МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Єсипчук Наталія Миколаївна

УДК УДК 159.922/.923

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
Єсипчук Н. М.

Керівник роботи
Шикирава Наталія Миколаївна
асистент кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

_____

Протокол засідання кафедри психології

№ ___ від «___» _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент _____ Литвинчук Алла Іванівна
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Єсипчук Наталія Миколаївна_____
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Єсипчук Н. М. Особливості суб’єктивного переживання психологічної 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, 2025.

Досліджено специфіку суб’єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок. На емпіричному рівні визначено рівень психологічної безпеки, ступінь психологічного благополуччя та задоволеності життям, проаналізовано типи емоційності ступеня суб’єктивного переживання працюючих та непрацюючих жінок. На прикладному рівні запропоновано тренінгову програму, яка спрямована на регуляцію та розвиток суб’єктивного відчуття психологічної безпеки жінок.

Ключові слова: психологічна безпека, працюючі та непрацюючі жінки, суб’єктивне переживання, типи переживань, тренінгова програма.

SUMMARY

Yesypchuk N. Peculiarities of the subjective experience of psychological security of working and unemployed women. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The specifics of the subjective experience of psychological security of working and unemployed women were investigated. At the empirical level, the level of psychological security, the degree of psychological well-being and life satisfaction were determined, and the types of emotionality and the degree of subjective experience of working and unemployed women were analyzed. At the applied level, a training program is proposed that is aimed at regulating and developing women's subjective sense of psychological security.

Key words: psychological safety, working and non-working women, subjective experience, types of experiences, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК …… 11
1.1. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження психологічної безпеки……. 11
1.2. Механізми та чинники, що визначають процес становлення психологічної безпеки……... 15
1.3. Специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок…….. 18
Висновки до першого розділу…….. 23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК……. 24
2.1. Методологічні основи вивчення суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок……... 24
2.2. Емпіричне дослідження психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок…….. 27
2.3. Оцінка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок …… 30
Висновки до другого розділу…… 36
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЩОДО СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК …….. 38
3.1. Практичні рекомендації щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки працюючих та непрацюючих

жінок…… 38
3.2. Програма психологічної підтримки щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок…….. 42
3.3. Апробація результатів запропонованої тренінгової програми ……. 46
Висновки до третього розділу……... 49
ВИСНОВКИ…… 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 54
ДОДАТКИ……... 59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Регулярна професійна діяльність дозволяє жінці задовольняти п’ять базових потреб: спілкування, самоповага, самоствердження, фізіологічні потреби та безпеку. Всі ці потреби виступають мотивуючим чинником для діяльності. Зайнятість як соціальна інституція характеризується певними ознаками: чіткою організацією часу, розширенням соціальної активності, спільних цілях і участю у колективних завданнях, формуванням соціального статусу та професійної ідентичності, а також забезпечує регулярну активність у житті жінки.

Психологічна безпека працюючих жінок проявляється через їхнє емоційне благополуччя, стійкість до стресових ситуацій, самоповагу, відчуття підтримки та ефективну комунікацію, а також здатність підтримувати баланс між професійним та особистим життям. У випадку безробіття основним чинником, що формує психологічний стан жінки, є відсутність участі в оплачуваній праці. Це проявляється у таких аспектах, як втрата матеріальної підтримки, зниження самооцінки, обмеження можливостей для соціальної взаємодії та інші.

На сучасному етапі в психологічній науці особливого значення набувають дослідження у сфері суб’єктивного благополуччя та психологічної безпеки. Ці питання широко вивчали такі науковці, як К. Ріфф, К. Кіз, Е. Динер, К. О. Абульханова-Славська, І. Ф. Аршава, Ю. В. Бессонова, Л. В. Куликов, М. Аргайл, Н. В. Боровська, Р. М. Шаміонов, А. В. Курова та Р. Лукас. Проблемі виникнення та механізмів переживань присвячено дослідження таких науковців, як О. П. Саннікова, С. Д. Максименко, Ф. Ю. Василюк, К. Ізард. Водночас сучасна наукова література містить недостатню кількість робіт, присвячених суб’єктивному досвіду переживання психологічної безпеки непрацюючими жінками та процесам подолання відповідних труднощів у практичній діяльності. Хоча вчені всебічно вивчили різні аспекти переживань у контексті професійної

та соціальної діяльності, питання суб'єктивного переживання психологічної безпеки як працюючих, так і непрацюючих жінок досі залишається малодослідженим.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне вивчення специфіки суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих і непрацюючих жінок із подальшою розробкою програми подолання цих переживань у жінок.

Відповідно мети роботи були поставлені наступні **завдання:**

– вивчити теоретичні та методологічні основи специфіки суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок;

– дослідити методологічні основи вивчення суб'єктивного досвіду психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок;

– провести емпіричне дослідження психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок;

– здійснити оцінку суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих жінок та безробітних;

– розробити програму психологічної підтримки, яка спрямована на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне почуття психологічної безпеки жінок, які працюють та не працюють.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування конструктивних форм суб'єктивного переживання психологічної безпеки жінок, які працюють, так і безробітних.

Гіпотеза: Формування суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих та непрацюючих жінок зумовлюється комплексною взаємодією психоемоційних детермінант, зокрема рівнем психологічного благополуччя й життєвої задоволеності, а також домінантними типами емоційного реагування.

Теоретико-методологічна основа. Дослідження ґрунтується на концепціях та методиках: методика діагностики психологічної безпеки особистості; шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф; тест «Індекс життєвої задоволеності»; багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) та ін.

Методи дослідження: теоретичний огляд і систематизація наукових джерел, що стосуються обраної проблематики; усне опитування та анкетування, тестові методики, статистичні методи для опрацювання та інтерпретації зібраних емпіричних даних. Емпіричні дослідження включають застосування методики діагностики психологічної безпеки, діагностики психологічного благополуччя, оцінки рівня задоволеністю життям та аналізу типів емоційності ступеня суб'єктивного переживання.

Емпірична база дослідження. Дослідження особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих і непрацюючих жінок проводилось у КНП Коростишівська ЦРЛ імені Д. І. Потєхіна м. Коростишів, Вибірка дослідження включала 55 жінок дорослого віку. Серед них 30 були працевлаштовані, а 25, які не працювали.

Наукова новизна одержаних результатів. Виявлено особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки у жінок, які працюють та не залучені до трудової діяльності; ці особливості зумовлені їхнім соціальним статусом, обсягом сімейних ролей, рівнем професійної зайнятості та низкою інших факторів, що визначають психічне здоров'я та емоційний стан. Установлено, що показники психологічної безпеки перебувають у взаємозв'язку зі ступенем психологічного благополуччя, загальною задоволеністю життям і специфікою емоційності, притаманною суб'єктивному досвіду працюючих і непрацюючих жінок. На основі отриманих даних розроблено тренінгову програму, спрямовану на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок.

Практична значимість результатів дослідження полягає у створенні та

апробації ефективної тренінгової програми підтримки, яка спрямована на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок. Програма орієнтована на своєчасну мобілізацію ресурсів для розв'язання проблем і може застосовуватися у діяльності соціально-психологічних служб та центрів зайнятості для діагностики та корекції суб'єктивних переживань, пов'язаних із безробіттям. Отримані результати також можуть бути використані у практичній діяльності фахівців та психологів, а також у навчальних курсах з психології та соціальної психології для безробітних.

Особистий внесок здобувача. У тезах, опублікованих автором досліджено основи специфіки суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок, подано результати емпіричного дослідження психологічної безпеки, запропоновано та апробовано тренінгову програму, спрямовану на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок.

Апробація. Результати дослідження апробовано на Науково-практичній конференції «Студентські читання - 2025», (Житомир, 2025).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження щодо особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок висвітлено у трьох публікаціях.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 58 сторінок, основний текст розміщено на 49 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ І НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

1.1. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження психологічної безпеки

Психологічна безпека охоплює сукупність дій і стратегій, які людина застосовує для захисту власного психічного стану, збереження емоційної рівноваги та адекватного сприйняття реальності. Вона виступає необхідною умовою для подолання життєвих труднощів, ефективного саморозвитку та реалізації творчого потенціалу в умовах відкритого соціального середовища.

Поняття «психологічна безпека» почало активно досліджуватися в контексті професійної діяльності представників різних сфер в 1970-1980 роках, що було зумовлено стрімким розвитком соціальної психології, зокрема у виробничих і промислових галузях. У період з 1960-х до 1990-х років увага дослідників була зосереджена переважно на теоретичному осмисленні феномену психологічної безпеки, а вже з 1990-х років ці напрацювання почали підтверджуватися емпіричними дослідженнями. Перші трактування цього поняття пов'язували його з ризиком, підкреслюючи необхідність зниження міжособистісного ризику, який виникає через невизначеність, зміни та можливість негативних соціальних наслідків [1, с. 239].

