагає та заважає жити. Далі у загальній групі проговорюємо основні моменти, виписуємо визначені учасниками основні ознаки. Наприклад, рисами, які допомагають жити, можуть бути оптимізм, любов до світу та людей, прийняття світу та себе в його проявах, вміння визнати недосконалість; емпатія, сенситивність; комунікабельність; бажання допомагати; вміння фантазувати, мрійливість; працьовитість; цілеспрямованість, рішучість, наполегливість. Властивості, які ускладнюють життя: упередженість та невпевненість; низька самооцінка; схильність до формалізму; заорганізованість; несамотійність чи залежність від дій інших; поведінкова стереотипізація мислення й поведінки; орієнтування на загальноприйняті правила й норми; самонавіювання; тривога тощо. Така вправа сприяє відстеженню виявів креативності. Учасники в колі спілкуються через кидання м'яча один одному, запам'ятовують те, що сказала людина, яка впіймала м'яч. У роботі повинні взяти участь усі.

Вправа 37. Кидаючи м'яча учасникам по черзі, називаємо якості та поведінкові особливості людської креативності. Варто не повторюватись у тому, що вже було проговорено. Потім, коли вже м'яч обійшов коло і всі учасники взяли участь у вправі, змінюємо завдання та просимо називати властивості та особливості поведінки протилежні до креативності.

Вправа 38. Приколюємо на спині одного з учасників аркуш паперу із записаним на ньому іменником. Цей учасник викликає в коло когось, хто б за

допомогою невербальних засобів показав напис на спині. Учасник повинен відгадати напис. Активно обговорюємо результат.

Вправа 39. Учасник кидає м'яч іншому учаснику та називає предмет. А інший учасник має озвучити 2-3 нестандартні методи використання цього предмета. До прикладу, молоток – вішалка, папір – ручка для сумки. Заборонено називати стандартні способи використання предмета.

Вправа 40. Учасник кидає м'яча іншому та називає колір, а інший учасник має назвати предмет цього кольору. Кольори та предмети не повинні повторюватися.

Вправа 41. Учасник кидає м'яча іншому та називає слова «земля», «вода», «повітря». Інший учасник повинен відразу назвати тварину, рибу та птаха. Вправу виконують у швидкому темпі.

Вправа 42. Завдання – завантажити віз. Тренер називає одну літеру, а учасники – назви предметів на цю літеру, які можна завантажити на віз. Домовляємось про те, що абстрактні речі, тварин, зброю, отруту ми не використовуємо.

Вправа 43. Збираємо наплічник в похід. Учасники по черзі невербально показують предмети, які ми повинні скласти в наплічник. Той, хто відгадує предмет, продовжує вправу і показує предмет.

Вправа 44. На папері всі учасники записують аргументи «за» куріння, озвучують їх, далі обговорюємо найбільш оригінальні аргументи. Потім все те ж пропрацьовуємо з аргументами «проти».

Вправа 45. Виконуємо вправу в парах. Ділимо групу на двійки і в парах ставимо один одному 15 запитань: 1. Де ти хочеш жити? 2. Яка основна властивість твого характеру? 3. Яким є твій основний недолік? 4. Яким є твій життєвий ідеал? 5. Яка риса для тебе є основною в чоловіків? 6. Яка риса є основною в жінок? 7. Твій улюблений колір? 8. Що ти любиш найбільше? 9. Що ти найбільше цінуєш у своїх друзях? 10. Твоє улюблене заняття? 11. Твій улюблений фільм? 12. Твій улюблений артист чи музичний гурт? 13. Як би ти

хотів померти? 15. Яким є твій основний настрій? Потім у загальному колі розповідаємо один про одного те, що запам'ятали.

Вправа 46. Завдання – пригадати різні прикмети і висловити своє ставлення до них. Вправи-асоціації сприяють кращому використанню свого досвіду, а також пошуку шляхів вирішення проблем. Наприкінці обговорюємо, чи складним було завдання, якщо так, то в чому саме.

Вправа 47. Кидаємо один одному м'яча і називаємо іменник, а той, хто ловить м'яча, має назвати свою асоціацію з цим іменником. Наступний учасник має продовжувати, називаючи власну асоціацію на слово-асоціацію першого учасника.

Вправа 48. Кидаючи м'яч, називаємо іменник. Той, хто ловить, називає асоціацію на іменник. Потім другий учасник сам кидає м'яч і каже своє слово. Вправу виконуємо доти, поки не виникають труднощі із називанням слова-асоціації. Після цього обговорюємо, що було складним у вправі.

Вправа 49. Ведучий кидає м'яч учаснику і каже «Мауглі». Учасник, який упіймав м'яча, перевтілюється в цього героя, називає асоціацію та відповідно поводить.

Вправа 50. Ведучий по черзі кидає учасникам м'яча і називає якісь предмети чи об'єкти, а той, хто упіймав м'яча, називає країну-асоціацію до тих об'єктів.

Тренінг завершується вправами на сенситивність.

#### *Вправи на емоційний інтелект*

Вправа 1. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання [4].

Яку емоцію я зараз відчуваю?

Саме зараз ця емоція корисна для мене?

Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте тільки ті емоції, які ви зазначили у себе під час прочитання цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

## Вправа 2. «Щоденник емоцій»

Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. Потім поставте собі завдання збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що велика частина подій самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

### *Управляємо емоціями*

Часом наші емоції схожі на тигра, який утік із цирку: він некерований, тому може налякати і поранити тих, хто навколо (та й у підсумку сам може постраждати). Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад, управління емоціями «через тіло». Це цікавий підхід, який можна застосовувати в будь-яких умовах. Тіло і розум людини – частини однієї системи, тому фізичний і емоційний стан тісно взаємопов'язані.

## Вправа 3.

1. Опустіть голову і плечі і, дивлячись на підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...».

2. Потім підніміть руки, подивіться на небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть упевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...».

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посилають сигнали в підкірку мозку (давнію лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте «позу лідера» хоча б на кілька хвилин щодня. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ навколо!

Як «швидко самодопомогу» на щодень можна використовувати невелику вправу, її доречно виконувати в офісі або в будь-якому іншому місці.

## Вправа 4.

Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Поступово

збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан.

Розуміємо свої внутрішні мотиви.

«Серце» емоційного інтелекту – наша власна мотивація. Правило просте: якщо ти сам не знаєш, чого хочеш, ти не можеш мотивувати іншого (співробітника, дитину, близьку людину).

Мотивація – це внутрішній мотор, який змушують прямувати вперед і виходити із зони комфорту. Одних мотивація спонукає підніматися на Єверест, інших – збивати ноги в пуантах до крові, щоб стати балериною. А все, що знаходиться ззовні, – це стимул, горезвісна «морквина», яка ніякого відношення до мотивації не має. Щоб усвідомити свої мотиви, потрібно зробити серйозну внутрішню роботу. Для деяких людей це стає шляхом завдовжки в життя.

Вправа 5.

Як же можна визначити свої мотиви? Поставте самі собі питання «Чому?» Причому повторіть його 5 разів і самі на нього відповідайте. Наприклад: «Чому я ходжу на роботу?» – «Тому що це мій розвиток». «Чому для мене важливий розвиток?» – «Щоб довести собі ...» «Чому мені потрібно довести собі..?» – «Мені важливо бути гідним...» «Чому мені важливо бути гідним..?» – «Я зможу дозволити собі...» «Чому мені важливо дозволити собі?» – «Щоб відчувати себе вільним і робити те, що я люблю».

Ці прості 5 питань і відповідей на них дають можливість побачити свої глибинні мотиви до дії. До речі, є ще одне питання, яке багато що пояснює: «Що б я робив навіть без грошей?»

Розвиваємо емпатію.

Емпатія – це вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточення. З емпатією (і з її недостатністю) стикався кожен.

Напевно, більшість людей потрапляла в такі ситуації:

вам здається, що ви говорите з іншою людиною різними мовами;

хтось навмисно (чи несвідомо) демотивує колектив;

ви відчуваєтеся «самотнім у натовпі», хоча всім навколо весело;

ви не можете зрозуміти близьку людину і не знаходите слів, щоб донести до неї свою думку.

Виділяють 3 рівні емпатії:

- 1) розуміння позиції іншої людини;
- 2) визначення емоції, яку відчуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної в певному контексті.

Вправа 6.

Як можна розвинути в себе емпатію? Для цієї вправи вам буде потрібен напарник. Це може бути родич, друг, колега або просто людина, яка готова вам допомогти і виділити 20 хвилин свого часу. Виберіть зручне місце і спокійну атмосферу. Продумайте тему вашої бесіди (не зачіпайте нічого дражливого) і послідовність обговорення.

Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника. Відчуйте все, що зараз може його хвилювати, зокрема, емоційні імпульси. Тримайте свою увагу у фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття.

Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивитеся на бесіду наче з верхнього кута кімнати. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника. Багато хто говорить, що при цьому загострюється сприйняття: якщо до цього їм начебто демонстрували кіно поганої якості, то тепер з'являються яскраві фарби, фокус і різкість.

Повторюйте цю вправу щонайменше раз на тиждень, при цьому відпрацьовуючи навичку емпатії.

Ось яскравий приклад емпатії. У програмі Паралімпійських ігор був забіг на 100-метрову дистанцію. На старті бігової доріжки стояли 9 учасників з інвалідністю. Пролунав постріл, почався забіг. Але коли учасники пробігли близько третини дистанції, один з них – майже хлопчик – спіткнувся і впав, кілька разів перекутившись. Від болю і жалю він почав плакати. Почувши його плач, інші восьмеро учасників зупинилися і ... повернулися назад. Усі! Дівчина із синдромом Дауна присіла поруч із хлопцем, обійняла його і запитала: «Тепер

тобі краще?». Потім усі вони дружно пішли до фінішу пліч-о-пліч. А глядачі на стадіоні аплодували їм стоячи.

Соціальні навички: шукаємо потрібні слова.

Будь-яка комунікація – це не те, що ти хочеш сказати, а те, яку реакцію ти хочеш викликати.

Основні правила успішної комунікації прості:

викликайте інтерес і довіру на першому етапі контакту;

підтверджуйте свої тези (статистичними даними, необхідною співрозмовнику достовірною інформацією);

виявляйте потреби співрозмовника і пропонуйте вигідні для нього рішення;

шукайте енергію в новизні: знайомтеся з новими людьми, бувайте в нових місцях.

Вправа 7.

Припустимо, що завтра вам потрібно взяти участь у дуже важливому форумі. На виступ у вас є рівно 31 секунда. Щоб підготуватися до презентації, зробіть наступне:

уявіть приміщення, де будете виступати, і людей, які в ньому перебувають;

відчуйте їхні емоції, зрозумійте, чого вони хочуть;

відчуйте впевненість у собі;

одним реченням викладіть суть свого виступу.

Отже, що важливо для розвитку емоційного інтелекту?

Визначати свої емоції і керувати ними.

Розуміти свої внутрішні мотори – мотиви.

Застосовувати навички емпатії в спілкуванні.

У процесі комунікації розуміти позицію і потреби співрозмовника.

Знаючи, чого хоче ваше оточення, можна об'єднати ваші цілі, і тоді ніхто не буде в програвші!

**Вправа «Вентрально-вагальні якорі. Безпечне закріплення».**

Ця вправа допомагає визначити переживання, які закріплюють їх у вентрально-вагальному стані, використовуючи категорії «хто», «що», «де», «коли». Якір – це дещо, що допомагає міцно закріпити об’єкт, і є надійною опорою. Вентрально-вагальний якір утримує зв’язок з енергією вашої вентрально-вагальної системи, коли переживання загрожують перевести вас в симпатичний чи дорзально-вагальний стан. Такі якорі допоможуть вам віднайти шлях до регуляції та там і залишитись. Це вегетативні сигнали безпеки, які можна віднайти в категоріях «хто», «що», «де», «коли». Можна використовувати свої якорі, повторно підключаючись до нього чи активувавши пам’ять якоря. За умови систематичного практикування вентрально-вагальні якорі зміцнюють здатність повертати регуляцію.

