

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ДРАЧУК ТЕТЯНА АНАТОЛІЇВНА

УДК 159.942.5:159.922.62

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ
ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело_____ Т.А.Драчук

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Драчук Тетяна Анатоліївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

Каріна ГОЛОЩУК

АНОТАЦІЯ

Драчук Т. А. Психологічні особливості суб'єктивного почуття безпеки працюючих та непрацюючих жінок – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Впродовж теоретичного аналізу визначено, що суб'єктивне почуття безпеки – це складний психічний феномен, інтегрований у систему життєвих уявлень про стабільність та передбачуваність оточуючого світу, який формується під впливом біографічних, соціокультурних та особистісних чинників. Доведено, що якість професійної зайнятості, соціальна взаємодія в робочому колективі чи її відсутність, рівень матеріального добробуту, а також особистісна зрілість жінок суттєво впливають на формування їхнього внутрішнього почуття безпеки.

Показано організацію емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей суб'єктивного почуття безпеки у працюючих та непрацюючих жінок. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, релевантних меті та завданням, проаналізовано та інтерпретовано кількісні й якісні результати дослідження.

Подано аналіз психологічних заходів, спрямованих на підвищення суб'єктивного відчуття безпеки, зокрема розвиток психологічної стійкості, навичок стресостійкості та способів усвідомленого керування емоційним станом. Результати можуть бути використані практичними психологами, фахівцями з соціальної роботи та організаційними психологами з метою формування профілактичних, консультативних і тренінгових програм для різних категорій жінок.

Ключові слова: суб'єктивне почуття безпеки, працюючі жінки, непрацюючі жінки, психологічна стійкість, соціальні чинники.

SUMMARY

Drachuk T. Psychological features of the subjective sense of security of working and non-working women Qualification work for a master's degree in speciality 053 - Psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The theoretical analysis has determined that the subjective sense of security is a complex mental phenomenon integrated into the system of life ideas about the stability and predictability of the world around us, which is formed under the influence of biographical, socio-cultural and personal factors. It is proved that the quality of professional employment, social interaction in the work team or its absence, the level of material well-being, as well as the personal maturity of women significantly affect the formation of their internal sense of security.

The article shows the organisation of an empirical study aimed at identifying the peculiarities of the subjective sense of security in working and non-working women. The choice of psychodiagnostic methods relevant to the goal and objectives is substantiated, the quantitative and qualitative results of the study are analysed and interpreted.

An analysis of psychological measures aimed at increasing the subjective sense of security, in particular the development of psychological resilience, stress resistance skills and ways of consciously managing the emotional state, is presented. The results can be used by practical psychologists, social work specialists and organisational psychologists to develop preventive, counselling and training programmes for different categories of women.

Key words: subjective sense of security, working women, non-working women, psychological stability, social factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ.....	
1.1. Теоретичні засади психологічного почуття безпеки особистості.....	10
1.2. Психологічна безпека як чинник життєвої стабільності.....	13
1.3. Психологічні стратегії поведінки у контексті почуття безпеки.....	18
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	
2.1. Основні принципи методик та їх переваги.....	25
2.2. Процедура проведення дослідження.....	27
2.3. Аналіз результатів діагностики.....	29
Висновки до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК	
3.1. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на почуття безпеки.....	37
3.2. Порівняльний аналіз суб'єктивного почуття безпеки працюючих і непрацюючих жінок.....	45
3.3. Психологічні рекомендації для підвищення суб'єктивного почуття безпеки	
Висновки до 3 розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне українське суспільство зазнає впливу численних соціально-економічних та психологічних викликів, що змушують громадян адаптуватися до змін і формувати почуття безпеки в нових умовах. У цьому контексті особливого значення набуває суб'єктивне почуття безпеки як базова складова психологічного благополуччя особистості. Це явище є надзвичайно важливим для жінок, які перебувають у різних соціальних ролях, оскільки їхній психологічний стан значною мірою впливає на сімейне, професійне та соціальне середовище.

Проблематика суб'єктивного почуття безпеки, особливо в гендерному аспекті, досі залишається недостатньо дослідженою. В умовах економічної та соціальної нестабільності формування почуття безпеки стає одним із ключових завдань психології. Воно визначає здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, регулювати емоційний стан та адаптуватися до життєвих викликів. У психології це питання розглядається через призму теорій адаптивності (К. Роджерс, Г. Сельє), соціальної підтримки (С. Коен, Т. Віллс) та розвитку особистості (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн).

Серед працюючих жінок суб'єктивне почуття безпеки тісно пов'язане із стабільністю доходів, можливістю професійного розвитку та підтримкою соціального оточення. У непрацюючих жінок формування цього почуття має свої особливості, зокрема залежність від соціальних і сімейних ресурсів. Гендерні аспекти та різні соціальні ролі жінок вимагають комплексного підходу до аналізу та підтримки суб'єктивного почуття безпеки.

З огляду на актуальність та недостатню вивченість цієї проблематики, темою магістерського дослідження обрано «Психологічні особливості суб'єктивного почуття безпеки працюючих і непрацюючих жінок». Дослідження спрямоване на вивчення психологічних, соціальних та емоційних чинників, що впливають на формування почуття безпеки у різних соціальних групах жінок, а також на розробку рекомендацій для його підвищення.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок, визначення чинників, що впливають на це почуття, та розробка рекомендацій для його покращення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного почуття безпеки в контексті гендерних аспектів та соціальних умов.
2. Дослідити психологічні особливості формування почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок.
3. Розробити та апробувати емпіричні методики для вивчення почуття безпеки, емоційного інтелекту та адаптивності.
4. Провести порівняльний аналіз суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок.
5. Розробити рекомендації щодо підвищення суб'єктивного почуття безпеки в залежності від соціальних ролей жінок.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування суб'єктивного почуття безпеки та його зв'язок із емоційним інтелектом і адаптивністю у працюючих і непрацюючих жінок.

Гіпотеза дослідження. Формування суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок обумовлене взаємодією соціальних, психологічних та емоційних чинників. У працюючих жінок це почуття більше залежить від стабільності доходів і професійної реалізації, тоді як у непрацюючих – від соціальної підтримки та адаптивності.

Теоретико-методологічна основа. Дослідження ґрунтується на положеннях теорій адаптації та соціальної підтримки (К. Роджерс, С. Коен), концепціях емоційного інтелекту (Д. Гоулман), теорії потреб (А. Маслоу) та психологічної безпеки (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн).

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано теоретичні (аналіз літератури, узагальнення) та емпіричні методи (тестування, опитування, статистичний аналіз). Емпірична частина дослідження включає використання методик експрес-діагностики психологічної безпеки, оцінки емоційного інтелекту та адаптивності.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані у розробці корпоративних програм підтримки працюючих жінок для зниження рівня професійного вигорання та збереження психологічної стійкості; у роботі психологів, соціальних працівників та кар'єрних консультантів з непрацюючими жінками для підвищення їхньої впевненості у собі, соціальної активності та адаптації до змін; у навчальних курсах з психології адаптації, соціальної підтримки та гендерних досліджень.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося у 2024 році на базі соціальних центрів підтримки жінок та корпоративних відділів управління персоналом. Вибірка дослідження включала 37 жінок, серед яких 20 працюючих і 17 непрацюючих. Працюючі жінки представляли різні професійні сфери, включаючи освіту, медицину, торгівлю та сферу послуг. Непрацюючі жінки охоплювали групи, які перебували у декретній відпустці, були домогосподарками або шукали роботу.

Дослідження здійснювалося відповідно до етичних норм психологічної практики. Усі учасниці надали добровільну згоду на участь у дослідженні, а конфіденційність отриманих даних була повністю забезпечена.

Ця вибірка дозволила провести детальний аналіз суб'єктивного почуття безпеки у жінок із різним соціальним статусом, що дало можливість визначити ключові чинники, які впливають на їхній психологічний стан та адаптивність.

Наукова новизна дослідження: Визначено особливості формування суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок, включаючи вплив соціальних, емоційних та адаптивних факторів. Розроблено емпіричну модель взаємодії емоційного інтелекту, адаптивності та почуття безпеки в контексті різних соціальних ролей жінок. Установлено, що рівень емоційного

інтелекту працюючих жінок суттєво впливає на їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати почуття безпеки. Обґрунтовано, що психологічна підтримка непрацюючих жінок може значно покращити їхнє відчуття захищеності та адаптивність у соціальному середовищі.

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження представлені *на двох* науково-практичних конференціях, зокрема «Студентські наукові читання – 2024» та «Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства (17-19.09.2024, м. Харків, Україна)

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи роботи – 61 сторінок, основний обсяг – 47 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 1 рисунок, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

1.1. Теоретичні засади психологічного почуття безпеки особистості

Суб'єктивне почуття безпеки — це індивідуальна оцінка людиною рівня загрози або небезпеки, що сприймається нею у внутрішньому або зовнішньому середовищі. Це відчуття забезпечує стабільність, зниження тривожності та сприяє особистісному зростанню. Відчуття безпеки формується на основі попереднього досвіду, соціальних стереотипів, особистісних особливостей, а також реального становища в суспільстві. Важливо зазначити, що суб'єктивне почуття безпеки є комплексною категорією, що включає в себе як когнітивні (оцінка реальності), так і емоційні (відчуття тривоги, захищеності) компоненти. [1]

Відчуття безпеки людини формується під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. До зовнішніх факторів належать:

- Соціальні та економічні умови. Стабільність у суспільстві, доступ до медичних послуг, фінансовий добробут, рівень соціальної підтримки є важливими чинниками, які визначають суб'єктивне відчуття безпеки. Людина, яка живе у стабільному середовищі, менше схильна до переживання загроз. [2]
- Соціальні взаємодії. Підтримка з боку близьких, соціальні контакти, відчуття приналежності до спільноти також відіграють важливу роль у формуванні відчуття безпеки.
- Політичні та екологічні фактори. Загальний рівень безпеки в країні, політична стабільність і стан екологічного середовища впливають на те, як людина сприймає своє оточення.

З іншого боку, до внутрішніх факторів належать:

- Особистісні особливості. Індивідуальні риси характеру, рівень тривожності, адаптивність до стресу є важливими показниками, які впливають на здатність людини справлятися з загрозами та підтримувати почуття безпеки.
- Досвід та переконання. Минулі переживання, зокрема травматичні події, значною мірою впливають на те, як людина реагує на нові виклики. Наприклад, люди, що зазнали насильства, частіше відчують постійну небезпеку навіть у відносно безпечних ситуаціях.
- Емоційний стан. Людина з високим рівнем тривоги або депресії схильна до постійного відчуття загрози. Це емоційне сприйняття формує суб'єктивне відчуття небезпеки навіть за відсутності об'єктивних загроз.[3]

Така багатофакторна структура суб'єктивного почуття безпеки свідчить про його комплексний характер і залежність від поєднання як зовнішніх умов, так і особистісних характеристик людини.