За концепцією Е. Едмондсон та З. Леї, психологічну безпеку слід розглядати з кількох взаємопов'язаних аспектів. По-перше, її можна визначати як передумову (антецедент), що формує зв'язок між рівнем безпеки на робочому місці та ефективністю працівників. У цьому контексті важливим чинником є створення позитивного робочого середовища, яке забезпечує узгодженість дій

команди та сприяє досягненню високих результатів. По-друге, психологічну безпеку розглядають як посередницький елемент між організаційною структурою, психологічним кліматом у колективі та процесами впровадження інновацій і обміну знаннями. По-третє, її слід розуміти як наслідок, що виявляється у різному рівні психологічної безпеки серед окремих робочих груп в межах однієї організації або між різними підприємствами. І нарешті, як регулятор чи модератор, психологічна безпека сприяє покращенню комунікації в різнорідних колективах, зменшує опір змінам і підвищує готовність персоналу до впровадження інновацій у професійне середовище.

Психологічна безпека, що розуміється як збереження стабільного психічного стану людини, передбачає підтримання рівноваги між деструктивним впливом зовнішніх факторів і внутрішньою здатністю особистості протистояти цим впливам. Це може відбуватися як завдяки власним ресурсам людини, так і за рахунок підтримувальних елементів навколишнього середовища. Психологічна безпека особистості тісно пов’язана з безпекою соціального середовища, у якому вона перебуває разом вони формують цілісну систему стійкого розвитку, гармонійного функціонування та ефективної взаємодії людини з навколишнім світом [3, с. 54].

Психологія безпеки розглядає поняття психологічної безпеки через кілька ключових напрямів, що допомагають глибше зрозуміти її природу та механізми функціонування. Перший із них – психологія безпечної діяльності, зосереджується на вивченні поведінки людини в різних видах діяльності, зокрема тих, що пов’язані з підвищеним ризиком, екстремальними або надзвичайними умовами. У межах цього підходу досліджуються психологічні чинники, які впливають на забезпечення безпеки, а також індивідуальні особливості, риси особистості, рівень підготовленості, знання, навички та вміння, що дозволяють людині ефективно діяти в умовах небезпеки, зберігаючи безпеку не лише для себе, а й для оточення [26, с. 234].

Одне з найпоширеніших і показових визначень поняття психологічної безпеки формулюється так: «Психологічна безпека – це напрям психологічної науки, що вивчає психологічні чинники, які можуть призводити до нещасних випадків у процесі праці чи інших видів діяльності, а також розробляє методи застосування психологічних знань для підвищення рівня безпеки в цих сферах». Дане тлумачення, як і його розширені інтерпретації, активно використовується в зарубіжній науковій літературі й навчальних посібниках, присвячених безпеці життєдіяльності. Водночас слід зазначити, що у цьому підході психологія виступає радше інструментом для розв'язання завдань суміжних галузей, ніж самостійною наукою, яка формує власні теоретичні засади й методологію дослідження феномену безпеки [17, с. 109].

Другий напрям зосереджується на психологічній безпеці середовища. У цьому контексті головним об'єктом дослідження виступає **в**заємодія між людиною та середовищем, а предметом – характеристики та умови життєдіяльності, що здатні впливати на психічний стан, свідомість, особистісний розвиток і поведінку людини. Особлива увага приділяється тим аспектам середовища, які можуть створювати загрозу або порушувати психологічну безпеку індивіда.

Особливий акцент робиться на видах загрозливих впливів, серед яких – негативний інформаційно-психологічний тиск, маніпулятивні дії та інші форми деструктивного впливу. Також розглядаються їхні наслідки, зокрема порушення адекватного сприйняття реальності, зміни психічного стану, зниження адаптивності та інші негативні прояви, що впливають на психологічну стабільність особистості [3, с. 55].

На відміну від попереднього підходу, у цьому напрямі головна увага зосереджується не лише на безпеці діяльності, а й на психологічному благополуччі самої людини, що визначає основні завдання для психологічної науки та практики. У межах цього підходу, серед широкого кола досліджень,

особливо варто відзначити праці І. А. Баєвої з колегами, які розглядають психологічну безпеку як характеристику освітнього середовища, в якому відсутні прояви психологічного тиску чи насильства у процесі взаємодії. Таке безпечне середовище сприяє задоволенню потреб учасників у якісному міжособистісному спілкуванні, підвищує його значущість для особистості та забезпечує збереження психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. [17, с. 110].

У третьому підході вважається, що людина сама виступає відповідальною інстанцією та носієм психологічної безпеки, а не середовище. Психологічна безпека розглядається через особистісну картину світу, рівень відчуття захищеності, готовність до різних подій, емоційні переживання та стан свідомості. Вона також визначається якістю особистості, що дозволяє ефективно подолати ризики, витримувати негативні впливи, зменшувати створені загрози для себе, суспільства і природи та сприяти загальному благополуччю.

Глибинні аспекти психологічної безпеки особистості аналізуються через призму «середовищного підходу» та застосування теорії краудінгу. Краудінг визначається як стресова реакція, що виникає через суб'єктивне відчуття обмеженості простору**,** причому деякі дослідники уточнюють, що це пов'язано з перевищенням бажаної кількості людей у певному просторі [3, с. 56].

Дослідження явища краудінгу активно розпочалися з 1970-х років, і на сьогодні виділяють п'ять основних груп теоретичних концепцій, що пояснюють його природу [1, с. 240].

Підходи до визначення критеріїв психологічної безпеки різняться у різних дослідженнях. У більшості робіт її характеризують через цілісність особистості, нормальне функціонування організму та психіки, адекватне сприйняття світу та реакцію на нього, а також здатність адаптуватися до різних умов і захищеність свідомості від негативних впливів. Водночас інші дослідження розглядають психологічну безпеку як задоволеність поточним станом, впевненість у

майбутньому, можливість досягнення життєвих цілей, захищеність цінностей і інтересів та умови для особистісного розвитку.

Таким чином, психологічна безпека індивіда проявляється у стані захищеності психіки від впливу різних зовнішніх і внутрішніх факторів та розглядається як умова, що гарантує цілісність особистості та її активну участь у суспільному житті. Аналіз наявних наукових визначень показує, що дослідники трактують цей феномен як багатогранне явище, що включає взаємопов'язані складові: небезпеку та безпеку, захищеність та особистість, психіку та індивіда.

1.2. Механізми та чинники, що визначають процес становлення психологічної безпеки

Захист психологічної безпеки людини передбачає комплекс дій, які вона здійснює самостійно для збереження психічної стійкості, підтримки емоційної рівноваги, психічного здоров'я та формування здорових моделей мислення й поведінки [26, с. 235].

Психологічна безпека особистості визначається взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів, які мають свій власний рівень впливу. До зовнішніх відносяться: соціальне оточення, конкретні психологічні впливи та джерела психологічного впливу. Внутрішні чинники, як правило, включають індивідуальні психологічні характеристики та рівень знань особистості [3, с.60].

Система психологічного захисту, що формує психологічну безпеку особистості, представляє собою складний комплекс індивідуальних, соціально-психологічних та соціальних механізмів. Вона забезпечує надійний захист особистості як активного учасника соціальних взаємодій і сприяє розвитку її психологічної стійкості перед дією різноманітних внутрішніх та зовнішніх впливів. Прогнозування виникнення психологічної небезпеки для особистості є складним завданням. Поняття безпеки в даному контексті означає відсутність

загрози або наявність можливості ефективно протистояти їй, тоді як небезпека визначається як існування та вплив факторів, що дестабілізують, руйнівні або загрозливі.

Поняття «психологічна безпека» зазвичай аналізується в контексті психічного здоров'я та наявності потенційних загроз [17, с. 112].

Механізми розвитку та формування психологічної безпеки особистості залежать від її поведінки у різних ситуаціях. Суб'єктивне сприйняття подій визначає, які дії обирає людина. Отже, сама наявність загрози не обов'язково є джерелом психологічної небезпеки для особистості. Психологічна безпека проявляється через рівень адаптивності індивіда, його здатність до усвідомленого прийняття рішень, а також через розвиток і вдосконалення особистісних якостей, що забезпечують стійкість у взаємодії з різними життєвими та соціальними викликами.

Вона сприймає себе як активного учасника, здатного запобігати небезпеці завдяки цілеспрямованим і ефективним діям, дотримуючись правил безпечної поведінки, і впевнена у наявності внутрішніх ресурсів для цього [34, с. 94].

Коли особистість володіє достовірною інформацією про потенційні джерела небезпеки, її здатність підтримувати оптимальний рівень психологічної безпеки значно підвищується. У таких умовах людина може своєчасно оцінити ризики, навчитися адаптуватися до можливих загроз і виробити адекватні та ефективні реакції, що сприяє збереженню емоційного балансу та стабільності психічного стану. Навпаки, у ситуаціях невизначеності або недостатності інформації зростають як психологічні, так і фізичні витрати енергії, підвищується тривалість часу, необхідного для відновлення психічного стану, що ускладнює адаптаційні процеси і може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестійкості та зниження здатності ефективно діяти в умовах стресу [25, с. 69].