**Кроки.**

1. Хто. Подумайте про людей у вашому житті і складіть список тих, хто приносить вам відчуття безпеки та бажає добра. Це може бути й домашня тваринка, яка виконує таку роль. Спочатку визначте людину чи домашню тваринку, яка присутня у вашому житті. Згодом, якщо ви хочете, ви можете розширити свій пошук, включаючи в нього людей, яких уже нема серед живих, людей, яких ви не зустрічали, але тих, хто оживляє ваш вентрально-вагальний стан, а також духовних наставників.

2. Що. Подумайте про те, що ви робите, щоб оживити свій вентрально-вагальний стан. Шукайте незначні дії, які наповнюють спілкування і сприяють йому. Стежте за тим, що викликає хоча б найменші моменти вентрально-вагальної регуляції.

3. Де. Здійсніть екскурсію по своєму світу і віднайдіть ті місця, які подають вам сигнали безпеки. Озирніться навколо свого дому, району, соціуму, робочого місця, місця, де ви відчуваєте духовний зв’язок. Згадайте місця, повз які ви проходите щодня. Зверніть увагу на тих, хто вас оточує, обстановку і назвіть ті місця, які активізують ваш вентрально-вагальний стан.



4. Коли. Визначте моменти, коли ви відчуваєте, що пов'язані зі своєю вентральньо-вагальною енергією. Знайдіть можливість, щоб повернутися й заново пережити ці відчуття. Усвідомте їх і запишіть.

5. Створіть список ваших вентральньо-вагальних якорів. Виберіть спосіб, за допомогою якого ви хочете зібрати свої якорі в одному місці: записати їх у блокнот, намалювати в журналі, скласти список і повісити його на видному місці, написати на стікерах і розклеїти їх удома і на роботі в доступних місцях. Поекспериментуйте та визначте, який спосіб найприйнятніший для вас, переконайтесь, що маєте легкий доступ до ваших якорів.

Вправа «Потоваришувати з ієрархією».

У цій вправі для відображення ієрархії використовують просту вертикальну лінію. Учасники вивчають різні варіанти оформлення і різні способи ілюстрування свого особистого досвіду переміщення між станами. Попросіть досліджуваних попрацювати над ними вдома і принести готові проекти на зустріч. Маючи можливість називати свої стани і розпізнавати зміни в них, ви можете уявити свій досвід просування по ієрархічній драбині. Зображення цих переміщень різними способами розширює цей зв'язок. Беручи участь у процесі створення ієрархії, ви створюєте акт дружби.

Кроки.

1. Намалюйте вертикальну лінію, розділіть її на 3 частини і відмітьте 3 стани: вентральний, симпатичний, дорзальний або інші слова, які ви використовуєте для називання цих станів.

2. Уявіть, що ви рухаєтесь цією лінією, і відчуйте, як змінюється вегетативний стан.

3. Проілюструйте невеликі зміни, які відбуваються в міру просування вниз і вгору по ієрархії, використовуючи колір для демонстрації ваших станів і переходів з одного стану в інший, змішуючи кольори для того, щоб відобразити весь спектр ієрархічно розташованих вегетативних станів; слова для визначення континууму вашого досвіду від дорзального через симпатичний до вентрального; фотографії людей, щоб показати значну кількість способів вияву

ваших станів; зображення тварин для ілюстрації станів; зображення місць, які демонструють точки континууму; пейзажі, що відображають численні зупинки, які ви робите протягом усієї ієрархії; назви пісень, які передають енергію станів.

4. Створіть декілька ілюстрованих ієрархій, щоб мати уявлення про те, які конструкції підходять особисто вам. Переконайтеся, чи достатньо якогось одного способу представлення ієрархії, чи варто об'єднати кілька різних стилів.

5. Виберіть одну чи декілька ієрархій для постійного використання, щоб ви могли знаходити своє місце і називати свій стан.

Підсумки.

Заохочуйте учасників створювати одну ієрархію, використовуючи стиль, у якому вони відчують себе найбільш комфортно, а згодом експериментуйте з іншими способами. Попросіть їх поділитися завершеними роботами під час зустрічі. Обговоріть, як різноманітні способи відображення пов'язані один з одним, і порівняйте вегетативні відчуття.

Вправа «Вегетативне дерево».

Ця вправа є універсальним способом допомогти учасникам створити безпечний зв'язок зі своїми вегетативними станами. Для того, щоб допомогти учасникам знову зв'язатися зі своїми керованими та реактивними станами, використовують три методи: малювання, твір, рух. Учасники можуть створювати різні варіанти відображення зв'язку вдома і ділитися власними вегетативними проявами під час зустрічей.

Дерево є метафорою, яку досить часто використовують. Дерево життя часто використовують для зображення як еволюційних процесів, так і закономірностей взаємостосунків. Використовуючи метафору дерева, ви можете дослідити вегетативний досвід. Одні дерева можуть представляти керовані реакції, а інші – реактивні системи. Існує багато способів зануритися у вивчення якостей вегетативних дерев, і кожен з них пропонує свої шляхи того, як «подружитися» з досвідом вашої вегетативної нервової системи.

*Малювання.* Створення арт-об'єктів є безпечним способом дослідити вегетативний стан. Продукування зображень керованих і реактивних дерев

дають вам змогу оживити свої вегетативні стани і «подружитися» з ними за допомогою кольору та дизайну.

*Твір.* Щоб сісти за написання історії про керовані та реактивні вегетативні дерева, слід зайняти позицію дослідника, який схиляє вас до дружби.

*Рух.* Уявний чи відіграний рух сприяє відчуттю ритму ваших керованих і реактивних дерев. Вегетативні дерева можуть давати відчуття, ніби вони хитаються і шумлять, їхні стовбури згинаються чи скручуються, їхні гілки тягнуться вгору і в сторони, на них з'являються весняні бруньки або з них опадає осіннє листя.

*Кроки.*

1. Створіть творчий простір. Приготуйте папір різного розміру та інші художні матеріали.

2. Існують 1000 видів дерев, багато з яких живуть тільки в певному місці у світі. Ваші керовані реактивні дерева живуть у вашому особистому світі і мають унікальні характеристики. Уявіть їхнє коріння, гілки та листя. Подивіться на форму, обриси та колір.

3. Поміркуйте над своїми проєктами. Які вегетативні відчуття вони представляють?

4. Періодично повертайтеся до свого царства дерев і ставайте його частиною [1].

*Підсумки.*

Керовані та реактивні дерева можуть проявлятися у різноманітних рухах. Так само, як на живі дерева впливає щоденна погода і зміна пір року, зміни у вегетативній погоді учасника тренінгу впливають на його втілення у дерева і можуть виявлятися у змінних рухах.

#### IV. МУЗИКОТЕРАПІЯ

**Теоретичний вступ.** Музикотерапія – це психологічна практика арт-терапії, використання мелодій і звуків для покращення психофізичного стану людини та відновлення її емоційної рівноваги. Офіційно вона стала визнаним

методом лікування у 2003 році. У медичних академіях нерідко можна зустріти відділення музичної реабілітації, де музику застосовують для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Здавна музику як потужний засіб впливу на психофізичний стан активно використовували лікарі, зокрема в Стародавньому Римі та Єгипті. Лікарі Стародавнього Китаю навіть створювали «музичні рецепти» і вірили в лікувальні властивості звуків для тіла й душі.

Першим, хто науково обґрунтував цілющий вплив музики, був Піфагор. Він стверджував, що музика підпорядковується вищим законам, зокрема математиці, і через це відновлює гармонію в організмі людини. Відомий випадок, коли Піфагор за допомогою музики заспокоїв чоловіка, який у нападі ревності намагався підпалити будинок. Також давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію.

На початку ХХ століття відомий психоневролог Володимир Бехтерєв розпочав дослідження впливу музики на людський організм. Він дійшов висновку, що музика здатна знімати втому, заряджати енергією та позитивно впливати на кровообіг і дихання. Учений також вважав, що матері не дарма здавна співали колискові своїм дітям, адже, за його словами, «повноцінний розвиток дитини неможливий без колискових».

Наукова література демонструє безліч напрямків дослідження впливу музики на фізичний і психічний стан людини, зокрема на емоційну сферу. Уся природа функціонує за певними ритмами, і кожен орган нашого тіла також має власний ритм роботи. Оскільки ритми деяких музичних інструментів можуть збігатися з цими природними ритмами, їх можна використовувати для лікування. Коли організм хворіє, ритм його органів порушується, але прослуховування певних мелодій або звуків може допомогти відновити нормальну роботу.

Наприклад, гра на флейті вважається ефективною для лікування бронхів і легень, що використовує у своїй медичній практиці Михайло Лазарєв (Москва). Відомий французький актор Жерар Депардьє, завдяки щоденному

прослуховуванню за рекомендацією лікаря музики Моцарта протягом трьох місяців, позбувся в молодості мовленнєвого дефекту.

Музикотерапевтичні техніки сьогодні активно застосовують у роботі з дітьми й дорослими, а також у педіатрії, невропатології, інтенсивній терапії та терапії травм, у лікуванні спинномозкових пошкоджень, психосоматичних захворювань, внутрішніх хвороб.

В Україні поки що не існує системної підготовки фахівців у галузі музикотерапії, хоча попит на них очевидний. Перші кроки роблять ентузіасти: психологи, соціальні працівники, педагоги, психотерапевти, медики та мистецтвознавці. Хоча існує науково-теоретична база та значний досвід практичної роботи, музикотерапія офіційно не визнана окремою спеціальністю в галузях психотерапії, психології, медицини чи музики. Найчастіше її згадують у межах арт-терапії.

Музикотерапія може бути двох видів: пасивна й активна. У пасивній формі клієнт слухає музичні композиції, підібрані відповідно до його психічного стану та етапу лікування. Під час активної форми клієнт безпосередньо бере участь у музикуванні: грає на інструментах, співає, відбиває ритм ногою або плескає в долоні.

Цей метод ефективно застосовують для літніх людей, пацієнтів із деменцією, тих, хто втратив здатність говорити після інсульту, хворих із серцевою недостатністю, хворобою Паркінсона. Музикотерапію широко використовують у неврології, роботі з дітьми з особливими потребами (аутизмом, ДЦП), у лікуванні онкологічних хворих, людей зі зниженим слухом або зором, а також тих, хто перебуває на останніх стадіях життя.

Протипоказаннями до музикотерапії є нестабільні емоційні стани, деякі психічні захворювання (зокрема, психози), а також судомна активність та інші подібні стани.

Процес музикотерапії передбачає діагностику, лікування й оцінку його ефективності через участь у різних формах музичної діяльності. Виділяють чотири основні види музичного досвіду:

1. Імпровізація.
2. Виконання або відтворення.
3. Створення музики.
4. Слухання музики.

Кожен із цих видів має свої унікальні особливості й визначає взаємодію між учасниками процесу – терапевтом і клієнтом, а також між клієнтом та іншими учасниками. Вони охоплюють сенсомоторну активність, різні види сприйняття, когнітивні процеси, емоційні реакції та міжособистісні відносини.