Поряд із зазначеними факторами, що впливають на суб'єктивне почуття безпеки, важливу роль відіграють психологічні механізми захисту та адаптації. Психологічні механізми захисту формуються для підтримки стабільного стану в умовах невизначеності та потенційної загрози. До таких механізмів належать:

- Заперечення та раціоналізація. Людина може свідомо або несвідомо ігнорувати або мінімізувати небезпеку, щоб не відчувати загрози для свого емоційного стану. Це дозволяє знизити рівень тривожності, проте, у довготривалій перспективі, такі механізми можуть перешкоджати реалістичному сприйняттю ситуації.
- Пошук контролю. Потреба в контролі є базовою для людини, і в ситуаціях загрози вона намагається відновити контроль над подіями, що її оточують. Це може бути як поведінковий контроль (дії, спрямовані на захист себе або своєї сім'ї), так і психологічний контроль (переконання себе, що ситуація не настільки загрозлива, як здається).
- Адаптація та психологічна стійкість. Люди з високим рівнем адаптивності можуть швидше пристосовуватися до змін і зберігати почуття

безпеки навіть у несприятливих умовах. Психологічна стійкість сприяє тому, що людина сприймає загрози як виклики, з якими можна впоратися, а не як катастрофу.

Крім того, на формування відчуття безпеки впливає життєвий досвід та індивідуальна історія взаємодії з навколишнім середовищем. Дослідження свідчать, що люди, які мали травматичний досвід, часто зберігають підвищену настороженість і відчуття небезпеки, навіть у відносно безпечних умовах. Такий стан можна пояснити розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), коли людина не може повністю відновити почуття безпеки після травми [4].

Гендерні відмінності також впливають на суб'єктивне відчуття безпеки. Жінки, як правило, більш схильні до переживань щодо своєї безпеки, що може бути пов'язано з культурними стереотипами, гендерною нерівністю та конкретними соціальними умовами. Важливу роль відіграє фізичний аспект — страх перед фізичним насильством чи загрозою фізичної шкоди [5].

Зокрема, працюючі та непрацюючі жінки можуть відчувати різні рівні суб'єктивного почуття безпеки в залежності від їхнього соціального статусу, фінансової стабільності та рівня самореалізації. Жінки, які мають стабільну роботу та підтримку з боку колег, можуть відчувати себе захищеними у професійному середовищі, тоді як непрацюючі жінки можуть більше залежати від соціальних контактів та сімейної підтримки.

Одним із важливих факторів, які впливають на почуття безпеки, є особисті страхи та фобії. Страх є природною реакцією організму на загрозу, однак, коли страх стає неконтрольованим і перевищує реальну небезпеку, він може суттєво впливати на суб'єктивне відчуття безпеки [6].

Фобії, зокрема, характеризуються надмірним ірраціональним страхом перед конкретними об'єктами або ситуаціями, що призводить до уникнення цих об'єктів або ситуацій і, відповідно, до відчуття нестабільності та загрози. Такі стани часто виникають на основі минулих негативних досвідів і можуть значно

погіршувати якість життя, роблячи людину більш уразливою до відчуття небезпеки.[7]

Таким чином, суб'єктивне почуття безпеки є багатогранним феноменом, що формується під впливом різних зовнішніх та внутрішніх факторів. Відчуття захищеності залежить від соціально-економічних умов, особистісних характеристик, а також від індивідуального досвіду та емоційного стану людини.

1.2. Психологічна безпека як чинник життєвої стабільності

Психологічна безпека є ключовим чинником, який забезпечує емоційний комфорт і стабільність у житті людини. Вона включає почуття захищеності від можливих загроз, як зовнішніх, так і внутрішніх, та підтримує гармонію в психологічному стані особистості. Коли людина відчуває психологічну безпеку, це сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізує емоційний фон і сприяє розвитку позитивного світогляду [8].

Важливим аспектом психологічної безпеки є її здатність впливати на загальний психологічний стан. Зокрема: зниження рівня стресу та тривожності. Людина, яка відчуває психологічну безпеку, менш схильна до частих проявів стресу та тривоги, оскільки сприймає оточення як стабільне й передбачуване. Це дозволяє зосередитися на вирішенні завдань і уникати надмірних емоційних коливань. Підтримка емоційної стабільності. Психологічна безпека дозволяє людині краще контролювати свої емоції та уникати депресивних станів. Людина, яка відчувається захищеною, більш впевнено приймає рішення і краще реагує на життєві виклики. Розвиток почуття самоконтролю та впевненості. Відчуття безпеки дозволяє розвивати внутрішній контроль за емоціями та думками, що сприяє підвищенню рівня впевненості в собі. Це особливо важливо у випадках, коли людина стикається зі стресовими або невизначеними ситуаціями. Стимулювання особистісного розвитку. Коли людина відчувається безпечно, вона більше схильна до особистісного та професійного розвитку. Почуття безпеки дає внутрішні ресурси для експериментів, нових починань та

творчої самореалізації. Здатність діяти без страху зазнати невдачі сприяє більшій активності та впевненості у своїх можливостях.

Таким чином, психологічна безпека має вирішальне значення для загального емоційного та ментального благополуччя людини. Відсутність цієї безпеки може призводити до виникнення тривожних станів, стресу та інших негативних наслідків, що ускладнюють нормальне функціонування особистості [9].

Соціальні умови відіграють ключову роль у формуванні суб'єктивного почуття безпеки. Відчуття захищеності людини значною мірою залежить від навколишнього середовища, соціальних взаємин, рівня соціальної підтримки та суспільних структур. Дослідження показують, що саме соціальні чинники можуть як покращити, так і знизити рівень суб'єктивного почуття безпеки [10].

У суспільствах із високим рівнем соціальної підтримки та стабільними державними структурами, які гарантують захист прав громадян, люди відчують вищий рівень безпеки. Соціальна підтримка від сім'ї, друзів та професійного оточення є важливим буфером проти стресових ситуацій. Відчуття приналежності до соціальної групи або колективу підвищує рівень психологічної безпеки.

Економічна стабільність країни безпосередньо впливає на відчуття безпеки громадян. Фінансова незалежність дозволяє людям мати більше ресурсів для самозахисту та подолання загроз. Натомість економічна нестабільність призводить до невпевненості в майбутньому, що знижує відчуття безпеки.

Швидкі зміни соціальних умов, такі як міграція або урбанізація, можуть як підвищити, так і знизити відчуття безпеки. Наприклад, люди, які переїжджають до великих міст, часто спочатку відчують загрозу через адаптацію до нового середовища, відсутність підтримки та невизначеність у стосунках із соціумом. Проте з часом, з адаптацією до нових умов, відчуття безпеки може відновитися або навіть покращитися [11].

Продовжуючи розгляд впливу соціальних умов на почуття безпеки, важливо підкреслити кілька додаткових аспектів, які відіграють вирішальну роль у психологічному благополуччі людини. Психологічна безпека особистості тісно пов'язана з її соціальними зв'язками, доступом до соціальних ресурсів та умовами життя. Взаємодія цих факторів визначає не лише рівень суб'єктивного почуття безпеки, а й здатність людини до адаптації в умовах змін [12].

Соціальні інститути, такі як сім'я, система освіти, правоохоронні органи, охорона здоров'я та інші структури, відіграють важливу роль у формуванні почуття безпеки. Коли інститути функціонують належним чином, люди відчують захист і впевненість у тому, що в разі виникнення проблем вони можуть розраховувати на допомогу. Наприклад, у суспільствах з розвинутою системою охорони здоров'я громадяни мають менше тривог щодо майбутніх загроз для свого здоров'я, оскільки знають, що їхні потреби будуть задоволені.

Доступ до якісної освіти і вільного обміну інформацією також впливає на формування почуття безпеки. Освічені люди мають кращі знання та навички для того, щоб справлятися із загрозами, приймати обґрунтовані рішення та зберігати почуття контролю над своїм життям. Знання про свої права та можливості, доступ до медіа та інформаційних ресурсів знижують почуття безпорадності і страху перед майбутнім [13].

Високий рівень соціальної нерівності, зокрема економічної, може негативно впливати на суб'єктивне відчуття безпеки у вразливих груп населення. Люди з низькими доходами, які не мають доступу до якісних медичних послуг, освіти чи соціальної підтримки, частіше переживають тривогу та страхи щодо своєї майбутньої безпеки. Це призводить до зниження загальної психологічної стабільності, оскільки невпевненість у матеріальних ресурсах та відсутність соціальних гарантій посилює відчуття нестабільності. Культурні норми та цінності суспільства також впливають на суб'єктивне відчуття безпеки. У культурі, де підтримується індивідуалізм і особиста відповідальність за свою безпеку, люди можуть відчувати більший рівень

тривоги та самотності. У протилежність цьому, в колективістських культурах, де підтримуються тісні соціальні зв'язки і співпраця між людьми, відчуття безпеки може бути більш вираженим через довіру до спільноти та взаємну підтримку.

Засоби масової інформації також відіграють важливу роль у формуванні відчуття безпеки чи загрози. Новини про катастрофи, злочини або соціальні конфлікти можуть збільшувати рівень тривожності в суспільстві, навіть якщо загроза не є актуальною для конкретної людини. Тому рівень впливу медіа на психологічну безпеку значною мірою залежить від того, як подаються інформаційні матеріали [14].

Психологічна безпека має вирішальний вплив на життєву стабільність людини і формується на основі багатьох взаємозв'язаних соціальних факторів. Наявність ефективної соціальної підтримки, доступ до якісної освіти, стабільні політичні та економічні умови, а також вплив медіа і культурних норм визначають рівень суб'єктивного відчуття безпеки. Людина, яка має доступ до ресурсів, впевнена в стабільності свого соціального середовища, здатна підтримувати психологічну рівновагу і легше справлятися з життєвими викликами.

У протилежність цьому, несприятливі соціальні умови можуть посилювати відчуття загрози і нестабільності, що призводить до підвищеної тривожності, зниження адаптивності і посилення психологічного стресу. Соціальні зв'язки, підтримка інституцій та доступ до ресурсів можуть бути як джерелом захищеності, так і джерелом ризику, залежно від їх ефективності та надійності [15].

Продовжуючи розгляд впливу соціальних умов на почуття безпеки, важливо підкреслити кілька додаткових аспектів, які відіграють вирішальну роль у психологічному благополуччі людини. Психологічна безпека особистості тісно пов'язана з її соціальними зв'язками, доступом до соціальних ресурсів та умовами життя. Взаємодія цих факторів визначає не лише рівень

суб'єктивного почуття безпеки, а й здатність людини до адаптації в умовах змін [16].