Ключові механізми формування та розвитку психологічної безпеки особистості представляють собою систему взаємопов'язаних процесів.

Насамперед, до них належить процес спостереження за безпечними та конструктивними діями авторитетних або соціально значущих осіб і наслідування цих моделей поведінки. Це дозволяє індивіду засвоювати соціально прийнятні норми та стратегії поведінки, які сприяють відчуттю захищеності та стабільності у взаємодії з оточенням. Важливим є процес ідентифікації, який виникає через формування стабільного уявлення про себе як члена соціальної групи та зіставлення власних дій і цінностей з поведінкою інших членів цієї групи. Соціальна оцінка, отримана за прояв бажаної або позитивно сприйнятої поведінки, слугує потужним стимулом для підтримки психологічної безпеки [34, с. 99].

Додатково, розвиток здатності до декентрації, тобто вміння ставити себе на місце іншої людини, сприяє формуванню емпатії, розумінню мотивів і реакцій оточення та зменшенню конфліктності у взаємодії. Конформізм, який проявляється у дотриманні прийнятих у групі норм і стандартів поведінки, забезпечує стабільність і передбачуваність соціального середовища. Нарешті, процес індивідуалізації дозволяє особистості проявляти власну унікальність, оригінальність і відмінність від інших, водночас підтримуючи внутрішню впевненість і психологічну стійкість.

Отже, психологічна безпека особистості формується через специфічне сприйняття навколишньої дійсності, що охоплює усвідомлення соціальних процесів, подій та міжособистісних взаємин. Зміни у цьому сприйнятті можуть безпосередньо впливати на свідомість, переосмислення власних пріоритетів і встановлення нових життєвих цілей, стимулюючи розвиток особистості. Це підкреслює, що психологічна безпека є результатом безперервної діяльності когнітивних і оцінних процесів, які дозволяють особистості аналізувати події, прогнозувати наслідки та адаптуватися до змін.

Мотиваційні механізми, базові потреби та вже сформовані соціальні та емоційні взаємини безпосередньо впливають на сприйняття особистості,

створюючи стабільну основу для розвитку внутрішньої стійкості. Через усвідомлене оцінювання ситуацій, контроль над власними реакціями та інтеграцію соціального досвіду, психологічна безпека підтримує здатність особистості до саморегуляції, прийняття обґрунтованих рішень та ефективної взаємодії з оточенням. У результаті вона стає динамічною характеристикою, що формується в постійному балансі між внутрішніми потребами, зовнішніми умовами та особистісним потенціалом.

1.3. Специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок

Дослідження суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і безробітних жінок здійснюється через комплексний і систематичний аналіз факторів, що впливають на їхній психічний стан, відчуття стабільності та захищеності. Воно включає оцінку як внутрішніх особистісних характеристик, так і зовнішніх соціальних умов, що визначають рівень психологічного комфорту та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Підхід до дослідження базується на різних теоретичних і методологічних концепціях, які дозволяють глибше зрозуміти механізми формування психологічної безпеки, її зв'язок із мотиваційними, когнітивними та емоційними процесами, а також вплив соціальних ролей, професійної зайнятості та сімейних обов'язків. Такий аналіз дає змогу виявити закономірності у суб'єктивному сприйнятті безпеки жінками, визначити ключові фактори ризику та ресурси для підтримки психологічної стабільності, а також розробити практичні рекомендації для підвищення рівня психологічної безпеки в різних сферах життя [29, с. 76].

Важливим елементом цієї теоретичної концепції є вивчення того, як соціокультурне оточення впливає на формування та підтримку психологічної безпеки жінок, визначаючи їхні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції у

різних соціальних контекстах. Саме це передбачає врахування економічних, соціальних, та культурних інших чинників, що визначають психологічні особливості жінок і їхнє ставлення до різних сфер життя, зокрема професійної діяльності та сімейних обов'язків.

Ще одним значущим аспектом є дослідження психологічних механізмів, що забезпечують адаптацію жінок до різноманітних життєвих умов, їхньої стресостійкості та здатності долати труднощі. Це дозволяє з'ясувати, як жінки реагують і сприймають на стресові ситуації, а також які ресурси вони використовують для протидії негативним впливам [28, с. 29].

Специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і безробітних жінок досліджуються через детальний аналіз їхніх індивідуальних характеристик, включно з особистісними рисами, рівнем самооцінки, ступенем самовпевненості, емоційною стабільністю, мотиваційними орієнтаціями та іншими чинниками, які безпосередньо впливають на психічний стан, відчуття захищеності та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Теоретико-методологічна основа такого дослідження будується на комплексному підході, який інтегрує соціокультурні, психологічні та індивідуальні аспекти, враховує взаємодію особистості з оточенням, соціальні ролі та професійний контекст. Крім того, аналіз передбачає оцінку того, як зовнішні фактори, такі як сімейні обов'язки, зайнятість або безробіття, взаємодіють із внутрішніми ресурсами особистості, формуючи специфічні патерни відчуття безпеки, стресостійкості та здатності до самореалізації.

Такий підхід дозволяє не лише виявити закономірності та відмінності в суб'єктивному сприйнятті психологічної безпеки у різних груп жінок, але й окреслити потенційні напрямки психологічної підтримки та розвитку адаптивних ресурсів [4, с. 24].

Специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних полягають у комплексному вивченні того, як різні сфери їхнього

життя: професійна діяльність, сімейні обов'язки, соціальні взаємодії та особистісні цінності – впливають на їхній психічний стан, емоційний комфорт, відчуття стабільності та загальний рівень психологічного благополуччя. Дослідження цього явища дозволяє зрозуміти індивідуальні механізми адаптації, оцінки ризиків та ресурсів, що забезпечують стійкість до стресових впливів, а також визначити, які фактори сприяють формуванню відчуття безпеки та внутрішньої гармонії у жінок за різних життєвих обставин [28, с. 30].

Ця специфіка охоплює низку факторів, що можуть бути спільними як для працюючих, так і безробітних жінок, але водночас проявлятися по-різному у кожної з них. Розглянемо кілька основних напрямів:

1. Кар'єрні чинники та робоче навантаження. Жінки, які працюють стикаються з різними стресовими ситуаціями та професійними викликами, такими як вимоги кар'єрного зростання, конфлікти на роботі, нестабільний графік та інші. Безробітні жінки можуть мати стрес через відсутність постійної зайнятості, порушений ритм дня та потенційне соціальне відчуження.

2. Самоповага та емоційне самопочуття. Психологічна безпека тісно пов'язана з емоційним станом та рівнем самоповаги. Безробітні жінки відчувають невпевненість через відсутність фінансової незалежності та власного доходу. У той же час працюючі жінки здобувають внутрішнє задоволення від професійних досягнень, відчувають власну цінність і мають високий рівень самоповаги та впевненості у собі, що сприяє відчуттю компетентності та впевненості у професійній сфері. Крім того, емоційне благополуччя дозволяє працюючим жінкам ефективно уникати негативних станів, таких як депресія, тривога або стрес; контролювати свої емоції та підтримувати позитивний настрій під час виконання професійних обов'язків.

3. Сімейні обов'язки та роль у родині. Відіграють важливу роль у формуванні психологічного стану жінок. Безробітні жінки часто піддаються стресу через велику відповідальність за ведення домашнього господарства,

виховання дітей та виконання інших побутових завдань. У той же час працюючі жінки стикаються з викликами поєднання професійної діяльності та сімейних обов'язків, але завдяки здатності до балансування між роботою та особистим життям вони можуть досягати гармонії, що позитивно впливає як на їхнє задоволення від професійної діяльності, так і на якість сімейних стосунків.

4. Соціальна підтримка та міжособистісна взаємодія. Спілкування та взаємозалежність у соціальних групах безпосередньо впливають на відчуття психологічної безпеки жінок [4, с. 26].

Жінки, які працюють та безробітні жінки можуть отримувати підтримку від колег, друзів і членів родини, що позитивно впливає на їх емоційний стан і загальне самопочуття [28, с. 32].

Психологічна безпека працюючих жінок визначається як стан внутрішнього благополуччя та стійкості, що проявляється у відсутності негативних емоцій, здатності ефективно справлятися зі стресовими та складними ситуаціями на роботі, а також у високому рівні самоповаги та задоволеності своєю професійною діяльністю [29, с. 81].

Різниця в рівні психологічної безпеки між працюючими та непрацюючими жінками може бути зумовлена відмінностями у їхній професійній діяльності, соціальних ролях та ставленні до себе і свого положення. Нижче наведено кілька потенційних відмінностей [4, с. 27]:

1. Стресові фактори на роботі. Виконання професійних обов'язків та вимоги робочого середовища викликають стрес у працюючих жінок. Безробітні жінки, хоча й не зазнають робочого стресу, можуть відчувати напруження через інші обов'язки, зокрема сімейні та побутові.

2. Соціальна ізоляція. Непрацюючі жінки можуть зазнавати більшого відчуття соціальної ізоляції через відсутність регулярного спілкування з колегами на роботі. Водночас працюючі жінки можуть відчувати відчуженість від родини та друзів через обмежений час для особистого спілкування.