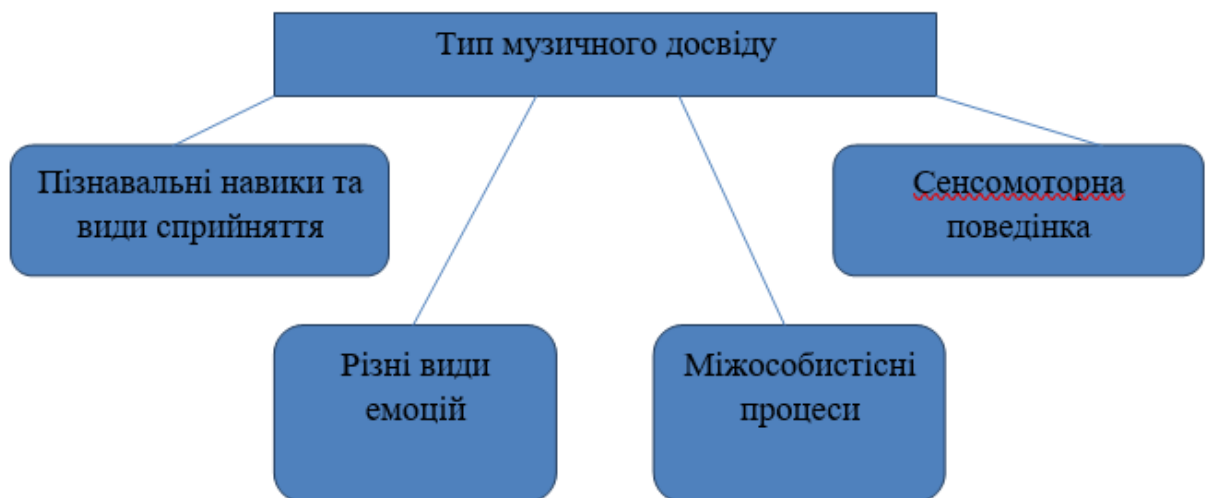


Рис. 7. Типи музичного досвіду

Кожен тип музичного досвіду має свої терапевтичні можливості та способи застосування. Наприклад, прослуховування музики має специфічні терапевтичні властивості, які відрізняються від можливостей, які надає імпровізація.

Так само потенціал імпровізації відрізняється від того, що можна отримати, виконуючи музику за нотами. Для того щоб зрозуміти, як працює музикотерапія, потрібно розуміти особливості кожного з чотирьох видів музичного досвіду. Ми спробуємо розглянути способи імпровізації, виконання, створення та прослуховування музики, які музичний терапевт використовує для задоволення потреб клієнта. Спершу слід розібратися з деякими основними термінами.

У літературі з музикотерапії часто зустрічаються такі терміни, як метод, підхід, модель, процедура і техніка. Їх часто використовують як синоніми, хоча насправді слід чітко розрізняти.

Методом є тип музичного досвіду, який застосовують для діагностики, лікування та оцінки. Основних методів у музикотерапії чотири: імпровізація, виконання, створення та прослуховування.

Різні способи залучення клієнта до імпровізації класифікують як імпровізаційні техніки. Методи залучення до виконання музики відносяться до рекреативних технік. Способи залучення клієнта до створення музики називають композиційними техніками, а до прослуховування музики – техніками сприйняття. Кожен із цих варіантів можна також назвати методикою, що є більш звичним для нашого сприйняття.

Отже, для залучення клієнта до певного музичного досвіду або роботи в межах одного з чотирьох методів із використанням конкретної методики терапевт застосовує різні процедури.



Рис. 8. Техніки сприймання музики

Отже, щоб залучити клієнта до того чи того музичного досвіду чи працювати в руслі одного з чотирьох методів із застосуванням методики, терапевт застосовує різноманітні процедури.

Процедурою є впорядкована послідовність дій та взаємодій, яку терапевт використовує для проведення клієнта через увесь музичний досвід. Процедури є основними елементами сесії музикотерапії, це ті конкретні дії, за допомогою яких терапевт реалізує методику й загалом метод. Наприклад, у методі імпровізації можна використати техніку «Інструментальна група», яка передбачає таку процедуру: клієнти обирають музичні інструменти, потім експериментують із ними в групі, далі терапевт вводить структуру або правила імпровізації, група виконує імпровізацію, а після цього обговорює її. Такі кроки повторюються до завершення сесії. Процедуру документують у протоколі або фіксують на відео.

На кожному етапі процедури терапевт може застосовувати різні техніки. Технікою є конкретний спосіб виконання певної дії або взаємодії, який терапевт використовує для виклику негайної реакції клієнта або створення актуального досвіду. Наприклад, під час групової імпровізації терапевт може використовувати різні музичні техніки, зокрема, «Заземлення», «Стимуляцію» або «Увімкнення». Також під час обговорення імпровізації можуть застосовувати словесні техніки – «Прощупування» або «Рефлексію» [2].

#### Вправа «Музика моєї душі»

Під час п'ятнадцяти хвилинного прослуховування музичного твору або серії музичних фрагментів діти у прямій чи асоціативній формі описують емоційно-образний зміст музики та порівнюють його зі своїм актуальним внутрішнім станом (образом свого стану). Наступний крок – динамізація образів, які виникли у свідомості під впливом музики, завданням його є оптимізація функціонального стану.

#### Вправа «Пластичні рухи»

Під час звучання музичного фрагмента діти за допомогою рухів та міміки зображують його зміст так:

- спонтанно рухають руками, головою, корпусом;
- повторюють рухи (фізкультурні, танцювальні, жартівливі тощо) за учителем;



- виконують раніше вивчені рухи (наприклад, психогімнастичні ігри М. І. Чистякової «Слухай звуки!», «Гвинт», «Сонечко і хмаринка»).

Вправа «Музична релаксація».

Під супровід неголосного звучання музики (наприклад, А. Вівальді «Пори року», частина «Літо») учитель просить дітей покласти голівки на парти, заплющити очі. Потім він говорить: «Зараз ми відпочиваємо, нам ніхто не заважає. Нам так приємно відпочивати після роботи. Ми відчуваємо втому, як після приємно проведеного дня. Начебто ми лежимо в ліжку, але засинаємо не одразу, а помірковуємо, як нам приємно та добре відпочивати». Для досягнення розслаблення учитель відповідно до повільного ритму музики починає рахувати в повільному темпі, збільшуючи інтервали, поки голос зовсім не зникне в музиці. Дітям рекомендується зосередитись виключно на звучанні голосу учителя. Через декілька хвилин учитель поступово та непомітно підсилює динаміку музичного супроводу та починає тихим, ласкавим голосом розпитувати дітей, як вони себе відчувають. Закінчити вправу можна заспокійливими рухами рук та голови:

1. Нахили голови назад і вперед у ритмі  $2/4$ , по два рази в кожний бік.
2. Нахили голови праворуч та ліворуч у ритмі  $4/4$ .
3. Поворот голови двічі праворуч та ліворуч у ритмі  $4/4$ .
4. Стискання та розтискання кулаків у ритмі  $3/8$ .

Вправи виконують у поєднанні з глибоким диханням. Закінчують ритмічною імпровізацією під веселу, маршову музику.

Вправа «Музика в кольорах та лініях».

Учасники під час прослуховування музики:

- малюють кольоровими олівцями ритм музичного фрагменту, (можливе чергування малювання із заплющеними та розплющеними очима);
- «замальовують» на папері або ліплять із глини почуті музичні образи;
- спонтанно малюють довільні лінії, не відриваючи олівця від паперу (без попереднього задуму, малюють те, що хочеться намалювати в цей момент);
- розглядають картини, запропоновані тренером; зображення природних ландшафтів у відповідних кольорах.

Вправа «Музичний мінітеатр».

Упродовж 10-15 хвилин учасники прослуховують музичний твір (інструментальний або вокальний) з яскраво вираженим характером. Їх завдання – усвідомити, пережити музичні образи.

1. Розділити групу на підгрупи по 4-5 осіб, які самостійно обговорюють почуте, складають мінісценарій, розподіляють ролі.

2. Знову звучить музичний твір. Кожна підгрупа по черзі розіграє пантоміму або «сидить у глядацькому залі».

3. Завершує вправу загальне обговорення з метою визначення міри відповідності музичних образів тим, що були представлені.

Вправа «Створюємо музику разом».

Імпровізація або виконання певного твору (фрагментів) тренером на фортепіано (синтезаторі, шумових інструментах) та учасника, який грає поруч на будь-яких інших інструментах (головна умова – дотримання характеру заданої мелодії). Спочатку тренер грає нейтральну музику (можливо, у стилі нью-ейдж, сучасний шлягер, легкий джаз тощо) не яскраво вираженого характеру, учасник приєднується до нього (грає в іншому регістрі фортепіано). Потім тренер змінює характер музики. Завдання учасника – відчуті зміни та відобразити це на своєму інструменті. Учасники грають по черзі, а потім обговорюють створений ними музичний образ.

Вправа «Зобрази мене через інструмент».

За допомогою будь-якого інструменту учасник «грає» (або співає a-cappella) ту чи ту емоцію, свій (чужий) настрій, будь-яку дію, ставлення до когось, чийсь характер, «автопортрет» тощо. При цьому корисно застосовувати порівняння зі знайомими казковими героями, метафорою, живими істотами, їхньою поведінкою, знайомими настроями тощо. Наприклад, тренер (від першої особи) просить: «Я – радість, сум, ранок... Зіграй мене!». Потім учасникам пропонують зіграти щось своє, а інші називають, що саме було «зіграно».

Вправа «Діалог на музичному інструменті».

Тренер грає якусь мелодію, начебто запитуючи щось. Клієнт відповідає. Потім вони міняються ролями.

Вправа «Музика навиворіт».

Абсурдне виконання відомої музики (голосом або на інструменті). Необхідно виконати одну й ту саму мелодію, інтонацію, фразу знайомої учасникам пісні або музичного твору у взаємовиключних манерах. Наприклад, колискову одна з груп виконує грубо, саркастично, перелякано, рішуче, дуже тихо, дуже голосно й так далі. І тільки після цього ласкаво та ніжно, як співає мама. Учасник може передавати характер музики не лише голосом (грою), а позою, жестом, мімікою, за допомогою кольорів, рухів тощо.

Вправа «Прислухайся до себе!».

Учасникам пропонують послухати власне дихання, його ритм, темп, місце фокусу. Тренер питає: «Друзі, чи легко вам дихати? Прислухайтеся до себе уважніше, дихає все ваше тіло чи лише рот? Спробуйте зараз порухати своїм тілом відповідно до руху дихання. Випускайте із себе звуки, проєкспериментуйте з ними: зробіть їх вищими, тепер нижчими. Заспівайте «власну» мелодію вашого тіла.

Вправа «Музика мови».

Учасники відтворюють голосом характерні для певного психічного стану інтонації. Наприклад, так вітається співробітниця або так говорить сусід, коли виграла його улюблена футбольна команда тощо. Потім тренер проводить паралель між інтонаціями різних психічних станів людини та характером музичних фрагментів, акцентуючи увагу на розрізненні музичних настроїв.

Вправа «Музичний інструмент».

Тренер пропонує учасникам (індивідуально чи за допомогою групи) уявити себе якимось справжнім чи вигаданим (казковим) музичним інструментом. Кожен музичний «інструмент» наділяють такими властивостями: призначення (сольний, ансамблевий), жанр і стиль музики, яку виконує, місце виступу (удом наодинці, перед друзями (співробітниками), у концертній залі), вигляд (розмір, форма, матеріал виготовлення) тощо. Потім «інструмент»

починає «оживати»: рухатися, пересуватися, взаємодіяти з іншими подібними «інструментами», об'єднуватися з ними у квартети, дуети, виконувати будь-які дії.

Вищезгадані музико-терапевтичні вправи не є ізольованими одна від одної, тому можливе їх інтегрування, поєднання, доповнення, а також інтерпретації, які створює сам педагог після аналізу тієї чи тієї педагогічної ситуації [3].