Соціальні інститути, такі як сім'я, система освіти, правоохоронні органи, охорона здоров'я та інші структури, відіграють важливу роль у формуванні почуття безпеки. Коли інститути функціонують належним чином, люди відчують захист і впевненість у тому, що в разі виникнення проблем вони можуть розраховувати на допомогу. Наприклад, у суспільствах з розвинутою системою охорони здоров'я громадяни мають менше тривог щодо майбутніх загроз для свого здоров'я, оскільки знають, що їхні потреби будуть задоволені.

Доступ до якісної освіти і вільного обміну інформацією також впливає на формування почуття безпеки. Освічені люди мають кращі знання та навички для того, щоб справлятися із загрозами, приймати обґрунтовані рішення та зберігати почуття контролю над своїм життям. Знання про свої права та можливості, доступ до медіа та інформаційних ресурсів знижують почуття безпорадності і страху перед майбутнім.

Високий рівень соціальної нерівності, зокрема економічної, може негативно впливати на суб'єктивне відчуття безпеки у вразливих груп населення. Люди з низькими доходами, які не мають доступу до якісних медичних послуг, освіти чи соціальної підтримки, частіше переживають тривогу та страхи щодо своєї майбутньої безпеки. Це призводить до зниження загальної психологічної стабільності, оскільки невпевненість у матеріальних ресурсах та відсутність соціальних гарантій посилює відчуття нестабільності.

Відчуття безпеки багато в чому залежить від якості соціальних зв'язків. Сильна мережа соціальної підтримки дозволяє людині відчувати себе більш захищеною, оскільки вона знає, що у разі виникнення труднощів може розраховувати на допомогу близьких, друзів або колег. Дослідження показують, що люди, які мають розвинені соціальні зв'язки, легше долають стресові ситуації і почуваються більш стабільними у соціумі.

Культурні норми та цінності суспільства також впливають на суб'єктивне відчуття безпеки. У культурі, де підтримується індивідуалізм і особиста

відповідальність за свою безпеку, люди можуть відчувати більший рівень тривоги та самотності. У протилежність цьому, в колективістських культурах, де підтримуються тісні соціальні зв'язки і співпраця між людьми, відчуття безпеки може бути більш вираженим через довіру до спільноти та взаємну підтримку.

Вплив медіа. Засоби масової інформації також відіграють важливу роль у формуванні відчуття безпеки чи загрози. Новини про катастрофи, злочини або соціальні конфлікти можуть збільшувати рівень тривожності в суспільстві, навіть якщо загроза не є актуальною для конкретної людини. Тому рівень впливу медіа на психологічну безпеку значною мірою залежить від того, як подаються інформаційні матеріали [17].

У підсумку, психологічна безпека має вирішальний вплив на життєву стабільність людини і формується на основі багатьох взаємозв'язаних соціальних факторів. Наявність ефективної соціальної підтримки, доступ до якісної освіти, стабільні політичні та економічні умови, а також вплив медіа і культурних норм визначають рівень суб'єктивного відчуття безпеки. Людина, яка має доступ до ресурсів, впевнена в стабільності свого соціального середовища, здатна підтримувати психологічну рівновагу і легше справлятися з життєвими викликами.

У протилежність цьому, несприятливі соціальні умови можуть посилювати відчуття загрози і нестабільності, що призводить до підвищеної тривожності, зниження адаптивності і посилення психологічного стресу. Соціальні зв'язки, підтримка інституцій та доступ до ресурсів можуть бути як джерелом захищеності, так і джерелом ризику, залежно від їх ефективності та надійності.

1.3. Психологічні стратегії поведінки у контексті почуття безпеки

Поведінкові стратегії, які люди обирають у відповідь на ситуації небезпеки чи загрози, мають вирішальний вплив на їх психологічний стан і здатність справлятися зі стресом. Почуття безпеки є одним із основних

чинників, що визначають, яку стратегію обере людина – успішну або неуспішну. Успішні стратегії поведінки сприяють адаптації до нових умов, дозволяють ефективно подолати загрози і відновити відчуття контролю над ситуацією. Натомість неуспішні стратегії можуть посилити стрес, погіршити психічний стан і привести до хронічних негативних наслідків.

Успішна стратегія, яка передбачає активні дії щодо вирішення проблемної ситуації. Людина, що почувається безпечно і впевнено, швидше шукає шляхи подолання загроз, встановлює пріоритети і вживає конкретні кроки для досягнення своїх цілей. Такі люди менш схильні до відчуття безпорадності і демонструють високу рівень відповідальності за свої рішення.

Люди, які активно шукають підтримки від соціального оточення, зокрема сім'ї, друзів чи колег, вважаються більш стійкими до стресу і тривоги. Соціальна підтримка не лише надає емоційний комфорт, але й допомагає об'єктивно оцінити ситуацію та знайти практичні рішення. Ця стратегія забезпечує зниження рівня тривожності і сприяє формуванню довіри до соціального середовища. Однією з ключових характеристик успішних стратегій поведінки є здатність людини адаптуватися до змін і непередбачуваних обставин. Гнучкість у підходах до вирішення проблем, здатність змінювати тактику та реагувати на нові виклики є запорукою успіху. Успішні стратегії базуються на відкритості до нових ідей та методів вирішення проблем.

Успішні стратегії включають здатність керувати своїми емоціями, знижувати тривогу та уникати панічних реакцій. Це досягається за допомогою розвитку навичок саморегуляції, медитації, релаксаційних технік та усвідомленого мислення. Люди, які вміють контролювати свої емоції, більш успішно справляються із загрозами і підтримують психологічну стійкість.[18]

Неуспішні стратегії поведінки. Одна з найбільш поширених неуспішних стратегій – це уникання проблемної ситуації. Люди, які відчувають загрозу і не впевнені в своїй здатності її подолати, часто вдаються до ігнорування проблеми або ухиляння від відповідальності. Така стратегія може тимчасово знизити

рівень тривоги, але у довготривалій перспективі призводить до накопичення проблем і посилення стресу.

Люди, які не відчують психологічної безпеки, часто проявляють пасивність, що робить їх нездатними до активних дій у відповідь на загрози. Пасивність може бути результатом страху, відчуття безпорадності або браку впевненості у власних силах. Відсутність дій у відповідь на проблеми лише погіршує психологічний стан людини і збільшує ризик розвитку депресії.

Неуспішні стратегії часто включають надмірну фокусованість на негативних емоціях, які лише посилюють стрес і тривожність. Люди, які відчують страх і невпевненість, схильні до надмірної румінації (постійного обдумування проблем) і самозвинувачення, що не дозволяє їм діяти ефективно.

Щоб справлятися зі стресом, деякі люди вдаються до шкідливих стратегій, таких як зловживання алкоголем, наркотиками або переїдання. Ці дії є тимчасовими засобами уникнення проблем, які, однак, не вирішують ситуацію, а лише погіршують загальний психологічний стан [19].

Почуття безпеки відіграє ключову роль у формуванні та виборі поведінкових стратегій. Людина, яка відчувається психологічно захищеною, більш схильна до обрання ефективних, активних стратегій у вирішенні проблем, тоді як відсутність цього почуття може змусити її обирати неуспішні або пасивні стратегії [20].

Почуття безпеки позитивно впливає на рівень впевненості у своїх силах та на самооцінку людини. Коли людина відчувається захищеною, вона має більше внутрішніх ресурсів для вибору активних стратегій, впевненості у своїх діях та розрахунку на власні можливості. Це створює базу для прийняття раціональних рішень і вірного аналізу ситуації.

Люди, які відчують безпеку, більш схильні до адекватного ризику в складних ситуаціях. Вони готові пробувати нові підходи, адаптуватися до змін і брати на себе відповідальність за результат. Натомість люди з низьким рівнем почуття безпеки часто уникають ризику і вибирають більш пасивні або захисні стратегії, навіть якщо ситуація вимагає активних дій.

Почуття безпеки сприяє розвитку емоційної стійкості, яка є важливою передумовою для обрання успішних стратегій поведінки. Люди, що почуваються захищеними, можуть легше переносити труднощі та стрес, оскільки вони менше піддаються негативним емоціям, таким як страх або тривога. Це дозволяє їм зберігати рівновагу та приймати раціональні рішення навіть у кризових ситуаціях.

Люди з високим рівнем психологічної безпеки більш відкриті до співпраці та підтримки інших. Вони краще комунікують з оточенням і активніше шукають ресурси для вирішення проблем. Це підвищує ймовірність успішної соціальної інтеграції та створює сприятливі умови для подолання труднощів за допомогою колективних зусиль.

Однією з головних рис людей з відчуттям безпеки є їх здатність до контролю над ситуацією. Вони мають внутрішнє переконання, що можуть впливати на обставини свого життя і змінювати їх на краще. Це відчуття дозволяє їм бути більш проактивними та вибирати ефективні стратегії поведінки [21].

Таким чином, почуття безпеки є основою для вибору ефективних стратегій поведінки, які допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій та зберігати психологічну стабільність. Люди, які відчують безпеку, більш схильні до активного вирішення проблем, розвитку соціальних зв'язків і підтримки емоційної рівноваги, тоді як відсутність цього почуття може сприяти вибору пасивних або неефективних стратегій поведінки.

Почуття безпеки значною мірою визначає поведінкові реакції людини на стресові ситуації та загрози. Цей стан є базовою потребою, і коли людина відчуває себе психологічно захищеною, вона здатна обирати продуктивні стратегії, спрямовані на вирішення проблем. У відсутності почуття безпеки формується тривога, невпевненість та інші негативні стани, що сприяють вибору менш адаптивних або деструктивних стратегій поведінки [22].

Почуття безпеки безпосередньо пов'язане з мотивацією до активних дій. Коли людина впевнена у своїй захищеності, вона мотивована до досягнення

своїх цілей, проявляє ініціативу та активність у різних сферах життя. Навпаки, коли почуття безпеки порушене, мотивація часто знижується, оскільки людина зосереджується на уникненні загроз, а не на досягненні позитивних результатів. Високий рівень мотивації сприяє вибору продуктивних стратегій поведінки, орієнтованих на вирішення ситуацій та досягнення успіху.

Почуття безпеки забезпечує людині відчуття контролю над ситуацією та впевненості у своїх діях. Це дає змогу приймати рішення більш раціонально, без надмірного страху або невпевненості. Люди, які відчують психологічну безпеку, схильні до більш чіткої та обґрунтованої оцінки своїх можливостей і ризиків. Це дозволяє їм діяти більш ефективно і зважено, вибираючи стратегії, що ведуть до успіху. Натомість люди, які почуваються в небезпеці, часто приймають імпульсивні рішення, що ґрунтуються на страху або відчаї.

Людина, яка відчуває себе захищеною, має кращу здатність до самоконтролю і керування своїми емоціями. Це дозволяє уникати крайніх емоційних реакцій у стресових ситуаціях і зберігати холонокровність, що є важливим чинником для вибору успішних стратегій поведінки. Самоконтроль також дозволяє краще керувати конфліктами і уникати деструктивної поведінки, яка може лише погіршити ситуацію. Високий рівень самоконтролю сприяє здатності зберігати довготривалу мотивацію та діяти конструктивно навіть у складних умовах.