3. Самооцінка та самоповага. У працюючих жінок професійні успіхи сприяють підвищенню самооцінки та відчуття власної цінності. Безробітні жінки відчувають певну невпевненість у собі через відсутність активної професійної діяльності та фінансової незалежності.

4. Рольові конфлікти. Виконання професійних обов'язків може спричиняти напруженість між роллю працівниці та роллю домогосподарки або матері. У той же час непрацюючі жінки можуть зіштовхуватися з конфліктами в сім'ї, пов'язаними з розподілом обов'язків і ресурсів.

5. Фінансова незалежність. Зайнятість надає жінкам, які працюють можливість фінансової самостійності, що позитивно впливає на їхню психологічну стійкість. Безробітні жінки, навпаки, можуть відчувати більшу залежність від членів сім'ї або партнера.

Такі відмінності можуть мати суттєвий вплив на рівень психологічної безпеки та емоційного благополуччя як працюючих, так і непрацюючих жінок. Вони формують різні патерни сприйняття власних можливостей, здатності до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій, а також визначають специфіку потреб у соціальній та психологічній підтримці. Тому при розробці програм, заходів або стратегій підтримки цих груп необхідно враховувати індивідуальні, соціальні та професійні фактори, які впливають на їхній психоемоційний стан. Це дозволяє створювати цілеспрямовані та ефективні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, адаптивності та загального рівня благополуччя жінок у різних соціально-професійних умовах [28, с. 33].

Отже, специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки у жінок, які працюють та безробітних характеризуються їхнім рівнем зайнятості, соціальним статусом, сімейними обов'язками та іншими чинниками, що впливають на психічне здоров'я та емоційний стан. У працюючих жінок психологічна безпека проявляється через емоційне благополуччя, стійкість до стресових ситуацій, високий рівень самоповаги, відчуття підтримки та ефективну

комунікацію, а також здатність підтримувати баланс між особистим життям та професійною діяльністю.

Висновки до розділу 1

Психологічна безпека особистості виражається у захищеності психіки від впливу різних зовнішніх і внутрішніх факторів та розглядається як стан, що гарантує цілісність людини і її здатність активно взаємодіяти з соціальним середовищем. Аналіз існуючих визначень свідчить, що науковці розглядають дане питання як комплексне явище, що охоплює такі взаємопов'язані аспекти, як небезпека та безпека, захищеність та особистість, психіка та індивід.

Специфіка суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих та непрацюючих жінок характеризуються їхнім соціальним статусом, рівнем зайнятості, сімейними обов'язками та іншими чинниками, що впливають на психічне здоров'я та емоційний стан. У працюючих жінок психологічна безпека проявляється через психологічне благополуччя, стійкість до стресових ситуацій, високий рівень самоповаги, відчуття підтримки та ефективну комунікацію, а також здатність підтримувати баланс між особистим життям та професійною діяльністю.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

2.1. Методологічні основи вивчення суб’єктивного досвіду психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок

Дослідники, описуючи прояви психологічного стану безробітних, зазначають низку негативних явищ. За даними Ф. Ісмагілової, жінки, які перебувають у статусі безробітних, часто відчувають депресивні настрої, зниження життєвого задоволення, посилення самотності та соціальної ізоляції. У них порушується відчуття часу та режим дня, зростає апатія та бездіяльність, переважає песимізм і безнадійність щодо життя, знижується мотивація впорядковувати власне життя, а також спостерігається підвищена збудливість та агресивність [5, с. 112].

З метою діагностики суб’єктивного переживання психологічної безпеки працюючих жінок та, які безробітні застосовують:

Методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. І. Приходько є ефективним інструментом оцінки внутрішньої стабільності людини та її здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу [22, с. 293]. Вона визначає рівень психологічної захищеності, відчуття контролю над життям, адаптаційні можливості, внутрішню мотивацію до подолання труднощів і самооцінку. Методика дає змогу оцінити потенціал особистості до саморегуляції та самореалізації в соціальних і професійних викликах.

Застосування методики є особливо значущим у дослідженні непрацюючих жінок, оскільки дає змогу комплексно оцінити вплив безробіття на їхню психологічну безпеку та визначити вразливі аспекти, що потребують підтримки. Отримані дані слугують підґрунтям для розробки індивідуальних

психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення стресостійкості, розвиток адаптивних механізмів та підвищення впевненості у власних можливостях.

Структурні складові психологічної безпеки, їх призначення та наповнення представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Структурні складові дослідження психологічної безпеки особистості

Шкали	**Шкала1 морально-комунікативна**	**Шкала 2 мотиваційно-вольова**	**Шкала 3 ціннісно-смислова**	**Шкала 4 внутрішній комфорт**
Призначення шкали	**життєздатність**	**життєстійкість**	**оптимальний зміст життя**	**конфліктний зміст «Я»**
Взаємозв'язок із показниками, які визначають зміст складових шкал	доброзичливість, моральність, товариськість, комунікативність, увічливість, організованість	життєстійкість, активність, контроль, оптимізм, ініціативність, цілеспрямованість	залученість у події, життєрадісність, соціальна відповідальність, безстрашність	захищеність, відсутність загрози безпека,
Психологічне наповнення складових шкал	відкритість до нових контактів, готовність надавати підтримку та толерантність у стосунках	здатність гнучко перебудовувати взаємодію з оточенням, проявляти активність, ставити цілі, коригувати їх	усвідомлення життєвих цілей, внутрішніх смислів, знаходження додаткових ресурсів для подолання труднощів	здатність підтримувати внутрішній спокій, психологічний комфорт та зберігати відчуття благополуччя

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є одним із провідних інструментів оцінювання внутрішнього стану особистості, побудованим на багатовимірному підході [40, с. 332]. Вона поєднує об'єктивні показники (життєвий досвід, умови діяльності, професійна реалізація) та суб'єктивні відчуття задоволеності й гармонії. Концепція К. Ріфф охоплює ключові компоненти психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе, особистісне зростання, автономію, ефективне управління життєвими обставинами, якісні міжособистісні стосунки та наявність життєвих цілей. Разом ці елементи формують інтегральне уявлення про психологічну стабільність та якість життя людини.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н. Паніної є універсальним методом оцінки суб'єктивного добробуту, що дозволяє визначити загальний рівень задоволеності життям незалежно від статусу зайнятості. Методика виявляє ступінь емоційної стабільності, гармонії та наявні зони незадоволеності. Максимальний показник становить 40 балів: високі значення відображають низьку емоційну напруженість і виражений психологічний комфорт, тоді як результати 25–30 балів відповідають середньому рівню життєвої задоволеності.

Багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) – це інструмент психологічної діагностики, що дає змогу оцінити різні емоційні стани, риси характеру та типові поведінкові прояви людини, зокрема рівень агресивності, невротичності, товариськості, сором'язливості чи екстраверсії. У межах дослідження психологічної безпеки FPI допомагає визначити ті особистісні характеристики, які сприяють або, навпаки, можуть перешкоджати відчуттю захищеності, емоційної стабільності та здатності підтримувати здорові взаємини в соціальному середовищі.

Таким чином, для діагностики суб'єктивного переживання психологічної безпеки, оцінки впливу безробіття на рівень психологічної безпеки, а також виявлення вразливих зони, які потребують психологічної підтримки чи корекції для жінок, які працюють та безробітних, слід застосовувати: методику «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. І. Приходько, методику «Індекс загальної задоволеності життям; шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, Багатофакторний особистісний опитувальник (FPI). У комплексі ці методики дозволяють всебічно оцінити психологічну безпеку та мотиваційні особливості жінок у різних соціальних, психологічних і професійних контекстах.

2.2. Емпіричне дослідження психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок

Емпіричне дослідження було побудоване за послідовною логікою кількох етапів.

На першому, організаційно-підготовчому етапі уточнювався науковий апарат дослідження, обґрунтовувалася актуальність обраної теми, визначалися завдання емпіричної частини, а також формувалася вибірка респонденток – працюючих і непрацюючих жінок.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки у зазначених груп.

На третьому етапі здійснювався системний аналіз та узагальнення отриманих даних, формулювалися науково-обґрунтовані висновки, розроблялися практичні рекомендації та створювалася психологічна програма для підтримки та розвитку психологічної безпеки.

При емпіричному дослідженні застосовувалися такі методики:

1) Діагностика психологічної безпеки особистості **(**Додаток А).
2) Шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф (Додаток Б).
3) Тест «Індекс життєвої задоволеності» (Додаток В).
4) Багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) (Додаток Г).

Для дослідження особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих і непрацюючих жінок було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 55 жінок дорослого віку. Серед них 30 були працевлаштовані, а 25, які не працювали. Емпірична база дослідження – КНП Коростишівська ЦРЛ імені Д. І. Потєхіна м. Коростишів.