### **Список використаних джерел до Програми:**

1. Дана Д. Полівагальні вправи для розвитку зв'язку та відчуття безпеки. 50 поцієнт-орієнтованих методик : Пер. з англ. Київ: Мультиметод, 2022. 352 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Частина 1 : навчально-методичний. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 220 с.
3. Проведення музикотерапевтичних вправ з учнями початкових класів: Методичні рекомендації /Укладач Євстігнєєва Н. І. Полтава : ПДПУ імені В. Г. Короленка, 2000. 18 с.
4. 7 вправ розвитку емоційного інтелекту. Режим доступу: <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>
5. TRE® (trauma releasing exercises) – Реліз напруги і травми в Україні. Режим доступу: <https://biodynamic.in.ua/tre>

Кореляційна матриця

|                                            | Шкала Н: боязкість — сміливість шкала | шкала І: жорстокість — чутливість | шкала L: довірливість — підозрілість | шкала М: практичність — мрійливість | шкала N: прямолінійність — дипломатичність | шкала О: спокій — тривожність | шкала Q1: консерватизм — радикалізм | шкала Q2: конформізм — неконформізм | шкала Q3: високий — низький самоконтроль | шкала Q4: розслабленість — напруженість | Воля, відкритість та демократія | Безпека та захищеність | Служіння людям | Влада та вплив | Популярність | Автономність | Матеріальне забезпечення | Духовна культура | Особистісне зростання | Здоров'я | Привязаність та кохання | Привабливість | Відчуття задоволення | Міжособистісні стосунки | Духовно-релігійне життя | Потреба у високій заробітній платні | Потреба в хороших умовах праці | Потреба в чіткому структуруванні роботи | Потреба в соціальних контактах | Потреба формувати стабільні взаємини | Потреба у визнанні з боку інших людей |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|------------------|-----------------------|----------|-------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Шкала Н: боязкість — сміливість шкала      | 1                                     | -,032                             | ,035                                 | -,088                               | -,037                                      | ,155                          | -,097                               | ,675                                | -,066                                    | ,055                                    | ,003                            | ,018                   | ,052           | -,112          | -,037        | -,188        | ,178                     | ,178             | ,180                  | -,175    | ,182                    | ,008          | -,144                | ,052                    | ,055                    | ,003                                | ,018                           | ,052                                    | -,112                          | -,037                                | -,188                                 |
| Шкала І: жорстокість — чутливість          | -,032                                 | 1                                 | -,216                                | ,052                                | -,110                                      | ,177                          | ,008                                | -,112                               | ,241                                     | -,175                                   | ,026                            | -,066                  | ,062           | ,241           | -,229        | ,063         | ,055                     | -,175            | -,145                 | ,026     | ,119                    | -,112         | -,037                | -,088                   | -,175                   | ,026                                | -,066                          | ,062                                    | ,241                           | -,229                                | ,063                                  |
| Шкала L: довірливість — підозрілість       | ,035                                  | -,216                             | 1                                    | -,162                               | -,067                                      | ,143                          | -,144                               | -,037                               | ,178                                     | -,145                                   | ,178                            | -,179                  | -,020          | -,047          | ,062         | ,055         | ,003                     | ,026             | ,178                  | -,066    | ,052                    | ,241          | -,229                | ,119                    | -,145                   | ,178                                | -,179                          | -,020                                   | -,047                          | ,062                                 | ,055                                  |
| Шкала М: практичність — мрійливість        | -,088                                 | ,052                              | -,162                                | 1                                   | ,107                                       | -,144                         | -,110                               | ,014                                | ,178                                     | ,026                                    | -,066                           | ,062                   | ,104           | -,066          | ,062         | ,104         | ,018                     | -,066            | -,179                 | ,062     | -,088                   | -,047         | ,062                 | -,112                   | ,026                    | -,066                               | ,062                           | ,104                                    | -,066                          | ,062                                 | ,104                                  |
| Шкала N: прямолінійність — дипломатичність | -,037                                 | -,110                             | -,067                                | ,107                                | 1                                          | ,140                          | -,256                               | -,023                               | ,180                                     | ,119                                    | ,052                            | -,088                  | ,119           | -,112          | ,241         | ,055         | ,052                     | ,062             | -,020                 | ,104     | ,119                    | -,066         | ,062                 | ,241                    | ,119                    | ,052                                | -,088                          | ,119                                    | -,112                          | ,241                                 | ,055                                  |
| Шкала О: спокій — тривожність              | ,155                                  | ,177                              | ,143                                 | -,144                               | ,140                                       | 1                             | ,063                                | ,119                                | ,067                                     | -,037                                   | -,066                           | -,032                  | -,112          | -,037          | -,188        | ,014         | ,178                     | -,175            | -,037                 | -,229    | ,062                    | ,062          | ,241                 | ,055                    | ,219                    | ,008                                | -,144                          | ,063                                    | -,037                          | ,178                                 | ,055                                  |

|                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Шкала Q1:<br>консерватизм<br>— радикалізм         | -,097 | ,008  | -,144 | -,110 | -,256 | ,063  | 1     | ,178  | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | ,241  | -,229 | ,063  | -,023 | ,180  | -,145 | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  | ,177  | -,032 | -,112 | -,037 | -,188 | ,014  | ,178  | -,175 |
| Шкала Q2:<br>конформізм —<br>нонконформізм        | ,675  | -,112 | -,037 | ,014  | -,023 | ,119  | ,178  | 1     | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | -,047 | ,062  | ,055  | -,229 | -,175 | ,026  | ,020  | -,216 | ,052  | -,110 | ,177  | ,143  | -,020 | ,104  | ,119  | -,088 | ,119  | ,067  | -,037 |
| Шкала Q3:<br>високий —<br>низький<br>самоконтроль | -,066 | ,241  | ,178  | ,178  | ,180  | ,067  | ,178  | -,175 | 1     | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | ,104  | ,037  | ,182  | ,119  | ,155  | ,214  | -,162 | -,067 | ,143  | -,144 | -,047 | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,178  | ,180  |
| Шкала Q4:<br>розслабленість<br>—<br>напруженість  | ,055  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | 1     | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | -,020 | ,063  | ,140  | ,219  | ,045  | ,090  | ,035  | ,107  | -,144 | ,140  | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,055  | -,175 | -,145 |
| Воля,<br>відкритість та<br>демократія             | ,003  | ,026  | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | 1     | ,119  | -,088 | ,119  | ,067  | -,037 | -,066 | -,032 | ,219  | ,008  | -,144 | ,063  | ,140  | -,175 | ,055  | ,104  | ,055  | -,162 | ,003  | ,026  | ,178  |
| Безпека та<br>захищеність                         | ,018  | -,066 | -,179 | ,062  | -,088 | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | 1     | ,241  | ,178  | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | -,066 | ,190  | -,112 | -,175 | ,026  | ,052  | -,110 | ,177  | ,026  | ,018  | -,066 | -,179 |
| Служіння<br>людям                                 | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | ,178  | -,088 | ,241  | 1     | ,055  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | ,022  | -,037 | ,026  | -,066 | -,162 | -,067 | ,143  | -,144 | -,162 | -,067 | ,143  |
| Влада та вплив                                    | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | -,112 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | 1     | ,026  | ,178  | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,035  | ,107  | -,144 | -,110 | ,035  | ,107  | -,144 |
| Популярність                                      | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | -,020 | ,067  | ,178  | -,175 | ,026  | 1     | -,179 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,180  | ,062  | ,241  | -,229 | ,063  | ,055  | -,175 | -,145 |
| Автономність                                      | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  | ,014  | -,023 | -,229 | ,037  | ,063  | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | 1     | -,144 | -,037 | ,178  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | -,047 | -,020 | -,047 | ,062  | ,055  | ,003  | ,026  | ,178  |
| Матеріальне<br>забезпечення                       | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | ,052  | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | -,144 | 1     | ,014  | ,178  | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,104  | -,066 | ,062  | ,104  | ,018  | -,066 | -,179 |
| Духовна<br>культура                               | ,178  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | -,037 | ,014  | 1     | ,180  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | -,037 | -,066 | -,032 | ,219  | ,008  | -,144 | ,063  |
| Особистісне<br>зростання                          | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 | ,020  | ,155  | ,045  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | -,144 | ,178  | ,178  | ,180  | 1     | -,037 | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | -,066 | ,190  | -,112 |
| Здоров'я                                          | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | -,145 | ,026  | ,119  | -,037 | 1     | -,175 | ,182  | ,241  | -,229 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | ,022  | -,037 |
| Прив'язаність<br>та кохання                       | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,229 | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | -,175 | 1     | ,119  | -,047 | ,062  | ,178  | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,241  | -,047 |
| Привабливість                                     | ,008  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | -,179 | ,062  | -,088 | -,032 | ,182  | ,119  | 1     | -,066 | ,062  | ,018  | -,066 | -,179 | ,062  | -,088 | -,047 | ,062  |
| Відчуття<br>задоволення                           | -,144 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | 1     | -,179 | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | -,066 | ,062  |
| Міжособистіс-<br>ні стосунки                      | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,180  | -,047 | -,066 | -,112 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | -,179 | 1     | ,178  | -,175 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  |
| Духовно-<br>релігійне<br>життя                    | ,055  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | -,020 | -,047 | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | ,062  | -,020 | ,104  | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | ,018  | ,052  | ,178  | 1     | -,145 | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  |

|                                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Потреба у високій заробітній платні           | ,003  | ,026  | ,178  | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,104  | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,241  | -,047 | -,066 | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | -,066 | ,062  | -,175 | -,145 | 1     | ,020  | -,216 | ,052  | -,110 | ,177  |
| Потреба в хороших умовах праці                | ,018  | -,066 | -,179 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,229 | ,062  | ,062  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 | ,020  | 1     | ,214  | -,162 | -,067 | ,143  |
| Потреба в чіткому структуруванні роботи       | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | ,055  | -,162 | ,026  | -,144 | -,110 | ,063  | ,055  | ,104  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | 1     | ,035  | ,107  | -,144 |
| Потреба в соціальних контактах                | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | -,112 | -,037 | ,014  | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | ,055  | ,003  | ,018  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,088 | ,119  | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | 1     | ,180  | -,175 |
| Потреба формувати стабільні взаємини          | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  | ,178  | ,178  | ,067  | ,178  | -,175 | ,026  | -,066 | -,067 | ,107  | -,175 | ,026  | -,066 | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,180  | 1     | ,026  |
| Потреба у визнанні з боку інших людей         | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  | ,055  | -,175 | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | ,143  | -,144 | -,145 | ,178  | -,179 | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,175 | ,026  | 1     |
| Потреба ставити складні цілі і досягати їх    | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | ,052  | -,112 | -,037 | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | -,144 | -,110 | ,026  | -,066 | ,062  | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | ,182  | ,119  | ,052  |
| Потреба керувати іншими                       | ,178  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,241  | -,229 | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | -,037 | ,014  | ,119  | ,052  | -,088 | -,256 | ,180  | -,145 | ,178  | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | -,020 | -,047 | ,062  | ,241  | -,047 | -,066 |
| Потреба в різноманітності відчуттів           | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | -,047 | ,062  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | -,144 | ,178  | ,178  | -,047 | -,066 | ,178  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,104  | -,066 | ,062  | ,008  | -,112 | ,104  |
| Потреба бути креативним                       | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | -,145 | ,026  | ,062  | ,062  | -,179 | ,063  | ,008  | -,112 | ,241  | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,241  | -,066 | ,062  | ,241  |
| Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,229 | ,178  | -,066 | ,055  | ,104  | -,020 | ,140  | -,144 | -,037 | -,229 | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | ,055  | -,179 | -,020 | -,047 |
| Потреба у затребуваності                      | ,241  | -,047 | -,066 | ,178  | -,088 | ,241  | ,055  | ,063  | -,112 | -,066 | ,062  | ,241  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | -,188 | ,014  | ,178  | ,119  | ,178  | ,055  | ,062  | ,104  | -,066 |
| Задоволеність потреби у безпеці               | -,229 | ,062  | ,062  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,140  | -,175 | -,179 | ,714  | ,811  | ,062  | ,736  | ,052  | -,162 | ,763  | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,229 | ,063  | -,023 | ,180  | ,831  | ,178  | -,175 | ,648  | ,753  | -,112 |