Коли людина відчувається психологічно захищеною, її когнітивні ресурси працюють більш ефективно. Почуття безпеки дозволяє фокусуватися на розв'язанні проблем, використовувати критичне мислення та аналізувати ситуацію об'єктивно. Це сприяє вибору адекватних стратегій поведінки, зменшує ймовірність імпульсивних рішень і допомагає краще орієнтуватися у складних обставинах. У разі, коли почуття безпеки порушене, людина схильна до когнітивних викривлень — надмірної тривоги, катастрофічного мислення або тенденції перебільшувати загрози, що призводить до невдалих рішень.

Почуття безпеки також є важливим фактором у здатності людини керувати стресом. Людина, яка відчуває себе захищеною, здатна легше

переносити стресові ситуації, оскільки вважає їх тимчасовими і такими, що можна подолати. Це дозволяє уникати тривалого впливу стресу на психологічний та фізичний стан, а також сприяє швидшому відновленню після стресових подій. Люди, які відчують небезпеку, часто не здатні ефективно справлятися зі стресом, що може призвести до хронічної тривожності, депресії або інших психосоматичних розладів.

Люди з високим рівнем почуття безпеки зазвичай краще взаємодіють з іншими, оскільки відчують менше загроз з боку соціального оточення. Це дозволяє їм будувати довірливі та підтримуючі стосунки, які сприяють вибору ефективних колективних стратегій поведінки. Вони здатні бути більш відкритими до співпраці та компромісу, що є важливою умовою успішного вирішення конфліктів та уникнення соціальної ізоляції. Відчуття небезпеки, навпаки, може сприяти ворожості, ізоляції або агресії, що негативно впливає на стосунки з іншими людьми та ускладнює вирішення спільних проблем [23].

Почуття безпеки є центральним елементом у формуванні психологічно здорових і адаптивних стратегій поведінки. Воно впливає на здатність до активного вирішення проблем, прийняття зважених рішень, самоконтроль, а також управління стресом і розвиток соціальних взаємин. Відчуття психологічної безпеки створює базу для формування успішних стратегій, тоді як його відсутність може призвести до неуспішних, деструктивних моделей поведінки, які лише посилюють тривогу та стрес.

Висновки до 1 розділу

Проаналізовано теоретичні засади суб'єктивного почуття безпеки, яке розглядається як багатокомпонентне психологічне явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Встановлено, що це почуття формується під впливом як внутрішніх характеристик особистості (емоційна стійкість, самооцінка), так і зовнішніх умов (соціальна підтримка, фінансова стабільність).

Гендерні аспекти відіграють значну роль у формуванні суб'єктивного почуття безпеки. У жінок воно більшою мірою залежить від соціальної підтримки та фінансової стабільності, тоді як у чоловіків – від професійних досягнень і фізичних умов захищеності. Встановлено, що психологічна безпека є важливим чинником життєвої стабільності, оскільки сприяє емоційній рівновазі, адаптації до соціальних змін та зниженню рівня тривожності.

Виявлено, що соціальні умови, такі як стабільність у сім'ї, підтримка з боку робочого колективу та широка мережа соціальних контактів, позитивно впливають на відчуття безпеки. Водночас соціальна ізоляція або нестабільність у соціальному середовищі суттєво знижують це відчуття.

Успішні стратегії поведінки у контексті почуття безпеки передбачають використання адаптивних копінг-стратегій, активну соціальну взаємодію та контроль над емоціями. Натомість неуспішні стратегії характеризуються пасивністю, униканням та низькою стресостійкістю.

Почуття безпеки відіграє вирішальну роль у формуванні поведінкових стратегій. Люди з високим рівнем безпеки демонструють більшу здатність до прийняття рішень, соціальної адаптації та ефективного управління стресом.

Психологічна безпека є базовим чинником, який сприяє розвитку особистісних ресурсів, забезпечує стабільність у поведінці та формує умови для гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

2.1. Опис та основні принципи використаних методик

Для проведення ґрунтового дослідження, що відповідає високим науковим стандартам, ми застосували не одну, а п'ять взаємодоповнюючих методик оцінювання. Такий підхід дозволив нам отримати багатогранну картину досліджуваного явища, враховуючи різні аспекти психологічних особливостей.

Кожна методика була ретельно відібрана відповідно до поставлених завдань та спрямована на оцінку ключових параметрів, необхідних для глибокого аналізу. Зокрема, ми досліджували емоційний інтелект, адаптивність, рівень стресостійкості, соціальну компетентність та самооцінку.

Отримані результати були зіставлені між собою для виявлення закономірностей, взаємозв'язків та відмінностей між групами досліджуваних. Такий підхід дозволив не лише підтвердити або спростувати робочі гіпотези, але й зробити логічні висновки щодо впливу ключових чинників на психологічний стан респондентів.

Комбіноване використання кількох методик забезпечило комплексний аналіз досліджуваного явища, підвищило надійність отриманих результатів і дозволило розробити практичні рекомендації, які можуть бути корисними для подальших наукових і прикладних досліджень.

Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» розроблена для вивчення механізмів психологічної захищеності особистості в умовах екстремальних ситуацій. Вона дозволяє швидко оцінити рівень психологічної безпеки за низкою шкал, що відображають різні аспекти функціонування особистості. Основними принципами методики є:

Методика охоплює чотири ключові аспекти психологічної безпеки особистості, що дозволяє отримати комплексну оцінку:

- Морально-комунікативна шкала характеризує здатність особистості до встановлення та підтримання міжособистісних стосунків.
- Мотиваційно-вольова шкала відображає активність, цілеспрямованість, здатність до планування та подолання труднощів.
- Ціннісно-сміслова шкала аналізує усвідомленість життя, здатність до знаходження сенсу та подолання стресових ситуацій.
- Шкала внутрішнього комфорту оцінює впевненість у собі, внутрішню гармонію та низький рівень тривожності.

Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла (адаптована версія). Вона дозволяє оцінити здатність розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших [25].

Методика дозволяє оцінити п'ять ключових складових емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність: здатність усвідомлювати власні емоції.
2. Управління емоціями: здатність контролювати емоційні реакції.
3. Самомотивація: вміння направляти емоції на досягнення цілей.
4. Емпатія: здатність розуміти емоції інших людей.
5. Соціальні навички: вміння ефективно взаємодіяти з іншими.

Методика «Адаптація до життєвих змін» (адаптований опитувальник життєстійкості, Кобаса).

- Дослідження психологічної адаптації у складних життєвих умовах.
- Психодіагностики працюючих і непрацюючих жінок.
- Оцінки ефективності програм із розвитку стресостійкості та життєстійкості.

Методика спрямована на оцінку рівня життєстійкості особистості, яка є ключовим чинником адаптації до життєвих змін, стресових ситуацій та труднощів. Життєстійкість (hardiness) допомагає людині справлятися зі стресом

завдяки позитивному сприйняттю змін, контролю над подіями та готовності до активної взаємодії із середовищем.

2.2. Процедура проведення дослідження

Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» складається з 28 тверджень, які охоплюють різні аспекти функціонування особистості (Додаток 1). Респонденти оцінюють кожне твердження відповідно до своїх відчуттів, думок і переживань. Відповіді класифікуються за п'ятьма варіантами, які відповідають рівням згоди або незгоди з твердженням.

Тематичні блоки тверджень:

- 1) Морально-комунікативна шкала охоплює питання, що стосуються соціальних взаємодій, довіри до інших і толерантності.
- 2) Мотиваційно-вольова шкала аналізує аспекти вольової регуляції, цілеспрямованості, здатності до активного планування і контролю.
- 3) Ціннісно-сміслова шкала оцінює усвідомленість життя, залученість у соціальне середовище, здатність до адаптації.
- 4) Шкала внутрішнього комфорту відображає здатність підтримувати внутрішню рівновагу, відсутність тривожності та задоволеність життям.

Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла (Додаток 2) дозволяє оцінити здатність розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших. Респонденти мають дати відповідь на кожне твердження, обравши той варіант, який найбільш точно відображає їхню думку чи поведінку, та виставити відповідний бал:

- 1 – зовсім не згоден (2 бали)
- 2 – скоріше не згоден (4 бали)
- 3 – важко відповісти (6 балів)
- 4 – скоріше згоден (8 балів)
- 5 – повністю згоден (10 балів)

Це дозволить точно оцінити їхні особистісні характеристики у межах дослідження. Сума балів визначає рівень емоційного інтелекту:

80–100 балів: високий рівень ЕІ

50–79 балів: середній рівень EI

0–49 балів: низький рівень EI

У методиці «Адаптація до життєвих змін» респонденти також давали оцінку прочитаним твердженням від 1 до 5. (Додаток 3)

1 – зовсім не згоден (2 бали)

2 – скоріше не згоден (4 бали)

3 – важко відповісти (6 балів)

4 – скоріше згоден (8 балів)

5 – повністю згоден (10 балів)

Сума балів визначає рівень адаптивності:

72–90 балів: високий рівень адаптивності

40–71 балів: середній рівень адаптивності

0–39 балів: низький рівень адаптивності

У нашому дослідженні вибірка була сформована з урахуванням поставлених завдань, специфіки досліджуваного явища та необхідності забезпечення статистичної надійності. Процедура дослідження здійснювалась у кілька етапів, щоб забезпечити точність та надійність отриманих результатів. У дослідженні взяли участь дві групи респондентів:

- 20 працюючих жінок: вікова категорія 25–45 років, представниці різних професій, що вимагають активної соціальної та професійної взаємодії.
- 17 непрацюючих жінок: вікова категорія 25–45 років, які тимчасово або тривалий час перебувають без роботи.
- Дві групи респондентів: працюючі (20 осіб) та непрацюючі жінки (17 осіб).
- Учасниці віком від 25 до 45 років, без діагностованих психічних розладів.

2.3. Аналіз результатів діагностики

Проведений аналіз результатів діагностики дозволив отримати цілісну картину особистісних характеристик респондентів, зокрема їх рівня психологічної безпеки, адаптивності та емоційного інтелекту. У ході дослідження було виявлено як загальні тенденції, так і специфічні відмінності між групами працюючих і непрацюючих жінок.

При експрес діагностиці було використано декілька шкал, тому результати інтерпретували саме за ними. У таблиці 1 наведено результати дослідження.