Відповідно до мети дослідження було проведено аналіз відмінностей у емпіричних показниках між жінками, які працевлаштовані та безробітними. Так, результати експертної діагностики психологічної безпеки особистості за шкалами методики І. І. Приходька наведені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Діагностика рівнів психологічної безпеки жінок, %

Шкала	Рівень	Працюючі	Безробітні
Морально-комунікативна	Високий	24	16
	Середній	62	72
	Низький	14	12
Мотиваційно-вольова	Високий	12	15
	Середній	76	70
	Низький	12	15
Ціннісно-смислова	Високий	38	14
	Середній	48	78
	Низький	14	8
Внутрішній комфорт	Високий	23	0
	Середній	73	91
	Низький	4	9

Результати табл. 2.2. показали, що за шкалою «Морально-комунікативна» працюючі жінки переважно демонструють середні та високі показники (62 % і 24 %), що відображає їхню конструктивну взаємодію в колективі та ефективні комунікаційні навички. У безробітних жінок домінує середній рівень (72 %), який указує на збереження здатності підтримувати гармонійні стосунки в сім'ї та соціальному оточенні, що сприяє психологічній рівновазі за відсутності професійної зайнятості.

У працюючих жінок середній рівень за шкалою «Мотиваційно-вольова» (76 %) свідчить про здатність планувати діяльність, адаптуватися до змін і контролювати життєві ситуації. У непрацюючих жінок низькі показники (15 %) вказують на недостатній рівень цілеспрямованості, труднощі з плануванням та знижену гнучкість у подоланні перешкод. Водночас середній рівень (70 %) у частини безробітних жінок демонструє наявність готовності долати труднощі, шукати можливості та формувати життєві плани попри невизначеність.

За шкалою «Ціннісно-смислова» високі та середні показники у працюючих жінок (38 % і 48 %) свідчать про здатність підтримувати психологічну рівновагу, спираючись на стійку систему професійних і особистих цінностей. У безробітних жінок сформована ціннісно-смислова сфера також забезпечує зниження впливу

життєвої невизначеності та підтримує мотивацію до розвитку. Низькі значення в обох групах відображають недостатність психологічних ресурсів, нечіткість життєвих орієнтирів і підвищену вразливість до негативних переживань..

У працюючих жінок високі та середні показники внутрішнього комфорту (23 % і 73 %) свідчать про впевненість, низьку тривожність та відчуття психологічної безпеки. У безробітних жінок сформований внутрішній комфорт сприяє зниженню переживань і підтримує внутрішню стабільність у ситуації невизначеності. Низькі показники в непрацюючих жінок відображають недостатню психологічну рівновагу, підвищену тривожність і труднощі у формуванні позитивного самосприйняття, що зумовлює знижене емоційне благополуччя та меншу задоволеність якістю життя.

Індекс психологічної безпеки особистості в обох групах знаходиться на середньому рівні, що свідчить про частково недостатню сформованість механізмів емоційної стабільності та стресостійкості (рис. 2.1).

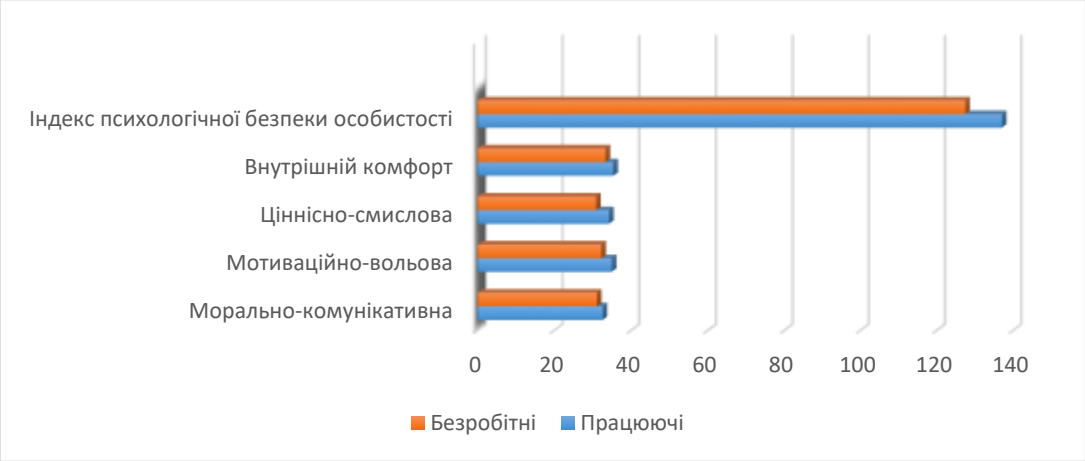

Рис. 2.1. Індекс психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок

Це вказує на потребу як працюючих, так і непрацюючих жінок у додаткових психологічних ресурсах для підсилення внутрішньої стійкості та покращення психоемоційного стану.

Разом із тим, працюючі жінки демонструють вищі показники за шкалами «Внутрішній комфорт» і «Ціннісно-смислова», що свідчить про їх більш

розвинену здатність підтримувати емоційну рівновагу, використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і зберігати особистісну значущість у складних умовах. Це вказує на чіткіші життєві смисли, стійкішу мотивацію та вищу адаптивність до стресових ситуацій.

2.3. Оцінка суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок

Поряд із проявами суб'єктивного переживання безпеки важливим критерієм психологічної безпеки та результатом успішності професійної адаптації жінки є ступінь психологічного благополуччя та задоволеності життям, для встановлення якого нами використано низку тестових методик.

Відчуття психологічного благополуччя та задоволеністю життям виступають фундаментом для внутрішньої рівноваги та життєвої активності, вони визначають готовність особистості брати участь у професійній діяльності, розвиватися, долати труднощі та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Високий рівень благополуччя та задоволеності також сприяє зростанню впевненості в собі, самостійності у прийнятті рішень і підвищенню життєвої мотивації, що є особливо важливим у контексті психологічної безпеки.

Дослідження показало статистично значущу різницю за шкалою «Управління середовищем» (працюючі: M = 58,5; безробітні: M = 51,6). Зайняті жінки демонструють вищу впевненість і компетентність у контролі над оточенням, що пов'язано з більшим доступом до матеріальних і нематеріальних ресурсів, що сприяє ефективнішій організації життя та діяльності (Рис. 2.2).

Також виявлено значущі відмінності у показнику життєстійкості: у працюючих жінок він становить 51,0, що свідчить про високий рівень контролю над життям та здатність приймати самостійні рішення. У безробітних жінок

показник дорівнює 44,0, що відображає нижчу життєстійкість і потенційні труднощі в ухваленні рішень через фінансову та психологічну залежність.

Встановлені відмінності між працюючими та безробітними жінками стосуються рівня позитивних взаємин (M = 36,4 проти M = 30,6). Обидва показники належать до середнього рівня задоволеності життям, однак працевлаштовані жінки демонструють більшу задоволеність і ширші можливості контролювати життєві ситуації, що узгоджується з даними за шкалами «Управління середовищем» та «Цілі в житті».

Виявлено значущі відмінності за шкалою особистісного зростання: у працевлаштованих жінок середній показник M = 38,2 свідчить про задоволеність професійною діяльністю, тоді як у безробітних він значно нижчий (M = 26,2), наближаючись до рівня незадоволення. Це може відображати оцінку попереднього професійного досвіду або невідповідність домашніх обов'язків очікуванням щодо самореалізації.

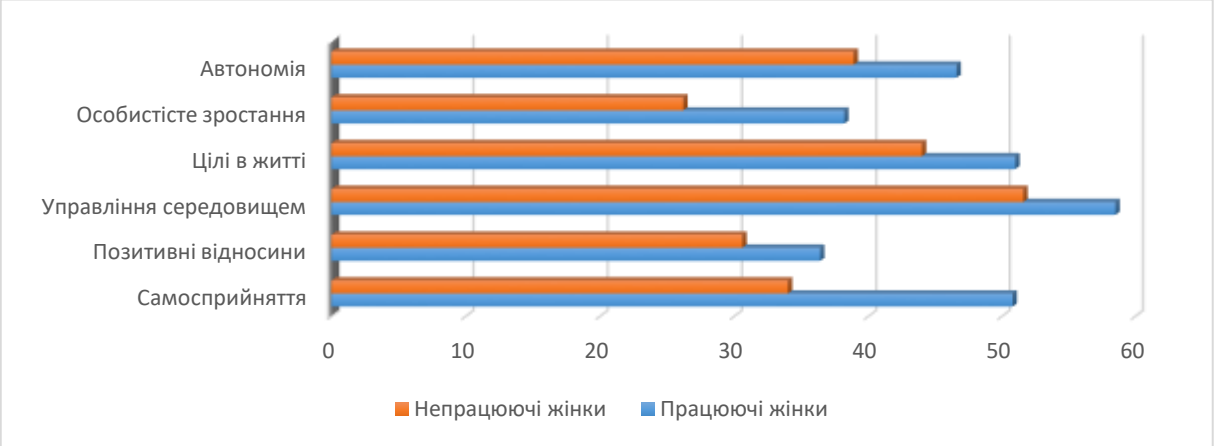

Рис. 2.2. Оцінка психологічної безпеки працюючих жінок і безробітних в розрізі суб'єктивного переживання

Емпірично досліджено суттєві відмінності за шкалою «Самосприйняття» (M = 51,0 у працюючих та M = 34,4 у безробітних), що свідчить про більш позитивне ставлення працевлаштованих жінок до свого професійного «Я» та вищу впевненість у знаннях і навичках. Безробітні жінки демонструють нижчу самооцінку через обмежені можливості професійної реалізації та побоювання

негативної оцінки компетентності, що відображає вплив зміни професійного статусу на їхню впевненість.