|                                                                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Розпізнавання<br>емоцій інших<br>людей                          | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | ,182  | ,119  | -,037 | ,014  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | ,063  | ,219  | ,140  | ,219  | -,144 | -,110 | ,026  |
| управління<br>своїми<br>емоціями                                | -,144 | -,229 | ,062  | ,062  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 | ,020  | ,155  | ,045  | -,067 | ,107  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,008  | -,066 | -,032 | -,037 | ,014  | ,119  |
| Самомотиваці<br>я                                               | -,110 | ,063  | ,055  | ,104  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | ,143  | -,144 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,178  | ,178  | -,047 |
| емпатія                                                         | ,035  | ,055  | ,003  | ,018  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,088 | ,119  | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 | ,140  | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | ,055  | -,162 | ,026  | -,144 | -,110 | -,145 | ,026  | ,062  |
| емоційна<br>обізнаність                                         | ,107  | -,175 | ,026  | -,066 | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | -,047 | ,062  | -,066 | -,112 | -,037 | ,014  | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | ,055  | ,003  | ,018  |
| ЕІ                                                              | ,035  | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,229 | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | -,162 | ,035  | ,067  | ,178  | -,175 | -,175 | ,026  | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 |
| Емоційний<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків              | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,180  | -,047 | -,066 | -,112 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,063  | -,037 | -,032 | ,182  | ,119  | -,037 | ,014  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 |
| Контр.регулят<br>ивний<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | ,062  | -,020 | ,104  | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | ,018  | ,052  | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 | ,020  | ,155  | ,045  | -,067 |
| Дійовий<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків                | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,241  | -,047 | -,066 | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | -,066 | ,062  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | ,143  |
| Когніт.<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків                | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,229 | ,062  | ,062  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 | ,020  | ,155  | ,045  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,088 | ,119  | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 |
| Показник<br>схильності до<br>ризиків                            | -,773 | -,162 | ,026  | -,144 | -,110 | ,063  | -,498 | -,698 | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | -,047 |
| Принциповіс<br>ть                                               | -,175 | ,026  | -,066 | -,067 | ,107  | -,175 | ,026  | -,066 | -,144 | ,190  | ,022  | ,241  | -,047 | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | -,047 | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 |
| Самоствердже<br>ння                                             | -,145 | ,178  | -,179 | ,143  | -,144 | -,145 | ,178  | -,179 | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,063  |
| Нормативність                                                   | ,026  | -,066 | ,062  | -,144 | -,110 | ,026  | -,066 | ,062  | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  |
| Етичність                                                       | ,037  | ,182  | -,066 | -,175 | ,026  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | ,063  | ,018  | -,162 | ,035  | ,055  | ,003  | ,018  | -,066 | ,062  | ,241  | -,229 |
| Самопожертва                                                    | ,063  | ,140  | -,032 | ,182  | ,119  | ,143  | -,144 | -,145 | ,178  | -,179 | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,066 | -,067 | ,107  | -,175 | ,026  | -,066 | -,179 | -,020 | -,047 | ,062  |
| Асертивні дії                                                   | -,685 | ,063  | ,219  | ,140  | ,219  | -,144 | -,110 | ,026  | -,066 | ,062  | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 |



|                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Пошук соціальної підтримки        | -,066 | ,062  | ,008  | -,066 | -,032 | -,037 | ,014  | ,119  | ,052  | -,088 | -,256 | ,180  | -,145 | ,178  | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | -,020 | -,047 | ,062  | -,179 | ,062  | -,088 | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 |
| Встановлення соціального контакту | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,178  | ,178  | -,047 | -,066 | ,178  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,104  | -,066 | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | ,178  | -,088 | ,241  |
| Обережні дії                      | ,785  | -,162 | ,026  | -,144 | -,110 | -,145 | ,026  | ,062  | ,062  | -,179 | ,063  | ,008  | -,112 | ,241  | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | -,112 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | -,179 | ,119  | ,178  |
| Уникнення                         | ,587  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | ,055  | ,003  | ,018  | -,066 | ,062  | ,241  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | ,090  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | -,020 | ,104  | -,037 | ,180  | -,145 | ,178  | ,018  | ,052  | ,178  | ,180  |
| Імпульсивні дії                   | ,026  | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,055  | -,229 | -,175 | -,037 | ,022  | ,241  | -,229 | -,047 | -,066 | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | -,066 | ,062  | -,175 | -,145 |
| Маніпулятивні дії                 | -,037 | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | ,037  | ,182  | -,066 | -,037 | -,047 | ,062  | ,062  | ,062  | -,032 | ,182  | ,119  | ,052  | -,179 | -,020 | -,037 | -,188 |
| Асоціальні дії                    | -,188 | ,178  | -,088 | ,241  | ,055  | -,162 | ,026  | -,144 | -,110 | -,256 | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | ,063  | ,140  | -,032 | ,026  | -,066 | ,062  | ,055  | ,104  | ,219  | ,140  | ,219  | ,008  | ,062  | ,104  | -,229 | ,063  |
| Агресивні дії                     | ,014  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | ,035  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | ,063  | ,219  | -,145 | ,178  | -,179 | ,003  | ,018  | ,008  | -,066 | -,032 | -,112 | -,088 | ,119  | ,062  | ,055  |

Продовження таблиці 1

|                                       | Потреба ставити складні цілі і досягати їх | Потреба керувати іншими | Потреба в різноманітності відчуттів | Потреба бути креативним | Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку | Потреба у задоволенні | Задоволеність потреби у безпеці | розпізнавання емоцій інших людей | управління своїми емоціями | самомотивація | емпатія | емоційна обізнаність | EI    | Емоційний компонент схильності до ризику | Контрольний регулятивний компонент | Дійовий компонент схильності до ризику | Когнітивний компонент схильності до ризику | Показник схильності до ризику | Принциповість | Самоствердження | Нормативність | Етичність | Самопожертва | асертивні дії | пошук соціальної підтримки | встановлення соціального контакту | обережні дії | уникнення | імпульсивні дії | маніпулятивні дії | асоціальні дії/агресивні дії |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------|---------|----------------------|-------|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------|--------------|---------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------------|-------------------|------------------------------|
| Шкала Н: боязкість — сміливість шкала | ,178                                       | ,178                    | ,180                                | -,175                   | ,182                                          | ,241                  | -,229                           | -,145                            | -,144                      | -,110         | ,035    | ,107                 | ,035  | ,140                                     | ,062                               | ,062                                   | ,241                                       | -,773                         | -,175         | -,145           | ,026          | ,037      | ,063         | -,685         | -,066                      | ,241                              | ,785         | ,587      | ,026            | -,037             | -,188,014                    |
| Шкала І: жорстокість — чутливість     | ,055                                       | -,175                   | -,145                               | ,026                    | ,119                                          | -,047                 | ,062                            | ,026                             | -,229                      | ,063          | ,055    | -,175                | -,144 | -,175                                    | ,055                               | ,104                                   | ,055                                       | -,162                         | ,026          | ,178            | -,066         | ,182      | ,140         | ,063          | ,062                       | ,055                              | -,162        | ,003      | ,062            | -,088             | ,178-,179                    |
| Шкала L: довірливість — підозрілість  | ,003                                       | ,026                    | ,178                                | -,066                   | ,052                                          | -,066                 | ,062                            | ,119                             | ,062                       | ,055          | ,003    | ,026                 | ,190  | ,026                                     | ,052                               | -,110                                  | ,177                                       | ,026                          | -,066         | -,179           | ,062          | -,066     | -,032        | ,219          | ,008                       | ,177                              | ,026         | ,018      | ,104            | ,119              | -,088,119                    |
| Шкала М: практичність — мрійливість   | ,018                                       | -,066                   | -,179                               | ,062                    | -,088                                         | ,178                  | -,179                           | ,219                             | ,062                       | ,104          | ,018    | -,066                | ,022  | -,066                                    | -,162                              | -,067                                  | ,143                                       | -,144                         | -,067         | ,143            | -,144         | -,175     | ,182         | ,140          | -,066                      | ,143                              | -,144        | -,162     | -,066           | -,112             | ,241,178                     |
| Шкала N: прямолінійність —            | ,052                                       | ,062                    | -,020                               | ,104                    | ,119                                          | -,088                 | ,119                            | -,032                            | -,032                      | ,219          | ,008    | -,144                | ,241  | ,062                                     | ,035                               | ,107                                   | -,144                                      | -,110                         | ,107          | -,144           | -,110         | ,026      | ,119         | ,219          | -,032                      | -,144                             | -,110        | ,035      | ,062            | ,241              | ,055,055                     |

|                                          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| Дипломатичність                          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
| Шкала О: спокій — тривожність            | -,112 | ,241  | -,047 | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,182  | ,182  | ,140  | -,066 | ,190  | -,229 | ,180  | ,062  | ,241  | -,229 | ,063  | -,175 | -,145 | ,026  | -,179 | ,143  | -,144 | -,037 | ,178  | -,145 | ,055  | ,104  | ,055  | -<br>,162,003   |
| Шкала Q1: консерватизм — радикалізм      | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,055  | ,119  | ,119  | ,219  | -,032 | ,022  | ,178  | -,047 | -,020 | -,047 | ,062  | -,498 | ,026  | ,178  | -,066 | ,119  | -,144 | -,110 | ,014  | ,178  | ,026  | ,003  | -,110 | ,177  | ,026,018        |
| Шкала Q2: конформізм — нонконформізм     | -,066 | -,032 | ,219  | ,008  | -,144 | ,063  | ,140  | -,037 | ,052  | ,008  | -,112 | ,241  | -,066 | -,066 | ,104  | -,066 | ,062  | -,698 | -,066 | -,179 | ,062  | ,178  | -,145 | ,026  | ,119  | -,047 | ,062  | ,018  | -,067 | ,143  | -1,144-<br>,162 |
| Шкала Q3: високий — низький самоконтроль | -,175 | ,182  | ,140  | -,066 | ,190  | -,112 | -,175 | ,014  | -,179 | ,062  | -,088 | -,047 | ,052  | -,112 | -,037 | -,066 | -,032 | ,219  | -,144 | ,063  | ,140  | ,055  | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | -,066 | ,107  | -,144 | -<br>,110,035   |
| шкала Q4: розслабленість — напруженість  | ,026  | ,119  | ,219  | -,032 | ,022  | -,066 | -,179 | -,179 | -,020 | ,104  | ,119  | -,066 | -,066 | -,037 | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | ,190  | -,112 | -,175 | ,003  | -,179 | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | ,062  | ,063  | ,140  | -2,256-<br>,144 |
| Воля, відкритість та демократія          | -,066 | ,052  | ,008  | -,112 | ,241  | ,062  | -,020 | ,119  | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | -,175 | -,229 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219  | ,022  | -,037 | ,026  | ,018  | ,063  | ,140  | -,256 | -,144 | ,063  | ,241  | -,112 | -,175 | ,180,143        |
| Безпека та захищеність                   | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | -,229 | ,241  | -,047 | ,178  | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,026  | ,062  | ,178  | -,066 | ,052  | ,008  | ,241  | -,047 | -,066 | -,162 | -,112 | -,175 | ,180  | ,143  | ,008  | -,229 | -,037 | ,026  | -<br>,145,052   |
| Служіння людям                           | -,144 | -,037 | ,178  | -,145 | ,178  | -,229 | ,062  | ,055  | ,020  | -,216 | ,052  | -,110 | -,066 | ,062  | ,018  | -,066 | -,179 | ,062  | -,047 | ,062  | -,112 | ,035  | -,037 | ,026  | -,145 | ,052  | -,112 | ,063  | -,047 | -,066 | ,178,062        |
| Влада та вплив                           | -,110 | ,014  | ,178  | ,026  | -,066 | ,063  | ,055  | ,003  | ,155  | ,214  | -,162 | -,067 | ,062  | -,179 | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | -,066 | ,062  | ,241  | -,144 | -,047 | -,066 | ,178  | ,062  | ,241  | -,216 | ,062  | ,062  | -1,179-<br>,020 |
| Популярність                             | ,026  | ,119  | -,047 | ,062  | ,055  | -,216 | ,052  | ,018  | ,045  | ,090  | ,035  | ,107  | ,104  | ,119  | ,178  | -,175 | -,037 | -,229 | ,062  | ,241  | ,055  | ,143  | ,062  | -,112 | ,026  | -,066 | ,062  | ,214  | ,055  | ,104  | -<br>,020,104   |