Таблиця 1

Рівень ціннісних орієнтацій

шкали	Морально-комунікативна			Мотиваційно-вольова			Ціннісно-смилова			Внутрішнього комфорту		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Працюючі ж.	20%	60%	20%	10%	80	10%	35%	50%	15%	20%	75%	5%
Непрацюючі ж.	17%	71%	12%	12%	76%	12%	12%	82%	6%	0%	94%	6%

Шкала 1. Морально-комунікативна шкала відображає здатність використовувати морально-комунікативні норми для підтримання комфортного рівня міжособистісних стосунків. Працюючі жінки: 20% показали високий рівень, 60% - середній, 20% - низький. Непрацюючі жінки: 17% - високий рівень, 71% - середній, 12% - низький. Середній рівень у більшості респондентів обох груп вказує на наявність обмежень у взаєминах і довірі до інших. Низький рівень у частини респондентів свідчить про труднощі у встановленні стосунків, уникнення близьких контактів або залежність від зовнішніх норм. Шкала 2. Мотиваційно-вольова характеризує здатність до активного планування, цілепокладання та подолання труднощів. Працюючі

жінки: 10% показали високий рівень, 80% - середній, 10% - низький. Непрацюючі жінки: 12% - високий рівень, 76% - середній, 12% - низький. Середній рівень у більшості респондентів свідчить про наявність певних переживань щодо власної ініціативності та незалежності мислення, а також обмежену здатність до гнучкого планування.

Шкала 3. Ціннісно-смилова шкала показує осмисленість життя та здатність долати труднощі за допомогою продуктивних стратегій. Працюючі жінки: 35% показали високий рівень, 50% середній, 15% - низький. Непрацюючі жінки: 12% високий рівень, 82% - середній, 6% - низький. Середній рівень у більшості респондентів вказує на проблеми у визначенні смислу життя та помірну залежність від обставин. Працюючі жінки мають перевагу завдяки більшій активності у подоланні труднощів.

Шкала 4. Внутрішній комфорт – відображає впевненість у собі, низьку тривожність і здатність підтримувати внутрішню рівновагу. Працюючі жінки: 20% показали високий рівень, 75% - середній, 5% - низький. Непрацюючі жінки: 0% - високий рівень, 94% середній, 6% - низький. Вищі показники серед працюючих жінок свідчать про їхню здатність активно використовувати внутрішній комфорт для подолання стресових ситуацій.

Індекс психологічної безпеки (ПБО) в обох групах відповідає середньому рівню, що свідчить про наявність певних обмежень у механізмах забезпечення психологічної безпеки. Проте працюючі жінки демонструють вищі показники за шкалами «Внутрішнього комфорту» та «Ціннісно-смилової», що свідчить про більшу здатність до активного функціонування у стресових ситуаціях.

При оцінці емоційного інтелекту та рівня адаптивності ми отримали наступні результати, що відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники емоційного інтелекту та адаптивності

Група	Емоційний інтелект (бал)	Адаптивність (бал)
Працюючі	85	82
Працюючі	92	90
Працюючі	78	74
Працюючі	88	86
Працюючі	94	92
Працюючі	90	88
Працюючі	76	72
Працюючі	82	80
Працюючі	89	85
Працюючі	95	93
Працюючі	87	81
Працюючі	81	76
Працюючі	80	78
Працюючі	84	83
Працюючі	86	79
Працюючі	93	89
Працюючі	91	87
Працюючі	77	73
Працюючі	79	75
Працюючі	88	84
Непрацюючі	70	65
Непрацюючі	72	68
Непрацюючі	68	63
Непрацюючі	74	70
Непрацюючі	73	69
Непрацюючі	69	64

Непрацюючі	66	61
Непрацюючі	71	66
Непрацюючі	75	71
Непрацюючі	67	62
Непрацюючі	65	59
Непрацюючі	62	58
Непрацюючі	64	60
Непрацюючі	63	57
Непрацюючі	60	55
Непрацюючі	61	56
Непрацюючі	58	54

Середній бал за шкалою емоційного інтелекту у групі працюючих жінок склав 85,8, що свідчить про високий рівень розуміння та управління емоціями, а також добре розвинуті соціальні навички. Найвищі показники (94-95 балів) демонструють учасниці з високою здатністю до самомотивації, емпатії та ефективної соціальної взаємодії. Найнижчі результати (76-77 балів) свідчать про потребу окремих учасниць у вдосконаленні навичок управління емоціями та емоційної стабільності.

За шкалою адаптивності середній бал у групі становив 82,1, що також є високим показником. Це свідчить про здатність більшості працюючих жінок швидко адаптуватися до змін, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі. Найвищі значення (92-93 бали) вказують на вміння успішно планувати та контролювати свою поведінку в стресових ситуаціях. Учасниці з нижчими балами (72-73) демонструють середній рівень адаптивності, що може бути пов'язано зі складнощами у прийнятті нових обставин.

Середній бал за шкалою емоційного інтелекту у групі непрацюючих жінок становив 66,5, що відповідає середньому рівню. Найвищі результати (74-75 балів) свідчать про здатність окремих учасниць розуміти власні емоції та

підтримувати соціальні зв'язки. Проте низькі показники (58-62 балів) вказують на недостатню самоусвідомленість, складнощі з управлінням емоціями та соціальною взаємодією.

За шкалою адаптивності середній бал склав 62,7, що є помірним рівнем. Учасниці з вищими результатами (70–71 бал) демонструють здатність до адаптації, але з помірними труднощами у нових обставинах. Низькі бали (54-59) вказують на значні складнощі в адаптації до змін та подоланні життєвих викликів, зокрема через відсутність практики взаємодії в професійному середовищі.

Працюючі жінки мають вищий рівень психологічної безпеки, зокрема завдяки сформованій здатності до самореалізації, впевненості у собі та активному доланню труднощів. Непрацюючі жінки демонструють вищий рівень залежності від обставин та соціального оточення, що впливає на їхню здатність самостійно вирішувати життєві труднощі.

Дослідження підтвердило значущість психологічної безпеки як ключового чинника благополуччя особистості, що вимагає системного підходу до її підтримки та розвитку. Середній рівень ПБО у більшості респондентів вказує на необхідність розробки спеціальних програм для підвищення психологічної стійкості та безпеки.

Працюючі жінки демонструють вищий рівень усвідомлення своїх емоцій, емпатії та саморегуляції, що сприяє ефективному вирішенню життєвих ситуацій. Непрацюючі жінки мають нижчий рівень ЕІ, що може бути пов'язане з меншою кількістю соціальних взаємодій.

Працюючі жінки демонструють високий рівень здатності до адаптації, стресостійкості та життєстійкості. Вищий рівень ЕІ та адаптивності у працюючих жінок пояснюється активною соціальною взаємодією та професійною діяльністю.

У непрацюючих жінок спостерігаються труднощі у соціальній адаптації, що може впливати на їхній емоційний стан і здатність справлятися зі стресами.

Результати підтверджують важливість соціальної активності для підтримання високого рівня емоційного інтелекту та адаптивності.

Результати дослідження показують, що працюючі жінки демонструють вищий рівень емоційного інтелекту та адаптивності. Проте для підтримки та розвитку цих показників рекомендується:

1. Розвиток навичок управління стресом:
2. Підтримка балансу між роботою та особистим життям:
3. Покращення соціальної взаємодії:
4. Підтримка професійного розвитку:

Непрацюючі жінки мають помірний рівень емоційного інтелекту та адаптивності, що може бути зумовлено обмеженою соціальною взаємодією. Для їх підтримки та розвитку рекомендується:

1. Залучення до соціальної активності:
2. Розвиток емоційного інтелекту:
3. Підвищення адаптивності:
4. Професійний розвиток:
5. Психологічна підтримка:

Загальні рекомендації для обох груп, незважаючи на те, працюють вони чи ні:

1. Підтримка фізичного здоров'я;
2. Розвиток особистісного зростання;
3. Залучення до спільнот; Впровадження цих рекомендацій дозволить як працюючим, так і непрацюючим жінкам зберігати психологічну рівновагу, підвищувати свою ефективність і почуття внутрішнього комфорту.

Висновки до 2 розділу

Проаналізовано результати емпіричного дослідження суб'єктивного почуття безпеки працюючих і непрацюючих жінок. Використані методики дозволили комплексно оцінити рівень психологічної безпеки, емоційного інтелекту та адаптивності, а також виявити ключові відмінності між досліджуваними групами.

Працюючі жінки демонструють вищий рівень суб'єктивного почуття безпеки у порівнянні з непрацюючими. Це зумовлено стабільністю доходу, ширшою мережею соціальної підтримки та можливостями для професійної самореалізації.

Рівень емоційного інтелекту у працюючих жінок є значно вищим. Вони краще розуміють свої емоції, ефективно ними керують та мають вищі комунікативні навички, що сприяє їхній соціальній інтеграції та зниженню тривожності.

Адаптивність працюючих жінок також є вищою. Вони демонструють більшу гнучкість, емоційну стабільність та здатність до планування і подолання труднощів. У непрацюючих жінок відзначено нижчий рівень адаптації до життєвих змін та стресових ситуацій.

Рівень суб'єктивного почуття безпеки безпосередньо корелює з рівнем емоційного інтелекту та адаптивності. Жінки з високими показниками у цих сферах відчують себе більш захищеними та впевненими у своїх можливостях.

Методики оцінки психологічної безпеки, емоційного інтелекту та адаптивності мають високу діагностичну цінність. Вони дозволяють отримати комплексне уявлення про особливості психологічного стану жінок, а також визначити сильні та слабкі сторони у їхньому почутті безпеки.

На основі отриманих результатів, рекомендації для працюючих і непрацюючих жінок, спрямовані на підвищення суб'єктивного почуття безпеки. Для працюючих жінок акцент зроблено на профілактиці емоційного вигорання та збереженні балансу між роботою і особистим життям. Для

непрацюючих жінок рекомендації спрямовані на розвиток фінансової грамотності, соціальної активності та адаптивності.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

3.1. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на почуття безпеки

Вплив об'єктивних соціальних чинників на почуття безпеки. Почуття безпеки є багатофакторним феноменом, який формується під впливом як об'єктивних соціальних чинників, так і суб'єктивних психологічних особливостей особистості. Для жінок, які перебувають у різних соціально-економічних умовах, таких як зайнятість або безробіття, ці чинники можуть мати різну вагу, впливаючи на їхнє загальне психологічне благополуччя.

Економічна стабільність є одним із ключових об'єктивних чинників, що безпосередньо впливає на почуття безпеки як працюючих, так і непрацюючих жінок. Для працюючих жінок стабільний дохід та робоче місце забезпечують почуття контролю над життєвими обставинами та захищеності від зовнішніх загроз. Наявність стабільної роботи дозволяє відчувати впевненість у майбутньому та мінімізує тривожність щодо основних потреб, таких як житло, харчування та медичні послуги.

Натомість, для непрацюючих жінок фінансова нестабільність може бути основним джерелом стресу та відчуття небезпеки. Безробіття часто асоціюється з відсутністю фінансових ресурсів для покриття базових потреб, що збільшує тривожність та страх перед майбутнім. Жінки, які залежать від соціальних виплат або підтримки сім'ї, можуть відчувати велику невпевненість у своєму економічному становищі, що підвищує їхню вразливість.