Тимчасово безробітні жінки зосереджуються на особистому житті, сімейних обов'язках та хобі, що забезпечує їм незалежність від колективу та робочого графіка й дозволяє самостійно планувати повсякденну діяльність. Задоволення від особистого життя сприяє ефективній організації щоденних справ і збереженню відчуття компетентності в управлінні власним життям, навіть за умов тимчасового безробіття. Пріоритет сімейних обов'язків не заважає реалізовувати власні інтереси, що відображає провідну роль жінки у сімейному середовищі.

Отже, встановлено, що працюючі жінки демонструють вищий рівень психологічної безпеки, якості життя та мотивації до досягнення успіху. Показники соціальної активності та підтримки у обох груп подібні, що пояснюється типовою активністю жінок у позапрофесійній сфері. Безробітні жінки мають знижену психологічну безпеку, самосприйняття, особистісний розвиток, автономію та здатність формувати життєві цілі. Відсутність професійної самореалізації спричиняє психологічний дискомфорт, утруднює формування позитивного образу «успішної жінки» та підсилює вплив соціальних і гендерних стереотипів на сприйняття власного успіху. Натомість працюючі жінки демонструють вищий рівень благополуччя та психологічної безпеки, що проявляється у позитивному самосприйнятті, активності у соціальних взаємодіях та здатності реалізовувати свій потенціал. Показник якості взаємин з оточенням залишається високим у обох групах, що відображає характерну для сучасних жінок комунікативну активність.

За результатами аналізу задоволеністю життям працюючі жінки продемонстрували високий індекс, що свідчить про отримання задоволення від професійної діяльності та успішним балансом між роботою та особистим життям. Натомість, непрацюючі жінки демонструють певну вразливість до стресових

факторів, емоційні труднощі й невпевненість у майбутньому, але водночас збережену здатність підтримувати психологічну рівновагу. За результатами їх індекс задоволеністю життям становить – 22, що є нижчим за середній (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Відмінності за показниками життєвої задоволеності працюючих та непрацюючих жінок

Інтерес до життя та позитивна оцінка себе у безробітних на рівні з працюючими жінками. Це може означати, що у безробітних жінок розвинуті ефективні механізми адаптації та позитивне ставлення до власної життєвої ситуації попри відсутність формальної зайнятості.

Виявлені закономірності є закономірними та очікуваними, оскільки характерні для безробітних жінок суб'єктивні переживання спричиняють трансформацію їх життєвих установок і ціннісних орієнтацій. Такі зміни супроводжуються послабленням внутрішнього відчуття захищеності, виникненням ознак емоційного виснаження й депресивних проявів, а також зниженням рівня життєвого оптимізму. Отримані емпіричні дані підтверджують, що стан безробіття негативно впливає на психологічну стабільність і загальний емоційний фон жінок.

З урахуванням отриманих емпіричних результатів можна стверджувати, що ключовим компонентом успішної професійної адаптації безробітних жінок має

стати цілеспрямована професійна психологічна підтримка. Вона повинна бути орієнтована не лише на корекцію їхнього психоемоційного стану та зниження напруженості, а й на формування нових стратегій постановки й досягнення життєвих цілей. Також важливо забезпечити розвиток навичок ефективної адаптації до функціонування в умовах іншого мікросоціального середовища, з урахуванням його структурних і психологічних особливостей. Такий комплекс заходів дозволить підвищити здатність жінок до саморегуляції, відновлення життєвих ресурсів і впевненої інтеграції в нові умови життєдіяльності.

Вивчення індивіально-особистісних характеристик працюючих і безробітних жінок дає змогу окреслити їхні особистісні профілі та визначити ресурси, необхідні для подолання складних життєвих ситуацій, саморозвитку й самовдосконалення. Індивідуально-психологічні особливості відображають спектр суб'єктивних переживань і емоційних станів: від депресивності, дратівливості та тривожності до відкритості, врівноваженості, інтроверсії чи екстраверсії, а також включають такі риси, як сором'язливість, агресивність, емоційна нестійкість та маскулінно-фемінні прояви. Такий аналіз дозволяє глибше зрозуміти специфіку їхньої адаптивності й психологічної стійкості (Додаток Б).

На основі аналізу даних особистісного опитувальника FRI нами було визначено типи емоційності та рівень суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок. Оцінювання здійснювалося з урахуванням отриманих кількісних показників і встановлених варіацій їхніх емоційних станів, що дало змогу виокремити характерні особливості емоційного реагування досліджуваних. (рис. 2.4).

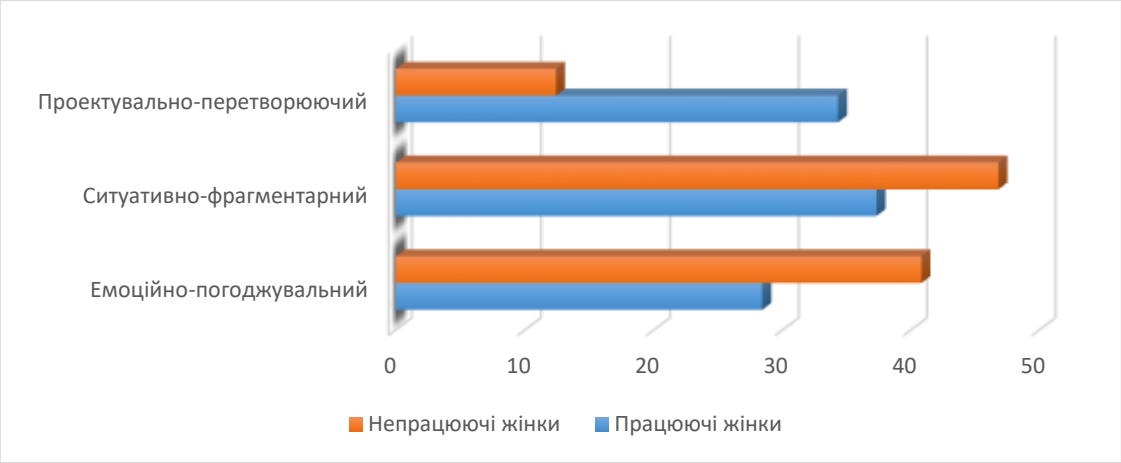

Рис. 2.4. Результати оцінки типів переживань працюючих та непрацюючих жінок, %

Дослідження показало, що серед непрацюючих жінок переважають емоційно-погоджувальний та ситуативно-фрагментарний типи переживання. У жінок з емоційно-погоджувальним типом (40,8%) зафіксовано високі показники спонтанної агресивності та невротичності, а також середні рівні дратівливості й депресивності. Отримані результати вказують на підвищену психопатизацію та ризик імпульсивних реакцій, що може зумовлювати нестійкість емоційної сфери й ускладнювати взаємодію з оточенням та самим собою.

У респонденток із ситуативно-фрагментарним типом переживання (46,8%) зафіксовано низькі показники відкритості, товариськості та маскулінності/фемінності, що свідчить про соціальну пасивність, недостатню самокритичність і схильність до замкненості. Високий рівень сором'язливості вказує на підвищену тривожність, невпевненість і скутість, які ускладнюють встановлення та підтримання соціальних контактів.

У групі з проектувально-перетворювальним типом переживань (12,1%) зафіксовано високий рівень реактивної агресивності, що проявляється у тенденції до домінування та напружених взаємин із соціальним оточенням. Для цих жінок характерною є виражена потреба в соціальній підтримці та орієнтація на здобуття

нового досвіду для професійного зростання. Наявність внутрішнього локусу контролю відображається в активних когнітивних пошуках інформації щодо можливих варіантів працевлаштування та у включеності в практичні дії, спрямовані на пошук роботи.

Зазначимо, що аналіз отриманих даних дав змогу визначити типи переживань, характерні для непрацюючих жінок, що свідчить про наявність у них низки специфічних особистісних особливостей. До структурних компонентів їхньої особистості належать самоповага, комунікативність, здатність до адекватного самосприйняття, пізнавальна активність та поведінкова гнучкість, які впливають на ефективність пошуку роботи. Водночас результати дослідження показують, що непрацюючі жінки частіше демонструють спонтанну й реактивну агресивність, підвищену невротичність, емоційну нестійкість, дратівливість, схильність до депресивних реакцій і сором'язливість.