|                                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| Автономність                            | ,066  | ,052  | -,066 | ,062  | ,104  | ,214  | -,162 | -,162 | -,067 | ,143  | -,144 | -,047 | -,066 | ,178  | ,180  | -,145 | -,188 | ,063  | ,104  | ,055  | ,177  | ,052  | ,062  | ,241  | ,119  | ,052  | -,088 | ,090  | -,229 | ,037  | ,063,119  |
| Матеріальне забезпечення                | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | -,020 | ,090  | ,035  | ,035  | ,107  | -,144 | ,140  | ,062  | ,062  | ,055  | -,175 | ,026  | ,020  | -,216 | -,110 | ,177  | ,143  | ,062  | ,241  | ,055  | ,219  | ,008  | -,144 | ,008  | -,175 | ,182  | ,140,063  |
| Духовна культура                        | ,140  | -,256 | -,144 | ,063  | ,140  | ,008  | -,144 | -,144 | ,119  | ,062  | ,104  | -,066 | -,162 | ,063  | ,182  | ,119  | ,155  | ,214  | -,067 | ,143  | -,144 | -,020 | ,055  | ,177  | -,032 | -,112 | -,037 | -,066 | -,037 | -,066 | -,032,219 |
| Особистісне зростання                   | -,175 | ,180  | ,143  | ,008  | -,144 | -,066 | ,190  | ,143  | -,112 | -,088 | ,119  | -,112 | ,035  | -,037 | ,140  | ,219  | ,045  | ,090  | ,107  | -,144 | ,140  | ,104  | ,177  | ,143  | -,020 | ,104  | ,119  | -,032 | ,022  | -,037 | ,026-,145 |
| Здоров'я                                | ,026  | -,145 | ,052  | -,112 | -,037 | -,032 | ,022  | ,052  | ,241  | -,144 | ,063  | -,037 | ,067  | -,032 | -,032 | ,219  | ,008  | -,144 | ,180  | -,175 | ,182  | ,119  | ,143  | -,144 | -,047 | -,066 | -,112 | -,112 | ,241  | -,047 | -,066,178 |
| Прив'язаність та кохання                | -,066 | ,178  | ,062  | ,241  | -,229 | -,112 | ,241  | ,062  | -,047 | -,037 | -,188 | ,014  | ,178  | ,182  | ,182  | ,140  | -,066 | ,190  | -,145 | ,026  | ,119  | ,063  | -,144 | ,140  | ,062  | ,062  | ,241  | -,037 | -,229 | ,062  | ,062-,179 |
| Привабливість                           | -,112 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | -,037 | -,229 | -,020 | ,062  | ,119  | -,088 | ,119  | -,175 | ,119  | ,119  | ,219  | -,032 | ,022  | ,178  | -,066 | ,052  | ,018  | -,066 | ,178  | -,179 | -,020 | -,047 | -,020 | -,047 | ,062  | ,055,003  |
| Відчуття задоволення                    | ,241  | ,119  | ,052  | -,088 | ,119  | -,188 | ,063  | ,104  | ,104  | -,112 | ,241  | ,178  | -,175 | -,037 | ,052  | ,008  | -,112 | ,241  | -,179 | ,062  | -,088 | -,162 | -,067 | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,104  | -,066 | ,062  | ,104,018  |
| Міжособистісні стосунки                 | ,055  | ,219  | ,008  | -,144 | ,063  | ,014  | -,023 | ,119  | -,066 | ,241  | ,055  | ,055  | ,026  | ,014  | -,179 | ,062  | -,088 | -,047 | -,020 | ,104  | ,119  | ,035  | ,107  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | -,037 | -,066 | -,032 | ,219,008  |
| Духовно-релігійне життя                 | ,177  | -,032 | -,112 | -,037 | -,188 | ,178  | ,180  | ,063  | ,062  | ,055  | -,162 | ,003  | ,062  | -,179 | -,020 | ,104  | ,119  | -,066 | -,047 | -,066 | -,112 | ,055  | -,175 | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | ,180  | -,175 | ,182  | ,140-,066 |
| Потреба у високій заробітній платні     | ,143  | -,020 | ,104  | ,119  | -,088 | ,119  | ,067  | ,219  | ,008  | ,177  | ,026  | ,018  | ,104  | ,119  | -,037 | -,229 | ,062  | ,062  | ,062  | ,062  | ,241  | ,003  | ,026  | -,175 | ,182  | ,241  | -,229 | -,145 | ,026  | ,119  | ,219-,032 |
| Потреба в хороших умовах праці          | -,144 | -,047 | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,178  | ,140  | -,066 | ,143  | -,144 | -,162 | -,066 | ,178  | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  | ,104  | ,055  | ,018  | -,066 | ,026  | ,119  | -,047 | ,062  | ,178  | -,066 | ,052  | ,008-,112 |
| Потреба в чіткому структуруванні роботи | ,140  | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,055  | -,175 | ,219  | -,032 | -,144 | -,110 | ,035  | ,062  | ,055  | ,020  | -,216 | ,052  | -,110 | ,052  | -,110 | ,177  | -,066 | -,179 | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | ,018  | -,066 | -,179 | ,062-,088 |

|                                               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |      |      |
|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|
| Потреба в соціальних контактах                | ,182  | ,241  | ,008  | -,066 | -,179 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,178  | -,145 | ,055  | ,104  | ,003  | ,155  | ,214  | -,162 | -,067 | -,162 | -,067 | ,143  | ,062  | -,020 | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | ,052  | ,062  | -,020 | ,104   | ,119 |      |
| Потреба формувати стабільні взаємини          | ,119  | -,047 | -,112 | ,062  | -,020 | ,104  | ,119  | -,110 | ,014  | ,178  | ,026  | ,003  | -,110 | ,018  | ,045  | ,090  | ,035  | ,107  | ,035  | ,107  | -,144 | ,241  | -,047 | ,104  | ,119  | -,088 | ,119  | ,178  | -,175 | -,037 | -      | ,229 | ,062 |
| Потреба у визнанні з боку інших людей         | ,052  | -,066 | ,104  | ,241  | -,047 | -,066 | -,112 | ,026  | ,119  | -,047 | ,062  | ,018  | -,067 | -,162 | -,067 | ,143  | -,144 | -,047 | -,144 | ,063  | ,140  | -,229 | ,062  | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,180  | -,145 | -,188 | ,063   | ,055 |      |
| Потреба ставити складні цілі і досягати їх    | 1     | ,178  | -,066 | -,229 | ,062  | ,062  | ,241  | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | -,066 | ,107  | ,035  | ,107  | -,144 | ,140  | ,062  | ,022  | ,107  | -,144 | -,110 | ,035  | ,107  | -,144 | ,140  | ,062  | -,066 | ,190  | -,112 | -      | ,175 | ,180 |
| Потреба керувати іншими                       | ,178  | 1     | ,062  | ,063  | ,055  | ,104  | ,055  | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | ,062  | ,063  | -,144 | ,119  | ,062  | ,104  | -,066 | ,241  | ,063  | ,140  | -,256 | -,144 | ,119  | ,062  | ,104  | -,066 | -,032 | ,022  | -,037 | ,026-  | ,145 |      |
| Потреба в різноманітності відчуттів           | -,066 | ,062  | 1     | -,216 | ,052  | -,110 | ,177  | ,140  | -,256 | -,144 | ,063  | ,241  | -,112 | ,143  | -,112 | -,088 | ,119  | -,112 | -,229 | -,112 | -,175 | ,180  | ,143  | -,112 | -,088 | ,119  | -,112 | -,112 | ,241  | -,047 | -      | ,066 | ,178 |
| Потреба бути креативним                       | -,229 | ,063  | -,216 | 1     | -,162 | -,067 | ,143  | -,175 | ,180  | ,143  | ,008  | -,229 | -,037 | ,052  | ,241  | -,144 | ,063  | -,037 | -,112 | -,037 | ,026  | -,145 | ,052  | ,241  | -,144 | ,063  | -,037 | -,037 | -,229 | ,062  | ,062-  | ,179 |      |
| Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку | ,062  | ,055  | ,052  | -,162 | 1     | ,107  | -,144 | ,026  | -,145 | ,052  | -,112 | ,063  | -,047 | ,062  | -,047 | -,037 | -,188 | ,014  | -,066 | -,047 | -,066 | ,178  | ,062  | -,047 | -,037 | -,188 | ,014  | ,155  | ,214  | -,162 | -      | ,067 | ,143 |
| Потреба у задоволенні і                       | ,062  | ,104  | -,110 | -,067 | ,107  | 1     | ,140  | -,066 | ,178  | ,062  | ,241  | -,216 | ,062  | -,020 | ,062  | ,119  | -,088 | ,119  | ,062  | ,062  | ,062  | -,179 | -,020 | ,062  | ,119  | -,088 | ,062  | ,104  | ,214  | -,162 | -,067- | ,144 |      |
| Задоволеність потреби у безпеці               | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | 1     | -,112 | ,026  | -,066 | ,062  | ,214  | ,055  | ,104  | ,104  | -,112 | ,241  | ,178  | ,055  | ,055  | ,104  | -,020 | ,104  | ,104  | -,112 | ,241  | -,179 | -,020 | ,090  | ,035  | ,107   | ,140 |      |

|                                                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
|------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| Розпізнавання<br>емоцій інших<br>людей                           | -,066 | ,062  | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | -,112 | 1     | -,020 | ,104  | ,119  | -,032 | ,022  | -,145 | ,052  | -,066 | ,062  | ,241  | ,052  | -,088 | ,119  | -,188 | ,063  | ,055  | ,104  | -,020 | ,241  | -,229 | -,112 | ,241  | -<br>,179,062  |
| Управління<br>своїми<br>емоціями                                 | ,052  | -,088 | -,256 | ,180  | -,145 | ,178  | ,026  | -,020 | 1     | -,066 | -,112 | -,112 | ,241  | ,178  | ,062  | ,062  | ,241  | ,055  | ,008  | -,144 | ,063  | ,014  | -,023 | -,229 | ,037  | ,063  | ,062  | ,104  | -,037 | -,229 | ,063,140       |
| Самотивація                                                      | -,066 | ,178  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,066 | ,104  | -,066 | 1     | ,241  | -,037 | -,229 | -,179 | -,020 | ,104  | ,055  | ,177  | -,112 | -,037 | -,188 | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | ,140  | -,088 | ,119  | -,188 | ,063  | -,112-<br>,175 |
| Емпатія                                                          | ,062  | -,179 | ,063  | ,008  | -,112 | ,241  | ,062  | ,119  | -,112 | ,241  | 1     | ,190  | -,112 | -,037 | -,188 | ,014  | ,177  | ,143  | ,642  | ,119  | -,088 | ,119  | ,632  | -,037 | -,066 | -,032 | -,144 | ,063  | ,014  | -,023 | ,055,219       |
| Емоційна<br>обізнаність                                          | -,066 | ,062  | ,241  | -,229 | ,063  | -,216 | ,214  | -,032 | -,112 | -,037 | ,190  | 1     | -,066 | -,088 | ,178  | -,179 | ,143  | -,144 | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,178  | ,180  | -,175 | ,182  | -,037 | -,188 | ,178  | ,180  | ,177-<br>,032  |
| ЕІ                                                               | ,107  | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,055  | ,022  | ,241  | -,229 | -,112 | -,066 | 1     | ,119  | -,088 | ,119  | -,144 | ,140  | ,062  | ,241  | ,055  | ,055  | -,175 | -,145 | ,026  | ,119  | -,179 | -,088 | ,119  | ,067  | -<br>,229,062  |
| Емоційний<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків               | ,035  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | -,145 | ,178  | -,179 | -,037 | -,088 | ,119  | 1     | ,055  | ,020  | -,216 | ,052  | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | ,018  | -,037 | -,066 | -,032 | ,140  | -,179 | ,062  | -,088 | ,180-<br>,175  |
| Контр.регуля-<br>тивний<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків | ,107  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | ,062  | ,104  | ,052  | ,062  | -,020 | -,188 | ,178  | -,088 | ,055  | 1     | ,155  | ,214  | -,162 | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | ,052  | ,180  | -,175 | ,182  | ,178  | -,020 | ,104  | ,119  | -,066-<br>,112 |
| Дійовий<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків                 | -,144 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | -,066 | ,062  | ,104  | ,014  | -,179 | ,119  | ,020  | ,155  | 1     | ,090  | ,035  | ,104  | ,119  | -,088 | ,119  | ,178  | ,742  | ,026  | ,119  | ,055  | -,047 | -,066 | -,112 | ,062,241       |
| Когніт.<br>компонент<br>схильності до<br>ризиків                 | ,140  | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | ,062  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | -,216 | ,214  | ,090  | 1     | -,144 | -,066 | -,112 | ,241  | ,178  | ,180  | ,178  | -,179 | ,143  | ,003  | ,062  | ,062  | ,241  | ,104,055       |