Наявність розвинутої системи соціальної підтримки є важливим об'єктивним чинником, що впливає на суб'єктивне почуття безпеки. Працюючі жінки можуть отримувати підтримку від колег, керівництва або професійних асоціацій, що забезпечує додатковий рівень захисту і допомоги у вирішенні

життєвих труднощів. Крім того, трудовий колектив може виступати як важливе соціальне середовище, що сприяє почуттю приналежності та впевненості.

Непрацюючі жінки часто залежать від підтримки сім'ї або близьких друзів. Відсутність роботи може обмежувати їхні соціальні контакти, що іноді призводить до відчуття ізоляції та зниження рівня соціальної підтримки. Це, у свою чергу, негативно впливає на їхнє почуття безпеки, оскільки соціальні зв'язки є важливим буфером від стресових ситуацій.

Умови життя в суспільстві, такі як політична стабільність, захист прав жінок на робочому місці, доступ до медичних послуг та соціальних гарантій, мають значний вплив на почуття безпеки. Працюючі жінки, які працюють у стабільних умовах з дотриманням трудового законодавства, відчують більшу захищеність і впевненість у своєму становищі. Наприклад, наявність лікарняних відпусток, пенсійних гарантій і страхування допомагають мінімізувати тривожність щодо можливих ризиків.

Для непрацюючих жінок соціальна та правова підтримка може бути важливою для компенсації втрати доходу. Соціальні виплати, субсидії або можливість отримання державної допомоги можуть відігравати ключову роль у забезпеченні відчуття безпеки. Проте в умовах нестабільних або слабких соціальних інституцій непрацюючі жінки можуть відчувати нестачу підтримки, що посилює їхнє почуття вразливості [27].

Психологічна стійкість, здатність справлятися зі стресом і зберігати рівновагу в складних ситуаціях, відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного почуття безпеки. Працюючі жінки, як правило, мають більше можливостей розвивати свою стійкість через вирішення робочих проблем та взаємодію з колегами. У процесі праці вони можуть навчитися краще управляти стресом і підтримувати баланс між роботою і особистим життям, що сприяє відчуттю безпеки.

Для непрацюючих жінок формування суб'єктивного почуття безпеки може бути ускладнене через обмежений досвід взаємодії з соціумом або браку можливостей для самореалізації. Відсутність можливості реалізовувати себе на

професійному рівні може призводити до відчуття тривоги і невпевненості в собі. Однак розвиток особистісних навичок, таких як саморегуляція та самопідтримка, може сприяти зміцненню почуття безпеки навіть у відсутності зайнятості.

Суб'єктивне відчуття безпеки багато в чому залежить від попереднього життєвого досвіду. Працюючі жінки, які мають позитивний досвід взаємодії в трудових колективах та успіхи в професійній діяльності, схильні до більш оптимістичного сприйняття свого стану і майбутнього. Вони можуть почуватися захищеними через свою здатність самостійно заробляти та забезпечувати свої потреби.

Натомість жінки, які мають негативний досвід, наприклад, втрату роботи або дискримінацію, можуть відчувати невпевненість і страх перед майбутнім. Такі переживання можуть посилити тривожність і знижувати почуття безпеки, оскільки минулі невдачі асоціюються з майбутніми загрозами.

Система особистих переконань та цінностей також формує суб'єктивне відчуття безпеки. Працюючі жінки, які цінують свою незалежність і самореалізацію, можуть відчувати більше впевненості у своїй здатності контролювати ситуацію і впливати на своє майбутнє. Наявність чітких життєвих цілей та розуміння своєї ролі в суспільстві сприяє зміцненню почуття безпеки.

Для непрацюючих жінок почуття безпеки може бути пов'язане з сімейними цінностями та соціальними зв'язками. Якщо жінка отримує підтримку від родини і відчуває себе важливою у межах своєї сімейної системи, це сприяє формуванню почуття безпеки. Проте, якщо вона відчуває тиск через невідповідність соціальним очікуванням або брак підтримки, це може знижувати її суб'єктивне відчуття захищеності [28].

Одним із важливих психологічних факторів, що впливають на суб'єктивне почуття безпеки, є відчуття контролю над власним життям. Працюючі жінки, які мають можливість приймати рішення, що стосуються їхньої роботи та кар'єри, зазвичай відчувають більший контроль над обставинами свого життя.

Це сприяє почуттю безпеки, оскільки жінка усвідомлює, що її дії можуть впливати на ситуацію. Наприклад, працюючи, вона має можливість забезпечувати себе фінансово, контролювати свої кар'єрні перспективи і покращувати свій соціальний статус.

Для непрацюючих жінок відчуття контролю може бути зниженим через залежність від інших (чоловіка, родини, державної допомоги). Це може призводити до переживання почуття безпорадності, коли жінка не бачить можливостей змінити свою ситуацію або залежить від зовнішніх факторів. Низький рівень відчуття контролю може знижувати суб'єктивне почуття безпеки і підвищувати тривожність.

Психологічна підтримка та близькі емоційні зв'язки відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного почуття безпеки. Працюючі жінки, які отримують підтримку від колег, керівництва та близьких, можуть краще справлятися зі стресом на роботі та в особистому житті. Відчуття, що хтось із оточення готовий допомогти в складній ситуації, сприяє зміцненню впевненості та почуття захищеності.

Для непрацюючих жінок емоційна підтримка часто зосереджується в межах сімейних стосунків. Наявність міцних зв'язків з родиною та друзями допомагає їм підтримувати емоційну рівновагу і знижувати стрес, пов'язаний із відсутністю роботи або економічними труднощами. Якщо жінка відчувається важливою та потрібною у своєму оточенні, це зміцнює її суб'єктивне почуття безпеки.

Психологічні особливості, такі як схильність до тривожності та підвищена чутливість до загроз, також визначають суб'єктивне відчуття безпеки. Працюючі жінки, які мають низький рівень тривожності і здатні конструктивно реагувати на проблеми, зазвичай відчувають менше стресу. Вони легше справляються з професійними викликами та мають більш оптимістичне сприйняття майбутнього. Це сприяє зміцненню їхнього почуття безпеки та психологічного благополуччя.

Натомість жінки, які схильні до підвищеної тривожності, незалежно від свого статусу зайнятості, можуть переживати більше страхів та невпевненості. Для них типово перебільшувати можливі загрози та сумніватися у своїй здатності подолати труднощі. Це особливо актуально для непрацюючих жінок, які можуть почуватися більш уразливими через нестабільність своєї соціальної позиції або економічної ситуації.

На формування почуття безпеки також впливають соціальні стереотипи та очікування, пов'язані з ролями жінки в суспільстві. Працюючі жінки можуть стикатися з певним тиском суспільства, що вимагає успіхів на роботі, але також очікує виконання традиційних гендерних ролей, таких як ведення домашнього господарства або виховання дітей. Відповідно, успішна самореалізація на професійному рівні може підтримувати їхнє відчуття захищеності, однак перевантаження або нереалістичні очікування можуть призводити до стресу і зниження почуття безпеки.

Непрацюючі жінки також можуть відчувати соціальний тиск, зокрема через стереотипи про важливість самостійної кар'єри або економічної незалежності. У випадку, коли жінка вирішує не працювати (зокрема, через догляд за дітьми або за власним вибором), вона може стикатися з оцінкою з боку суспільства, що може негативно вплинути на її самооцінку і почуття безпеки.

Психологічна гнучкість є важливим елементом у формуванні почуття безпеки. Працюючі жінки, які мають здатність адаптуватися до змін, краще справляються з професійними викликами та життєвими труднощами. Вони можуть швидше приймати нові обставини та пристосовуватися до непередбачуваних ситуацій, що підвищує їхнє суб'єктивне відчуття захищеності.

Для непрацюючих жінок гнучкість також є важливим чинником, що допомагає справлятися з економічними або соціальними змінами. Жінки, які здатні адаптуватися до нових умов життя, краще переживають періоди

безробіття або зміни в сімейних структурах, зберігаючи при цьому відчуття внутрішнього спокою і впевненості.

Почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок формується під впливом багатьох об'єктивних і суб'єктивних чинників. Економічна стабільність, соціальна підтримка, доступ до ресурсів і можливість контролювати своє життя є важливими об'єктивними умовами, що впливають на відчуття безпеки. Психологічні чинники, такі як особистісна стійкість, емоційна підтримка, рівень тривожності та здатність до адаптації, також мають суттєвий вплив на суб'єктивне відчуття захищеності.

Для працюючих жінок зайнятість забезпечує не лише фінансову стабільність, але й можливість самореалізації та розвитку соціальних зв'язків, що сприяє формуванню почуття безпеки. Натомість непрацюючі жінки можуть відчувати більшу вразливість через залежність від зовнішніх чинників, але за наявності сильної соціальної підтримки і внутрішніх ресурсів також можуть зберігати суб'єктивне почуття захищеності.

Суб'єктивне почуття безпеки є ключовим компонентом психологічного благополуччя, що формується під впливом різних факторів, серед яких фінансова стабільність відіграє вирішальну роль. Згідно з теорією ієрархії потреб Абрагама Маслоу (рисунок 1), задоволення базових фізіологічних та безпекових потреб створює фундамент для розвитку відчуття стабільності та захищеності, що є основою для особистісного зростання і самореалізації.



Рисунок 1

На нижніх рівнях ієрархії Маслоу розташовані фізіологічні потреби (їжа, житло, безпека), які є базовими для існування. Фінансова стабільність дозволяє забезпечити ці потреби, знижуючи рівень тривожності та створюючи відчуття стабільності. Людина, яка може задовольнити свої основні потреби, відчувається менш уразливою перед життєвими труднощами. Нестача ресурсів, навпаки, призводить до хронічного стресу та страху перед економічними загрозами [30].

За Маслоу, потреба в безпеці включає прагнення до передбачуваності та контролю над подіями. Фінансова стабільність дає можливість приймати важливі рішення, інвестувати у своє майбутнє (освіта, здоров'я, бізнес) та знижувати невизначеність. Відчуття контролю над життям сприяє формуванню впевненості у власних силах та підвищує стійкість до стресів.

Фінансова стабільність значно знижує рівень хронічного стресу, забезпечуючи психологічний комфорт у непередбачуваних ситуаціях. Згідно з моделлю стресу Лазаруса і Фолкмана, наявність ресурсів, таких як стабільний дохід, дозволяє ефективно використовувати копінг-стратегії для подолання труднощів. Люди з фінансовою стабільністю мають нижчий рівень тривожності, оскільки вони впевнені у своїй здатності впоратися з раптовими витратами чи кризами.

Фінансово стабільні люди мають більше можливостей для побудови та підтримки здорових соціальних зв'язків, що позитивно впливає на їхнє відчуття безпеки. Згідно з теорією соціальної підтримки Коена та Віллса, соціальні контакти виконують буферну функцію, захищаючи людину від негативного впливу стресу. Можливість надавати допомогу або отримувати її сприяє формуванню впевненості у стабільності соціального середовища.