Висновки до розділу 2

Для вивчення специфіки суб'єктивного переживання психологічної безпеки жінок, які працюють і безробітних доцільно застосовувати методики, які оцінюють рівень їхньої психологічної стійкості в стресових ситуаціях, зокрема під час безробіття, а також рівень задоволеності власним життям.

Встановлено, що працюючі жінки демонструють вищий рівень психологічної безпеки, якості життя та мотивації до досягнення успіху. Показники соціальної активності та підтримки у обох груп подібні, що пояснюється типовою активністю жінок у позапрофесійній сфері. Безробітні жінки мають знижену психологічну безпеку, самосприйняття, особистісний розвиток, автономію та здатність формувати життєві цілі. Відсутність професійної самореалізації спричиняє психологічний дискомфорт, утруднює

формування позитивного образу «успішної жінки» та підсилює вплив соціальних і гендерних стереотипів на сприйняття власного успіху.

Натомість працюючі жінки демонструють вищий рівень благополуччя та психологічної безпеки, що проявляється у позитивному самосприйнятті, активності у соціальних взаємодіях та здатності реалізовувати свій потенціал. Показник якості взаємин з оточенням залишається високим у обох групах, що відображає характерну для сучасних жінок комунікативну активність. За результатами аналізу задоволеністю життям працюючі жінки продемонстрували високий індекс, що свідчить про отримання задоволення від професійної діяльності та успішним балансом між роботою та особистим життям. Проте, непрацюючі жінки демонструють певну вразливість до стресових факторів, емоційні труднощі й невпевненість у майбутньому, але водночас збережену здатність підтримувати психологічну рівновагу.

З огляду на отримані емпіричні результати можна стверджувати, що ключовою ланкою процесу професійної адаптації безробітних жінок є організація кваліфікованої психологічної підтримки. Така допомога має бути спрямована на стабілізацію їхнього психоемоційного стану, формування більш ефективних стратегій постановки та досягнення життєвих і професійних цілей, а також на опанування нових моделей поведінки, необхідних для успішної інтеграції в інший соціальний простір з урахуванням його специфічних вимог та умов.

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЩОДО СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

3.1. Практичні рекомендації щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив, що період безробіття для більшості жінок супроводжується істотним зниженням мотивації до особистісного розвитку. У цій ситуації вони частіше звертаються до поведінкових стратегій самоствердження та демонструють підвищену агресивність. Виявлений низький рівень самоактуалізації свідчить про труднощі у формуванні цілісного сприйняття себе, власних ресурсів та потенціалу. Крім того, зафіксовано виражені прояви недовіри – як до себе, так і до оточення та світу в цілому, що ускладнює встановлення міжособистісних контактів і знижує готовність до співпраці. Серед домінувальних життєвих цінностей визначено любов, взаємодопомогу, визнання та повагу. Водночас частина жінок розглядає безробіття як можливість приділити більше уваги сім'ї чи саморозвитку, і лише приблизно половина з них виявляє бажання повернутися до роботи.

Надання психологічної підтримки як працюючим, так і непрацюючим жінкам, які переживають порушення відчуття психологічної безпеки, спрямоване на попередження формування негативних психологічних тенденцій, подолання внутрішніх труднощів і зниження напруги у взаєминах з оточенням [11, с. 67].

У межах такої роботи фахівець може застосовувати широкий спектр діагностичних і корекційних підходів: від психологічного та психотерапевтичного консультування до проведення тренінгових занять,

комплексної психологічної діагностики, а також групових і індивідуальних форм психологічної корекції. [23, с. 87].

Програма психосоціальної підтримки жінок, які працюють або перебувають у стані безробіття та переживають порушення психологічної безпеки, передбачає реалізацію кількох послідовних етапів.

1. Проведення психологічної діагностики слугує важливим засобом для усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей і визначення значущих професійних якостей. На цьому етапі за допомогою психодіагностичних методик встановлюються взаємозв'язки між характерними рисами жінок, їхніми особистісними характеристиками, наявними здібностями та актуальними професійними запитами.

2. Професійна інформативна підтримка та психолого-педагогічний супровід спрямовані на поглиблення самосвідомості та зміцнення самоідентифікації жінок. Такий підхід дає змогу непрацюючим жінкам краще усвідомити психологічні вимоги обраної або бажаної професійної сфери, співвіднести їх із власними індивідуально-психологічними характеристиками та сформувати обґрунтовані особисті висновки щодо подальшого професійного розвитку.

3. Психотерапевтична та психокорекційна підтримка спрямована на зниження рівня стресу й тривожності, зміцнення віри у власні сили, стимулювання активності та формування готовності конструктивно реагувати на складні чи негативні життєві обставини. Реалізується вона переважно через участь у групових тренінгах, а також шляхом застосування індивідуальних методів психологічної корекції.

Широке поширення отримало використання психокорекційних тренінгів, які спрямовані на формуванні у жінок здатності до усвідомлення а поваги до інших людей, а також на розвиток умінь ефективного досягнення компромісних рішень у різних життєвих та професійних ситуаціях [8, с. 107].

Таким чином, методи забезпечення психологічної безпеки для працюючих та безробітних жінок відіграють важливу роль у запобіганні негативним суб'єктивним переживанням і в підтримці їхнього емоційного та соціального благополуччя. Нижче подано основні підходи, що можуть сприяти зниженню психоемоційного напруження та підвищенню внутрішньої стійкості жінок у стані суб'єктивного переживання:

1. Психологічна підтримка. Систематичні індивідуальні або групові консультації з кваліфікованими психологами чи психотерапевтами забезпечують працюючим і безробітним жінкам можливість ефективно долати суб'єктивні переживання та емоційні складнощі, такі як тривожність, депресивні стани чи стресові реакції. Цей підхід сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, розвитку внутрішньої стійкості та знаходженню конструктивних шляхів вирішення особистих і професійних проблем.

2. Групи підтримки. Включення працюючих і безробітних жінок у онлайн-форуми, клуби за інтересами або професійні мережі створює середовище підтримки та взаєморозуміння. Такі платформи дозволяють учасницям ділитися власним досвідом, обговорювати складнощі, з якими вони стикалися, та отримувати практичні поради від інших членів спільноти, які пройшли подібні життєві або професійні випробування. Це сприяє розвитку соціальної солідарності, зниженню почуття ізоляції та підвищенню емоційного благополуччя [23, с. 88].

3. Соціально-психологічне навчання (АСПН) передбачає глибинний аналіз поведінки учасників у групі через вербальні, невербальні, графічні та топологічні моделі. Метою навчання є розвиток соціальної компетентності, усвідомлення впливу попереднього життєвого досвіду на особистісні проблеми та робота з несвідомими аспектами поведінки, що формують індивідуальні реакції.

4. Техніки релаксації та стрес-менеджменту включають застосування медитації, дихальних вправ, йоги та інших методів, спрямованих на зниження

рівня стресу та тривожності. Використання цих підходів дозволяє працюючим і безробітним жінкам краще контролювати емоційний стан, ефективніше справлятися з суб'єктивними переживаннями та підтримувати психоемоційне благополуччя в повсякденному житті [37].

5. Арт-терапія. Тренінги психологічної підтримки за допомогою арт-терапії являють собою форму тілесно-орієнтованої психотерапії, яка стимулює жінок до усвідомлення та проживання власних емоцій, сприяє рефлексії, самовираженню та глибшому осмисленню внутрішніх переживань [6].

6. Курси професійного навчання та підвищення кваліфікації сприяють розвитку компетенцій і розширенню професійного потенціалу. Для непрацюючих жінок це може стати важливим чинником особистісного зростання, відновлення впевненості у власних силах та підвищення шансів на успішне працевлаштування, одночасно стимулюючи мотивацію до саморозвитку та професійної активності.

Застосування зазначених методів сприяє комплексному покращенню психологічного стану як працюючих, так і безробітних жінок. Вони допомагають зменшити інтенсивність суб'єктивних переживань, підвищити відчуття власної психологічної безпеки, знизити рівень стресу, а також стимулюють розвиток нових особистісних якостей і професійних навичок. Крім того, такі заходи готують жінок до успішної адаптації та повернення на ринок праці, підвищуючи їхню готовність до активної соціальної та професійної діяльності.

3.2. Програма психологічної підтримки щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок

Основною формою надання психологічної підтримки працюючим і безробітним жінкам у контексті суб'єктивного переживання психологічної безпеки є проведення групових тренінгів у КНП «Коростишівська ЦРЛ імені Д.

І. Потєхіна» (м. Коростишів). Програма таких тренінгів включає роботу з афірмаціями, техніки самофутурування та освоєння стратегій копінг-поведінки, спрямованих на розвиток самопізнання, самоприйняття, усвідомлення власних емоцій і переживань, а також корекцію поведінки і комунікації з оточенням. Методика тренінгу базується на принципі «навчальної лабораторії», що заохочує учасниць відмовитися від звичних стереотипів поведінки і експериментувати з новими, більш ефективними способами реагування та взаємодії.