|                                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| Показник<br>схильності до<br>ризиків    | ,062  | -,066 | -,112 | -,037 | ,014  | ,119  | ,178  | ,241  | ,055  | ,177  | ,143  | -,144 | ,140  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 | 1     | ,062  | ,241  | ,055  | ,055  | -,175 | -,088 | ,119  | ,563  | -,110 | ,014  | ,481  | ,026  | -<br>,144,723  |
| Принциповість                           | ,022  | ,241  | -,229 | -,112 | -,066 | ,104  | ,055  | ,052  | ,008  | -,112 | ,642  | -,066 | ,062  | -,066 | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | 1     | ,119  | ,067  | -,037 | ,140  | ,055  | ,055  | ,178  | -,066 | ,052  | -,066 | ,062  | -<br>,145,062  |
| Самоствердження                         | ,107  | ,063  | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | ,055  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,241  | ,052  | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | ,119  | 1     | -,066 | -,032 | -,032 | -,162 | ,003  | -,179 | ,062  | -,088 | ,178  | -,179 | -,144-<br>,047 |
| Нормативність                           | -,144 | ,140  | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | ,055  | -,066 | ,178  | -,088 | ,241  | ,055  | ,067  | -,066 | 1     | ,182  | ,182  | ,026  | ,018  | ,063  | ,140  | -,256 | -,144 | ,063  | ,140,062       |
| Етичність                               | -,110 | -,256 | ,180  | -,145 | ,178  | -,179 | -,020 | -,188 | ,014  | ,178  | ,119  | ,178  | ,055  | ,062  | -,179 | ,119  | ,178  | ,055  | -,037 | -,032 | ,182  | 1     | ,119  | -,144 | -,162 | -,112 | -,175 | ,180  | ,143  | ,008  | ,052,062       |
| Самопожертва                            | ,035  | -,144 | ,143  | ,052  | ,062  | -,020 | ,104  | ,063  | -,023 | ,180  | ,632  | ,178  | -,175 | ,018  | ,052  | ,178  | ,180  | -,175 | ,140  | -,032 | ,182  | ,119  | 1     | ,241  | -,144 | ,063  | -,037 | -,037 | -,112 | -,037 | ,062,241       |
| Асертивні дії                           | ,107  | ,119  | -,112 | ,241  | -,047 | ,062  | ,104  | ,055  | -,229 | -,175 | -,037 | ,180  | -,145 | -,037 | ,180  | ,742  | ,178  | ,723  | ,055  | -,162 | ,026  | -,144 | ,241  | 1     | -,145 | ,052  | ,062  | ,008  | -,066 | -,179 | ,052-<br>,110  |
| Пошук<br>соціальної<br>підтримки        | -,144 | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | ,119  | -,112 | ,104  | ,037  | ,182  | -,066 | -,175 | ,026  | -,066 | -,175 | ,026  | -,179 | ,119  | ,055  | ,003  | ,018  | -,162 | -,144 | -,145 | 1     | -,162 | ,026  | ,062  | ,241  | ,055  | -,162-<br>,067 |
| Встановлення<br>соціального<br>контакту | ,140  | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | ,241  | -,020 | ,063  | ,140  | -,032 | ,182  | ,119  | -,032 | ,182  | ,119  | ,143  | ,563  | ,178  | -,179 | ,063  | -,112 | ,063  | ,052  | -,162 | 1     | ,018  | ,241  | ,055  | ,177  | ,035,107       |
| Обережні<br>дії                         | ,062  | -,066 | -,112 | -,037 | ,014  | ,062  | -,179 | ,241  | ,062  | -,088 | -,144 | -,037 | -,179 | ,140  | ,178  | ,055  | ,003  | -,110 | -,066 | ,062  | ,140  | -,175 | -,037 | ,062  | ,026  | ,018  | 1     | ,119  | ,219  | -,032 | -,144-<br>,047 |
| Уникнення                               | -,066 | -,032 | -,112 | -,037 | ,155  | ,104  | -,020 | -,229 | ,104  | ,119  | ,063  | -,188 | -,088 | -,179 | -,020 | -,047 | ,062  | ,014  | ,052  | -,088 | -,256 | ,180  | -,037 | ,008  | ,062  | ,241  | ,119  | 1     | ,008  | -,112 | ,104-<br>,066  |
| Імпульсивні<br>дії                      | ,190  | ,022  | ,241  | -,229 | ,214  | ,214  | ,090  | -,112 | -,037 | -,188 | ,014  | ,178  | ,119  | ,062  | ,104  | -,066 | ,062  | ,721  | -,066 | ,178  | -,144 | ,143  | -,112 | -,066 | ,241  | ,055  | ,219  | ,008  | 1     | -,037 | ,119-<br>,112  |
| Маніпулятивні дії                       | -,112 | -,037 | -,047 | ,062  | -,162 | -,162 | ,035  | ,241  | -,229 | ,063  | -,023 | ,180  | ,067  | -,088 | ,119  | -,112 | ,241  | ,026  | ,062  | -,179 | ,063  | ,008  | -,037 | -,179 | ,055  | ,177  | -,032 | -,112 | -,037 | 1     | -<br>,088,241  |
| Асоціальні дії                          | -,175 | ,026  | -,066 | ,062  | -,067 | -,067 | ,107  | -,179 | ,063  | -,112 | ,055  | ,177  | -,229 | ,180  | -,066 | ,062  | ,104  | -,144 | -,145 | -,144 | ,140  | ,052  | ,062  | ,052  | -,162 | ,035  | -,144 | ,104  | ,119  | -,088 | 1,178          |

|               |      |       |      |       |      |       |      |      |      |       |      |       |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |       |       |      |       |       |       |      |       |
|---------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| Агресивні дії | ,180 | -,145 | ,178 | -,179 | ,143 | -,144 | ,140 | ,062 | ,140 | -,175 | ,219 | -,032 | ,062 | -,175 | -,112 | ,241 | ,055 | ,721 | ,062 | -,047 | ,062 | ,062 | ,241 | -,110 | -,067 | ,107 | -,047 | -,066 | -,112 | ,241 | ,1781 |
|---------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|



## ДОВІДКА

про апробацію і впровадження результатів дисертаційного дослідження  
здобувача наукового ступеня доктора філософії

Федчука Олександра Валерійовича

на тему: «Особистісна безпека фахівця, як чинник актуалізації емоційного  
ресурсу особистості» зі спеціальності 053 Психологія, 071 Менеджмент

Довідкою засвідчуємо, що представлені в дисертації Федчука Олександра Валерійовича «Особистісна безпека фахівця, як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості», зокрема, виконані автором узагальнення, здобуті упродовж дослідження дані, фактичні матеріали, узагальнені та систематизовані положення, висвітлені в наукових фахових виданнях використовувались науковцями кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка у підготовці наукових праць теоретико-методологічного характеру із проблем емоційного ресурсу особистості, особистісної безпеки та включено у робочі програми та курси лекцій з навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія управління».

В освітньому процесі використовувалась також розроблена автором психокорекційна програма розвитку особистісної безпеки фахівця, яка сприятиме розвитку професійної самореалізації особистості в ході професіоналізації.

Результати впровадження наукового дослідження Федчука Олександра Валерійовича «Особистісна безпека фахівця, як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості» обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 9 від 26 серпня 2024 року)

Завідувач кафедри  
доктор психологічних наук,  
професор



Мирослав САВЧИН

Проректор з наукової роботи  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка



Микола ПАНТЮК

## ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник факультету психології та  
соціального захисту

Львівського державного університету

безпеки життєдіяльності, к.і.н., доцент

полковник служби цивільного захисту

Роман ЛАВРЕЦЬКИЙ



*Лаврецький* 2024 року

**АКТ впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Федчука Олександра Валерійовича на тему «Особистісна безпека фахівця  
як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості», поданої на  
здобуття наукового ступеня доктора філософії  
з психології та менеджменту персоналу**

Комісією у складі: голови – начальника кафедри практичної психології та педагогіки, доктора психологічних наук, професора, полковника служби цивільного захисту Сірко Роксолани Іванівни; членів комісії: доцента кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента, майора служби цивільного захисту Яремка Романа Ярославовича; заступника начальника факультету з навчально-наукової роботи факультету психології та соціального захисту, кандидата педагогічних наук, підполковника служби цивільного захисту Ковалю Ігоря Святославовича та доцента кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента Вінтюка Юрія Володимировича складено цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Федчука Олександра Валерійовича отримали позитивну оцінку.

Теоретичні дослідження та комплексна психологічна програма розвитку особистісної безпеки фахівця були впроваджені в освітній процес Львівського державного університету безпеки життєдіяльності при підготовці здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Реалізація у навчальній діяльності відбулася через наповнення змісту навчально-методичного комплексу

дисциплін спеціальності «Психологія», а саме «Психологія кризових ситуацій», «Психологія діяльності в особливих умовах», «Військова психологія», «Теорія та практика екстреної психологічної допомоги», «Психологія професійного ризику», «Тренінг комунікативності», «Тренінг особистісного зростання», «Мотиваційний тренінг».

Розроблений автором психокорекційна програма розвитку особистісної безпеки фахівця сприяла розвитку професійної самореалізації, була апробована та впроваджена в освітній процес.

**Голова комісії:**

Начальник кафедри  
практичної психології та педагогіки,  
доктор психологічних наук, доцент,  
полковника служби цивільного захисту

Роксолана СІРКО

**Члени комісії:**

доцент кафедри практичної психології  
та педагогіки, кандидат психологічних наук,  
доцент, майор служби цивільного захисту

Роман ЯРЕМКО

заступник начальника факультету  
з навчально-наукової роботи факультету  
психології та соціального захисту,  
кандидат педагогічних наук,  
підполковник служби цивільного захисту

Ігор КОВАЛЬ

доцент кафедри  
практичної психології та педагогіки,  
кандидат психологічних наук, доцент

Юрій ВІНТЮК



## ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор  
Львівського державного університету  
внутрішніх справ  
кандидат юридичних наук, професор  
полковник міліції



Тарас СОЗАНСЬКИЙ

АКТ

05.12. 2023

Львів

№ 95

**Про впровадження результатів дисертації  
Федчука Олександра Валерійовича на тему  
«Особистісна безпека фахівця як чинник  
актуалізації емоційного ресурсу особистості»  
в освітній процес ЛьвДУВС**

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи у складі:

- начальника відділу забезпечення якості освіти та методичної роботи кандидата юридичних наук, доцента Руслана СТРОЦЬКОГО;
- начальника відділу організації наукової роботи кандидата юридичних наук майора поліції Людмили ПАВЛИК;
- завідувача кафедри теоретичної психології ІУПБ ЛьвДУВС доктора психологічних наук, професора Зоряни КОВАЛЬЧУК;
- завідувача кафедри практичної психології ІУПБ ЛьвДУВС доктора психологічних наук, доцента Євгена КАРПЕНКА;
- директора загальної бібліотеки Ірини КРАВЕЦЬ.

Комісія відповідно до Положення про порядок впровадження результатів наукових робіт в освітній процес, наукову, практичну, законотворчу діяльність та їх облікування у ЛьвДУВС, затвердженого наказом ЛьвДУВС від 16.08.2023 року № 270, розглянула й узагальнила матеріали дисертації, поданої на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія», та наукові праці аспіранта кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Федчука Олександра Валерійовича на тему «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості».

Проаналізовано основні результати дисертації Федчука О.В., зокрема наукові праці, в яких опубліковані теоретичні положення дисертації:

1. Федчук О.В. Внутрішня картина здоров'я як особистісний ресурс. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць*. 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 98-112.

2. Федчук О.В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (73), 67-74.