Фінансова стабільність забезпечує людині свободу у прийнятті рішень, знижує залежність від інших людей і сприяє формуванню впевненості у собі. Згідно з Маслоу, це дозволяє особистості рухатися до самореалізації, долати бар'єри вразливості та формувати автономність. Для жінок, особливо

непрацюючих, фінансова незалежність може бути важливим чинником підвищення самооцінки та впевненості [31].

Фінансова стабільність виконує функцію "подушки безпеки", яка дозволяє людині протистояти несподіваним обставинам, таким як хвороба, втрата роботи або інші кризи. Маслоу наголошував, що задоволення потреб безпеки сприяє зниженню страху перед майбутнім, що дає змогу концентруватися на довгострокових цілях і планах.

Фінансова стабільність є критичним фактором, що підвищує суб'єктивне відчуття безпеки, забезпечує можливість задоволення базових потреб і створює умови для психологічної та соціальної стійкості. Вона мінімізує тривожність, пов'язану з економічними загрозами, і сприяє формуванню почуття контролю та впевненості у власному майбутньому [32].

3.2. Порівняльний аналіз суб'єктивного почуття безпеки працюючих і непрацюючих жінок

На основі проведеного дослідження було розроблено порівняльну таблицю, яка відображає основні аспекти суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок. Цей аналіз дозволив виявити ключові відмінності між цими групами, що стосуються фінансової стабільності, соціальної підтримки, контролю над життям, самореалізації, рівня тривожності, соціальної ізоляції, самооцінки, психологічної незалежності та ризику депресивних станів [33].

Таблиця 3 створена для чіткої структуризації результатів і демонструє, як різні соціально-економічні та психологічні чинники впливають на почуття безпеки жінок залежно від їхнього професійного статусу. Аналіз цих параметрів є важливим для формування практичних рекомендацій і розробки програм психологічної підтримки для обох груп.

Таблиця 3

Аналіз соціально-економічних та психологічних чинників, які впливають на почуття безпеки жінок

Параметр	Працюючі жінки	Непрацюючі жінки
Фінансова стабільність	Стабільний дохід, що сприяє відчуттю безпеки	Відсутність стабільного доходу, залежність від інших
Соціальна підтримка	Широка соціальна підтримка на роботі (колеги, керівництво)	Обмежена соціальна підтримка через меншу кількість соціальних контактів
Контроль над життям	Можливість контролювати свій дохід та професійний розвиток	Відсутність контролю над економічним станом, залежність від партнерів або соціальної допомоги
Самореалізація	Самореалізація через професійну діяльність, що зміцнює самооцінку	Відсутність можливостей для самореалізації через професійну діяльність
Рівень тривожності	Нижчий рівень тривожності завдяки фінансовій стабільності	Підвищений рівень тривожності через нестабільність
Соціальна ізоляція	Більші можливості для соціальної взаємодії та підтримки	Вищий ризик соціальної ізоляції
Самооцінка	Висока самооцінка через самореалізацію	Низька самооцінка через відсутність професійної самореалізації
Психологічна залежність	Незалежність завдяки власному доходу	Вища залежність від інших джерел доходу
Депресивні стани	Нижчий ризик депресії завдяки активній соціальній та професійній ролі	Вищий ризик депресії через відчуття непотрібності

3.3. Психологічні рекомендації для підвищення суб'єктивного почуття безпеки

Суб'єктивне почуття безпеки є важливим компонентом психологічного благополуччя, що впливає на рівень тривожності, адаптивність і здатність справлятися з життєвими викликами. На основі проведеного дослідження було визначено ключові фактори, які впливають на це відчуття, а також відмінності між працюючими і непрацюючими жінками. У цьому розділі представлені рекомендації, спрямовані на підвищення суб'єктивного почуття безпеки

шляхом зміцнення фінансової стабільності, покращення соціальної підтримки, розвитку емоційного інтелекту та створення можливостей для самореалізації.

Навчання основам управління емоціями, розуміння власних потреб і розвиток навичок вирішення проблем: проведення тренінгів зі стресостійкості, інформування про важливість соціальної активності та самореалізації, залучення до групових занять із психологічної освіти.

Індивідуальна психотерапія: робота з особистими страхами та тривожністю, пов'язаними з фінансовою залежністю та соціальною ізоляцією; розвиток упевненості через виявлення та використання внутрішніх ресурсів, робота над самооцінкою та особистими цілями.

Участь у групах взаємопідтримки, де жінки можуть ділитися досвідом та отримувати соціальну підтримку. Заняття у форматі тренінгів для розвитку комунікативних навичок та підвищення впевненості.

Допомога у виявленні сильних сторін та потенціалу для працевлаштування.

Проведення майстер-класів із написання резюме, підготовки до співбесід та планування кар'єри. Розвиток навичок перекваліфікації або освоєння нових професій.

Залучення до волонтерської діяльності, клубів за інтересами, соціальних заходів. Розвиток хобі, яке може перетворитися на додаткове джерело доходу (рукоділля, онлайн-курси, кулінарія тощо). Навчання управлінню сімейним бюджетом, плануванню витрат і заощаджень. Підвищення обізнаності про можливості отримання фінансової підтримки або грантів [34; 35].

Психологічна підтримка непрацюючих жінок повинна бути орієнтована на зміцнення їхньої автономності, соціальної інтеграції та зниження рівня тривожності через роботу з самооцінкою та самореалізацією.

Працюючі жінки, хоча й мають вищий рівень суб'єктивного почуття безпеки завдяки стабільному доходу, соціальній підтримці та можливостям самореалізації, можуть стикатися з професійним стресом, емоційним вигоранням і труднощами в балансуванні роботи та особистого життя. Для

зміцнення їхньої психологічної безпеки необхідно застосовувати стратегії, що сприяють збереженню їхнього благополуччя та розвитку особистісного потенціалу.

1. Баланс між роботою та особистим життям. Організація часу: навчання навичкам тайм-менеджменту для оптимального розподілу часу між професійними та особистими обов'язками. Підтримка work-life balance: планування регулярного відпочинку, часу для сім'ї, друзів і хобі.

2. Профілактика емоційного вигорання. Підвищення усвідомленості: тренінги з емоційної регуляції та управління стресом. Використання ментальних пауз: впровадження мікропауз на роботі для відновлення концентрації та зниження напруги. Заохочення фізичної активності: регулярні заняття спортом, йога або медитація для відновлення енергії.

3. Розвиток емоційного інтелекту. Тренінги з комунікативних навичок та управління емоціями. Навчання емпатії та розуміння емоцій інших, що сприятиме ефективній соціальній взаємодії в колективі.

4. Зміцнення психологічної стійкості. Розвиток когнітивної гнучкості: участь у тренінгах із адаптації до змін та вирішення конфліктів. Підтримка оптимістичного світогляду через психотерапію або коучинг.

5. Соціальна підтримка. Розвиток корпоративної культури: створення дружнього середовища на роботі через командні заходи, програми наставництва. Організація програм підтримки працівників (консультації психологів, коучинг).

6. Кар'єрний розвиток. Надання можливостей для підвищення кваліфікації: професійні курси, майстер-класи, участь у конференціях. Планування кар'єри: розробка довгострокових кар'єрних планів, що знижують невизначеність і підвищують впевненість у майбутньому.

7. Профілактика стресових перевантажень. Навчання технікам розслаблення: дихальні практики, медитація. Проведення корпоративних семінарів із управління стресом. Впровадження психологічної підтримки у робочому середовищі через консультації або групи підтримки.

Використання зазначених стратегій допоможе працюючим жінкам підтримувати високий рівень психологічної безпеки, зберігати баланс між роботою та особистим життям, а також ефективно долати професійні виклики. Це сприятиме їхньому загальному благополуччю, професійному зростанню та задоволеності життям.

Висновки до 3 розділу

Проаналізовано об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на суб'єктивне почуття безпеки, проведено порівняльний аналіз між працюючими та непрацюючими жінками, а також розроблено психологічні рекомендації для підвищення рівня безпеки у цих групах. Результати дозволяють краще зрозуміти механізми формування почуття безпеки та знайти підходи до його покращення.

Встановлено, що об'єктивні соціальні чинники, такі як фінансова стабільність, доступ до якісної медичної допомоги, стабільна соціальна підтримка та наявність роботи, мають вирішальний вплив на формування почуття безпеки. Нестабільність цих чинників значно підвищує рівень тривожності та створює загрозу для психологічного благополуччя.

Виявлено, що суб'єктивне почуття безпеки формується під впливом таких психологічних факторів, як рівень самооцінки, здатність до емоційної регуляції, наявність соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій. Жінки з високим рівнем впевненості у своїх силах демонструють більше відчуття захищеності та менше піддаються впливу стресових обставин.

Доведено, що працюючі жінки мають вищий рівень суб'єктивного почуття безпеки, що зумовлено стабільним доходом, активною соціальною взаємодією та можливістю для професійної самореалізації. Натомість у непрацюючих жінок вищий рівень тривожності, що пов'язаний із фінансовою залежністю, обмеженою соціальною підтримкою та браком можливостей для самореалізації.

Розроблено рекомендації психологічної підтримки для непрацюючих жінок, зокрема:

- навчання фінансовій грамотності;
- сприяння соціальній активності через участь у волонтерських чи громадських заходах;

- підтримка особистісного розвитку через індивідуальну та групову терапію.

Запропоновано стратегії підвищення психологічної безпеки у працюючих жінок. Основний акцент зроблено на профілактиці емоційного вигорання, збереженні балансу між професійною діяльністю та особистим життям, а також розвитку емоційного інтелекту.

Підтверджено, що рекомендації, розроблені для кожної групи, враховують їхні специфічні потреби та дозволяють підвищити рівень суб'єктивного почуття безпеки. Працюючі жінки отримують інструменти для збереження психологічної стабільності, тоді як непрацюючі – підтримку у розвитку впевненості, соціальної активності та адаптивності.

Узагальнено, що об'єктивні та суб'єктивні чинники формують комплексне почуття безпеки, а їхній збалансований розвиток сприяє покращенню психологічного стану жінок у різних соціальних ролях.

Таким чином, результати розділу підтверджують важливість комплексного підходу до формування суб'єктивного почуття безпеки та підкреслюють значущість психологічної підтримки для його підвищення.

ВИСНОВКИ

У ході магістерського дослідження були теоретично обґрунтовані та емпірично вивчені психологічні особливості формування суб'єктивного почуття безпеки у працюючих і непрацюючих жінок. Основна увага приділялася аналізу впливу таких факторів, як фінансова стабільність, соціальна підтримка, можливості для самореалізації, рівень тривожності та емоційна стійкість. Визначено, що ці фактори відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та формуванні почуття захищеності.

На основі аналізу наукової літератури було підтверджено, що суб'єктивне почуття безпеки тісно пов'язане із задоволенням базових потреб, які розташовуються на нижніх рівнях ієрархії потреб за А. Маслоу. Фінансова стабільність, як один із головних чинників, забезпечує задоволення базових фізіологічних та безпекових потреб, що є фундаментом для розвитку впевненості у власних силах, самореалізації та психологічної стійкості.