3. Fedchuk O.V., Kalenchuk V.O., Mykhaylyuk V.P. Relationship between corporate culture and psychological safety of training and educational space for young female athletes. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн.* / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. Херсон: Видавничий дім "Тельветика", 2023. Вип. 9. С. 113-129/

4. Федчук О.В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 101-110.

5. Федчук О.В. Психологічні особливості життєвих ресурсів особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 311-314.

6. Федчук О.В. Роль емоційної стійкості у структурі особистісної безпеки людини сучасного суспільства. Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної веб-конференції (з міжнародною участю) (м. Сєверодонецьк, 12 листопада 2021 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. – Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 228-232.

7. Федчук О.В. Стратегії подолання життєвих труднощів. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції ; відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 95-99.

8. Федчук О.В. Асертивність як емоційний ресурс особистості підліткового віку. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної веб-конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро – м. Кам'янець-Подільський, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Дніпро - Кам'янець-Подільський: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 154-157.

9. Федчук О.В. Організація превенції щодо збереження психічних ресурсів фахівця на робочому місці як складової його психічного здоров'я. збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 360-365.

10. Федчук О.В. Роль маніпулятивного впливу у психологічній безпеці особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності :

матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. С. 38-43.

11. Федчук О.В. Музикотерапія у контексті актуалізації емоційного ресурсу особистості у її кризові періоди. Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки : збірник тез Міжнародного круглого столу (23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 211-215.

12. Федчук О.В. Засоби та заходи відновлення емоційного ресурсу військовослужбовців НГУ. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2022. С. 151-155.

13. Федчук О.В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця, як основа готовності до дій в ризиконебезпечних умовах. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. С. 203-205.

14. Федчук О.В. Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. Безпеківі аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави: матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг.ред. В.С. Бліхара, Г.З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178-184.

15. Федчук О.В. Особливості впливу пандемії на зміни у структурі внутрішньої картини здоров'я як особистісного ресурсу. Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 406-411.

16. Федчук О.В. Особистісна безпека фахівця під час виконання ним професійних обов'язків. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 266-270.

17. Федчук О.В. Загальна характеристика методів та методик дослідження впливу особистісної безпеки на актуалізацію емоційних ресурсів. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2023. С. 141-145

На основі проведеного аналізу комісія зробила висновок, що наукові праці Федчука О.В. містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, що дає підстави запровадити їх для використання в освітньому

процесі Львівського державного університету внутрішніх справ, зокрема при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія праці», «Психологія особистості», «Практикум з психології особистості» під час підготовки навчально-методичних і дидактичних матеріалів, а також рекомендувати їх до вивчення під час самостійної роботи здобувачів ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр» ОПІ Психологія.

**Члени комісії:**

 **Руслан СТРОЦЬКИЙ**

 **Людмила ПАВЛИК**

 **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

 **Євген КАРПЕНКО**

 **Ірина КРАВЕЦЬ**





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

вул. Іоанна Павла II, 17, м. Київ, 01042; e-mail: uni@snu.edu.ua,  
код ЄДРПОУ 02070714

12.04.2024 № 735/15.17 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
Щодо впровадження результатів  
дисертаційного дослідження

**Д О В І Д К А**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження Олександра ФЕДЧУКА на тему «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості» на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології та менеджменту персоналу

Дані дисертаційного дослідження Олександра ФЕДЧУКА на розкриття концептуальних психологічних засад феномену особистісної безпеки фахівця; шляхи актуалізації емоційного ресурсу особистості; концептуальні засади комплексної соціально-психологічної програми корекції особистісної безпеки фахівця, ефективність якої забезпечена функціональними принципами її побудови; основні структурні складові ефективного впровадження комплексної соціально-психологічної програми корекції корекції особистісної безпеки фахівця, знайшли своє впровадження в освітній діяльності Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля й надали змогу підвищити показники соціальної компетентності майбутніх фахівців гуманітарного профілю.

Перший проректор

Завідувачка кафедри  
психології та соціології



Дмитро МАРЧЕНКО

Юлія Бохонкова





**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Перший проректор

Харківського національного

університету внутрішніх справ,

доктор юридичних наук, доцент

підполковник поліції

 **Віктор ВАСИЛЕНКО**

4.09.2024

### **АКТ**

**про впровадження результатів дисертації Федчука Олександра  
Валерійовича «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації  
емоційного ресурсу особистості» в освітній процес  
Харківського національного університету внутрішніх справ**

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи у складі:

- завідувачки кафедри соціології та психології ННІ № 5, доктора психологічних наук, професора Олени Євдокімової;
- завідувачки кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3, доктора педагогічних наук, професора Олени Федоренко;
- начальника відділу організації наукової діяльності, кандидата юридичних наук, доцента Сергія Абламського

Експертна комісія розглянула й узагальнила результати дисертації на тему: «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості» поданої на здобуття ступеня доктора філософії за МОНП «Психологія та менеджмент організації» спеціальностей 053 Психологія, 073 Менеджмент аспіранта кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Федчука Олександра Валерійовича, а також наукові праці здобувача.

*Наукові праці, опубліковані у фахових вітчизняних та міжнародних виданнях:*

1. Федчук О.В. Внутрішня картина здоров'я як особистісний ресурс. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць*. 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 98-112.

2. Федчук О.В. Категорія психологічної безпеки особистості в науковій літературі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, (73), С. 67-74.

3. Fedchuk O.V., Kalenchuk V.O., Mykhaylyuk V.P. Relationship between corporate culture and psychological safety of training and educational space for young female athletes. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн.* / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. Херсон: Видавничий дім "Гельветика", 2023. Вип. 9. С. 113-129/

4. Федчук О.В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 101-110.

5. Федчук О.В. Емпіричне дослідження компонентів особистісної безпеки фахівців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2024. Вип. 1. С. 69-75.

*Наукові праці апробаційного характеру:*

6. Федчук О.В. Психологічні особливості життєвих ресурсів особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 311-314.

7. Федчук О.В. Роль емоційної стійкості у структурі особистісної безпеки людини сучасного суспільства. Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної веб-конференції (з міжнародною участю) (м. Северодонецьк, 12 листопада 2021 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 228-232.

8. Федчук О.В. Стратегії подолання життєвих труднощів. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції ; відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 95-99.

9. Федчук О.В. Асертивність як емоційний ресурс особистості підліткового віку. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної веб-конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро – м. Кам'янець-Подільський, 24 червня 2022 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Дніпро - Кам'янець-Подільський: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 154-157.

10. Федчук О.В. Організація превенції щодо збереження психічних ресурсів фахівця на робочому місці як складової його психічного здоров'я. збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 360-365.

11. Федчук О.В. Роль маніпулятивного впливу у психологічній безпеці особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (28 листопада - 02



грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ГП Іванюк В. П., 2022. С. 38-43.

12. Федчук О.В. Музикотерапія у контексті актуалізації емоційного ресурсу особистості у її кризові періоди. Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки : збірник тез Міжнародного круглого столу (23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 211-215.

13. Федчук О.В. Засоби та заходи відновлення емоційного ресурсу військовослужбовців НГУ. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2022. С. 151-155.

14. Федчук О.В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця, як основа готовності до дій в ризиконебезпечних умовах. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. С. 203-205.

15. Федчук О.В. Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави: матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг.ред. В.С. Бліхара, Г.З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178-184.

16. Федчук О.В. Особливості впливу пандемії на зміни у структурі внутрішньої картини здоров'я як особистісного ресурсу. Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 406-411.

17. Федчук О.В. Особистісна безпека фахівця під час виконання ним професійних обов'язків. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 266-270.

18. Федчук О.В. Загальна характеристика методів та методик дослідження впливу особистісної безпеки на актуалізацію емоційних ресурсів. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2023. С. 141-145

На основі проведеного аналізу комісія зробила висновок, що наукові праці Федчука О.В. та дисертація містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, щодо:

– інтегрованої системи особистісної безпеки фахівця та емоційного ресурсу особистості;

- структурних компонентів особистісної безпеки: мотиваційно-ціннісного, когнітивно-поведінкового, емоційно-вольового;
- актуалізації емоційного ресурсу особистості;
- комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця, ефективність якої забезпечена функціональними принципами її побудови;
- структурних складових ефективного впровадження комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця із задіянням вправ на зняття фізичної напруги та стресу, лекцій з психоедукації, музикотерапії та тренінгових психотехнологій для роботи в групах.

Зазначені матеріали впроваджено в освітній процес здобувачів освіти Харківського національного університету внутрішніх справ при підготовці текстів лекцій, робочих програм, планів семінарських та практичних занять, індивідуальних робіт, методичних рекомендацій за спеціальністю 053 Психологія при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія праці», «Психологія особистості», «Практикум з психології особистості».

Комісія вважає, що результати проведеного дослідження є цілком обґрунтованими, мають належний науковий рівень та вагоме практичне значення.

Розроблена автором комплексної психологічної програми розвитку особистісної безпеки фахівця використовуються в роботі відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення ХНУВС.

Результати впровадження зазначених розробок довели їх ефективність та доцільність використання при підготовці здобувачів вищої освіти в Харківському національному університеті внутрішніх справ.

#### **Члени комісії:**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувачка кафедри соціології та психології  
навчально-наукового інституту №5  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ



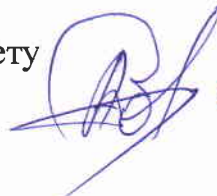
**Олена ЄВДОКИМОВА**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри психології, соціології та педагогіки  
навчально-наукового інституту № 3  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ



**Олена ФЕДОРЕНКО**

кандидат юридичних наук, доцент,  
начальник відділу організації наукової  
діяльності  
Харківського національного університету  
внутрішніх справ



**Сергій АБЛАМСЬКИЙ**





## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

### ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ імені С.З. ГЖИЦЬКОГО (ЛНУВМБ імені С.З.Гжицького)

вул. Пекарська 50, м. Львів-10, 79010, тел. 260-28-89; факс: 275-67-95  
E-mail: [admin@lvet.edu.ua](mailto:admin@lvet.edu.ua), [www.lvet.edu.ua](http://www.lvet.edu.ua) код ЄДРПОУ 00492990

24. 07. 2024 № 952-16.03 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

#### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Олександра ФЕДЧУКА з теми «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації  
емоційного ресурсу особистості» на здобуття наукового ступеня доктора філософії з  
психології та менеджменту персоналу

Наукові здобутки, викладені в дисертаційному дослідженні Олександра ФЕДЧУКА, спрямовані на розкриття концептуальних психологічних засад феномену особистісної безпеки фахівця; шляхів актуалізації емоційного ресурсу особистості; концептуальних засад комплексної соціально-психологічної програми корекції особистісної безпеки фахівця, ефективність якої забезпечена функціональними принципами її побудови; основних структурних складових ефективного впровадження комплексної соціально-психологічної програми корекції особистісної безпеки фахівця, знайшли своє впровадження в освітній діяльності Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького й надали змогу підвищити показники соціальної компетентності фахівців гуманітарного профілю. В першу чергу, це викладачі, яким у ході підвищення кваліфікації (25.03–05.04.2024 р.) були запропоновані для ознайомлення ключові висновки, здобуті дисертантом, зокрема при вивченні тем з асертивності; а також здобувачам магістерського рівня зі спеціальності «Освітні, педагогічні науки».

Під час проведення кафедрального наукового семінару (14.05.2024 р.) здобувач виступив із доповіддю «Відновлення емоційної рівноваги викладача в умовах війни». У ході онлайн-консультацій магістранти, які навчаються за магістерською програмою «Освітні, педагогічні науки», мали змогу ознайомитися з організаційною та методологічною специфікою наукових досліджень у галузі психології вищої освіти.

Результати апробації та впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Олександра ФЕДЧУКА з теми «Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості» обговорено та схвалено на засіданні кафедри філософії та педагогіки факультету громадського розвитку та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького (протокол від 26.06.2024 р. № 8), рекомендовано їх подальше використання у системі вищої освіти України.

**В.О. РЕКТОРА**

Львівського національного університету  
ветеринарної медицини та біотехнологій  
імені С.З. Гжицького



**Іван ПАРУБЧАК**