Соціальна підтримка також розглядається як невід'ємний компонент суб'єктивного почуття безпеки. Відповідно до теорії соціальної підтримки, взаємодія з іншими людьми допомагає знижувати рівень тривожності та створювати умови для відчуття емоційного комфорту. Крім того, важливим є вплив самореалізації через професійну діяльність, яка зміцнює самооцінку та дає можливість жінкам відчувати свою значущість у суспільстві.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність значних відмінностей у суб'єктивному почутті безпеки між працюючими і непрацюючими жінками. Працюючі жінки демонструють вищий рівень суб'єктивного почуття безпеки завдяки:

- фінансовій стабільності, яка забезпечує задоволення базових потреб та дає можливість контролювати своє життя;
- активній соціальній взаємодії, що розвиває почуття включеності та знижує ризик соціальної ізоляції;

- професійній самореалізації, яка позитивно впливає на самооцінку та психологічну незалежність.

Непрацюючі жінки, навпаки, мають вищий рівень тривожності, пов'язаний із фінансовою залежністю від партнерів або соціальної допомоги. Вони стикаються з обмеженими можливостями для самореалізації, що знижує їхню впевненість у собі та підвищує ризик депресивних станів.

Аналіз даних показав, що працюючі жінки мають переваги у всіх досліджуваних аспектах, зокрема в задоволенні базових потреб, підтримці соціальних зв'язків та професійній незалежності. Водночас непрацюючі жінки частіше стикаються із соціальною ізоляцією, підвищеною емоційною залежністю та браком можливостей для реалізації своїх потенціалів.

На основі отриманих результатів було розроблено рекомендації, спрямовані на підвищення суб'єктивного почуття безпеки як у працюючих, так і в непрацюючих жінок:

- Для працюючих жінок важливим є підтримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям, профілактика емоційного вигорання та розвиток емоційного інтелекту.
- Для непрацюючих жінок рекомендовано впровадження програм фінансової грамотності, підвищення соціальної активності та розробка індивідуальних планів самореалізації, що сприятиме зниженню тривожності та зміцненню самооцінки.

Дослідження підтвердило, що суб'єктивне почуття безпеки є багатофакторним явищем, яке потребує комплексного підходу до його аналізу та підтримки. Воно має практичну цінність для психологів, соціальних працівників та спеціалістів, які працюють у сфері психологічного благополуччя жінок. Отримані дані можуть бути використані для розробки цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості та соціальної адаптації жінок.

Подальші наукові роботи можуть зосереджуватися на вивченні впливу додаткових факторів, таких як вікові, сімейні та культурні особливості, на

суб'єктивне почуття безпеки. Також перспективним є розробка індивідуалізованих програм підтримки для жінок різних соціальних статусів і професійних груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк О.М. Психологічні аспекти формування відчуття безпеки в сучасному суспільстві. Київ: Видавничий центр, 2015.
2. Бондаренко О.С. Поведінкові стратегії в умовах стресу: теорія і практика. Київ: Видавництво КНУ, 2019.
3. Василенко В.І. Роль когнітивних здібностей у виборі стратегії поведінки. Київ: Видавничий дім КНУ, 2021.
4. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини. Харків: Фоліо, 2005. 416 с.
5. Вплив фінансового стану на здоров'я та щастя – роль фінансової стабільності. (2023). Психологічний портал. Retrieved from <https://psychologist.com.ua/yak-finansovij-stan-vplivae-na-nashe-zdorovya-ta-shasty-a-vazhlyvist-finansovoi-stabilnosti/>
6. Глухман Л. Ф. Психологічна адаптація: теорія і практика. Київ: Либідь, 2011. – 254 с.
7. Голубєва Л.А. Психологічна безпека особистості: теорія і практика. Харків: Основа, 2009.
8. Гончаренко О.П. Психологічні чинники управління стресом у складних ситуаціях. Харків: Видавництво ХНУ, 2019.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ / Пер. з англ. О. Кучерук. Київ: Наш формат, 2017. 512 с.
10. Гуменна О. О. Баланс кар'єри та особистого життя на прикладі працівників вищої освіти [Електронний ресурс] // ResearchGate. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Oleksandra-Humenna/publication/346160073_Balance_of_Career_and_Personal_Life_on_the_Example_of_Higher_Education_Employees/links/5fcdecc8a6fdcc697be87fb2/Balance-of-Career-and-Personal-Life-on-the-Example-of-Higher-Education-Employees.pdf

11. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок. (2014). Проблеми сучасної психології, (23), 158–170. Retrieved from <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/158170/157553/345416>
12. Єфремова О.П. Вплив особистісних страхів на формування почуття безпеки. Дніпро: Видавничий дім ДНУ, 2020.
13. Зайцева М.В. Гендерні аспекти відчуття безпеки у сучасному суспільстві. Київ: Соціологічний вісник, 2018.
14. Іваненко В.М. Роль психологічної безпеки у формуванні поведінкових стратегій. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2020.
15. Іваненко В.П. Соціальні зв'язки та їх вплив на психологічну стабільність особистості. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020.
16. Ковальчук В.І. Особистісні фактори у формуванні почуття безпеки. Київ: Психологічний журнал, 2017.
17. Коен С., Віллс Т. А. Стрес, соціальна підтримка і буферна гіпотеза // Psychological Bulletin. 1985. № 98 (2). С. 310–357.
18. Корольова М.М. Медіавплив на психологічний стан та почуття безпеки особистості. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2022.
19. Кравченко О.М. Особистісні фактори психологічної стійкості. Харків: Психологічний вісник, 2018.
20. Литвиненко О.П. Вплив політичних умов на психологічну стабільність населення. Київ: Соціологічний огляд, 2019.
21. Петренко А.В. Психологічні аспекти безпеки в умовах соціальних змін. Київ: Видавничий центр КНУ, 2020.
22. Плахотнюк С.В. Психологічні механізми захисту в умовах стресу. Львів: Видавництво ЛНУ, 2016.
23. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Харків: НАНГУ, 2017. 76 с.
24. Програми підтримки балансу між роботою та життям як інструмент підвищення благополуччя працівників [Електронний ресурс] // Організаційна

психологія та економічна психологія. – 2023. – №2(316). – Режим доступу: <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/316>

25. Психологічна лабораторія: Емоційний інтелект як фактор особистісного розвитку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://psychology-test.ua/eq_hall

26. Психологічні особливості сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок. (2020). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2), 111–118. Retrieved from https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11182/Simochko_spf_2020.pdf

27. Семенова Т.В. Внутрішні ресурси особистості у контексті психологічної безпеки. Харків: Видавництво ХНУ, 2020.

28. Сидоренко С.В. Емоційна стійкість і її вплив на вибір стратегії поведінки. Харків: Видавництво ХНУ, 2021.

29. Сорока С.В. Роль соціальних інститутів у забезпеченні психологічної безпеки населення. Київ: Видавничий дім НАУ, 2021.

30. Сорока С.В. Роль соціальних інститутів у забезпеченні психологічної безпеки населення. Київ: Видавничий дім НАУ, 2021.

31. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки. (2023). Вісник Львівського університету. Серія соціологічна, (46), 29–40. Retrieved from <https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/sociology/article/download/10798/10947>

32. Соціально-психологічні чинники вікових змін у жінок зрілого віку: факторний та якісний аналізи. (2023). Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», (46), 29–40. Retrieved from <https://www.academia.edu/109916039/>

33. Тарасов О.В. Активні та пасивні стратегії поведінки в кризових ситуаціях. Львів: Видавничий дім ЛНУ, 2021.

34. Чепелєва Н. В. Соціально-психологічні аспекти гендерної ідентичності. – Київ: Наукова думка, 2012. – 276 с.

35. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*.
36. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*.
37. Deloitte. Women at Work: Global Outlook 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www2.deloitte.com/ua/uk/pages/press-room/press-release/2023/women-at-work-global-outlook-2023.html>.
38. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
39. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). *High income improves evaluation of life but not emotional well-being*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
40. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
41. Maslow, A. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*.

ДОДАТОК 1

Опитувальник «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості»

1. Мені часто спадає на думку, що я живу невірно.
2. Мене легко збентежити.
3. Я не вважаю себе цікавою, значущою людиною.
4. Я мучу себе самозвинуваченнями.
5. Мені здається, що життя проходить повз мене.
6. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
7. Мені складно швидко підлаштувати свої плани до обставин, що змінилися.
8. Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що зрештою це якось буде використано проти мене.
9. Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруванням.
10. У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
11. Труднощі у спілкуванні з оточуючими заважають мені у вирішенні життєво важливих проблем.
12. Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
13. Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
14. Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
15. Мене мало цікавить те, що відбувається навколо мене.
16. Мені здається, що люди не зацікавлені та байдужі до того, що зі мною трапиться.
17. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.
18. Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.
19. Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я починаю сприймати усе, що відбувається, у чорному кольорі.
20. Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим.
21. У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
22. Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я шойно познайомився.
23. Я не схильний до прояву ініціативи.
24. У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
25. Я відчуваю себе непотрібним.
26. Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.
27. Моя імпульсивність штовхає мене на необдумані, ризиковані вчинки.
28. Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.

ДОДАТОК 2

Опитувальник «Оцінка емоційного інтелекту (ЕІ)»

1. Я чітко розумію свої емоції у різних ситуаціях.
2. Я можу контролювати свої емоції, навіть у стресових ситуаціях.
3. Мені легко зрозуміти емоції інших людей.
4. Я можу мотивувати себе до дій, навіть коли це важко.
5. Я вмію висловлювати свої почуття так, щоб мене правильно зрозуміли.
6. Я розпізнаю емоції людей за їхніми жестами, виразом обличчя або інтонацією.
7. Я можу приймати рішення, не дозволяючи емоціям взяти верх.
8. Я часто ставлю себе на місце інших людей, щоб зрозуміти їхні почуття.
9. У складних ситуаціях я шукаю конструктивні рішення, а не зосереджуюся на емоціях.
10. Я відчуваю натхнення у досягненні своїх цілей, навіть коли стикаюся з перешкодами.

ДОДАТОК 3

Опитувальник «Оцінка адаптивності»

1. Я легко пристосовуюся до змін у житті.
2. У складних ситуаціях я шукаю можливості для вирішення проблем.
3. Я можу зберігати спокій навіть у стресових умовах.
4. Я швидко адаптую свої плани до змін обставин.
5. Я вірю у свою здатність впливати на складні ситуації.
6. Я довіряю своїм силам, навіть коли умови стають несприятливими.
7. Я не уникаю змін і готовий приймати виклики.
8. У складних обставинах я звертаюся по допомогу до інших, якщо це необхідно.
9. Я легко знаходжу натхнення для вирішення складних задач.