Змістове наповнення тренінгу було обґрунтоване на основі методологічного аналізу ключових етапів розвиваючого навчання, таких як визначення мети, формулювання завдань, підбір змісту, вибір форм і методів проведення. Саме від цих складових залежить ефективність тренінгу та здатність учасниць успішно долати суб'єктивні переживання психологічної безпеки, розвивати самопізнання, самоприйняття та навички адаптивної поведінки у соціальному і професійному середовищі.

Під час розробки експериментальної тренінгової програми було обрано суб'єктно-орієнтований підхід, який ставить у центр уваги внутрішній психологічний потенціал кожної жінки. Цей підхід створює теоретичну основу для впровадження тренінгової експериментальної «Програма психологічної підтримки щодо регуляції та розвиоку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок», забезпечуючи орієнтацію на індивідуальні ресурси та можливості учасниць у процесі розвитку психологічної стійкості та саморегуляції.

Основу тренінгової програми психологічної підтримки становить інтеграція чотирьох ключових функцій: по-перше, діагностичної, що дозволяє визначити сутність психологічної проблеми; по-друге, інформаційної, яка надає знання про природу проблеми та можливі шляхи її подолання; по-третє, консультативної, що забезпечує підтримку на етапі ухвалення рішень та розробки стратегій вирішення проблеми; та по-четверте, функції первинної допомоги, що

супроводжує реалізацію створеного плану та сприяє практичному впровадженню обраних рішень.

Головними завданнями тренінгової програми психологічної підтримки жінок у контексті психологічної безпеки є розвиток умінь усвідомлювати та переживати власні емоції, поглиблення самопізнання, формування самоприйняття та адекватного розуміння себе, а також корекція моделей поведінки та навичок ефективної комунікації з оточенням. Кожне заняття присвячене окремій темі, яка становить логічний елемент загальної системи підтримки, спрямованої на розвиток особистісної впевненості, зміцнення психологічної безпеки та опанування практичних стратегій і прийомів подолання складних життєвих і соціальних ситуацій.

Під час проведення сеансів психологічної підтримки суб'єктивного переживання психологічної безпеки для працюючих та безробітних жінок тренер укладав з учасницями контракт, у якому фіксувалися їхні проблеми, потреби, мета та завдання роботи, а також способи їх реалізації. Основною відповідальністю ведучого було створення атмосфери довіри та психологічної близькості, що зменшувало виникнення непродуктивних емоцій. Зміст особистісно-орієнтованого психологічного тренінгу щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок, що включає елементи технік самофутурування і афірмацій, наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст особистісно-орієнтованого психологічного тренінгу щодо регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок

Вправи для тренінгу	Основна мета та ресурсне забезпечення
Змістовий аспект суб'єктивного переживання	
Вправи: «Переживання емоційного стану для мене – це...» «Девіз мого життя» Асоціативні реакції на слухові та зорові стимули, пов'язані з поняттями	На початку тренінгу учасникам озвучується мета заняття та його завдання, що спрямовані на розвиток психологічної безпеки та саморегуляції. У вступній частині підкреслюється важливість активної позиції кожної особистості, а також дотримання чотирьох основоположних принципів: усвідомленого прийняття життя, його закономірностей та власного «Я»; впевненості в досягненні позитивного результату будь-яких дій; вміння відпускати негативні емоції та внутрішні блоки

«переживання», «успіх», «втрата роботи», «мета» ...	
Вправа «Автонаратив»	Формування цілісного уявлення про тренінг, його завдання та очікувані результати
Процесуальний аспект суб'єктивного переживання	
«Посмішка», «Глибока м'язова релаксація»	Етап включає зняття фізичної та емоційної напруги, розслаблення.
Вправи: «На шляху до мети», «Візуалізація особистісного проекту» (на різні строки), «Найближче майбутнє»	Етап включає ознайомлення з техніками самофутурування і афірмацій, перенавчання життєвої програми, формування теперішніх і майбутніх цілей та переосмислення власних поглядів і поведінки для підвищення психологічної стійкості та самореалізації.
Вправи «Мій портрет у променях сонця», «Я – жінка»	Розширення гендерних уявлень і формування компонентів андрогінної поведінки для підвищення гнучкості, адаптивності та ефективності соціальної взаємодії.
Малюнок на тему: «Моє майбутнє» (по колу) «Формула моєї особистості».	Створення креативного середовища та актуалізація «Я-концепції» для усвідомлення власних цінностей, потреб і потенціалу.
«Модель перенавчання»	Прогнозування та усвідомлення учасницями напряму розвитку конструктивних емоційних переживань і адаптивних стратегій.
Вправи «Залізне алібі», «М'язовий корсет», «Простити і бути вдячним»	Оволодіння життєвими навичками, плануванням та усвідомлення власного психологічного потенціалу.
«Моє творче «Я» на сцені переживань» Психодраматичний прийом.	Стимулює різноманітність суб'єктивних переживань і відпрацювання стабільних моделей поведінки за сценарієм.
Техніки впевненого «Я»	Формування позитивного та впевненого образу «Я», що включає усвідомлення власних ресурсів і цінності особистості.
Особистісний аспект суб'єктивного переживання	
Вправи «Професійний девіз», «Мої сильні сторони», «Позитивне мислення»,	Переосмислення переконань і поведінкових стратегій безробітних жінок та усвідомлення власної участі й результатів тренінгової діяльності.
Вправа «Для себе залишаю…»	Оцінка змін у суб'єктивних переживаннях, цінностях, поглядах і поведінкових стратегіях учасників.

Програма тренінгу включала визначений набір вправ із конкретним змістом, спрямованих на послідовний розвиток трьох ключових аспектів переживання: змістового (формування усвідомленого змісту досвіду), процесуального (опанування способів та механізмів переживання) та особистісного (розвиток індивідуальних якостей, що визначають стійкість і адекватність реагування на життєві ситуації).

Приклад тренінгової вправи «Глибока м’язова релаксація». Оскільки депресивні стани часто супроводжуються підвищеним напруженням дихальної та скелетної мускулатури, а наше дослідження показало високий рівень депресивності серед безробітних жінок, актуальним є застосування вправ для освоєння глибокої м’язової релаксації. Ця вправа є модифікацією буддійських медитативних технік і виконується протягом 10–20 хвилин. Крісла розташовуються по колу, кожен учасник займає зручну позу, у якій можливо залишатися нерухомим протягом усієї практики. Мета вправи: зняти м’язову напругу, нормалізувати дихання та сприяти психологічному розвантаженню, що підвищує стійкість до емоційного дискомфорту та депресивних проявів.

Концентрація на диханні виконується наступним чином: Сядьте зручно, направивши погляд на підлогу на відстані 1–2 метрів, не фокусуючи його на конкретному об’єкті. Займіть зручну медитативну позу та розслабте тіло. Зосередьте увагу на природному ритмі свого дихання, не намагаючись його змінювати, а лише спостерігаючи його. Для кращої концентрації можна супроводжувати дихальний процес внутрішніми фразами, наприклад: «Я відчуваю вдих… Я відчуваю видих…». Далі можна повторювати медитативні формули:

«Я вдихаю…»

«Вдих приносить тепло…»

«Видих приносить тепло…»

«Моє тіло розслаблене (вдих)…»

«Моє тіло розслаблене (видих)…»

«Вдих наповнює приємними відчуттями…»

«Видих розслаблює і дарує приємне відчуття…» і т.д.

Ця практика сприяє глибокій релаксації, відновленню внутрішньої рівноваги та зниженню психологічної напруги.

Отже, особистісно-орієнтований психологічний тренінг, спрямований на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки жінок, має на меті навчити учасниць усвідомлено проживати свої внутрішні стани, контролювати суб'єктивні переживання, сприяти розвитку самопізнання та самоприйняття, поглибленню розуміння власної особистості, а також корекції поведінкових реакцій і вдосконаленню навичок ефективної взаємодії з іншими людьми задля зміцнення психологічної безпеки.

3.3. Апробація результатів запропонованої тренінгової програми

Для реалізації формувальних заходів учасниць дослідження було розподілено на дві групи: контрольну та експериментальну, по 18 жінок у кожній. До експериментальної групи увійшли ті учасниці, які на початковому етапі дослідження показали низький рівень психологічної безпеки, що дозволяло цілеспрямовано оцінити ефективність втручання.

Критеріями ефективності особистісно-орієнтованого психологічного тренінгу з регуляції та розвитку суб'єктивного відчуття психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок є: позитивна трансформація типів переживань психологічної безпеки; набуття та вдосконалення навичок суб'єктивного переживання; підвищення психологічного благополуччя та рівня життєвої задоволеності; розвиток самопізнання, самоприйняття та глибшого розуміння себе; корекція поведінкових реакцій та покращення комунікації з оточенням; зменшення проявів невротичності, роздратованості, сором'язливості та депресивних станів.

Узагальнені результати дослідження параметрів суб'єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих та непрацюючих жінок експериментальної та контрольної груп представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Узагальнені показники параметрів суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок контрольної та експериментальної груп

Показники	Контрольні групи		Експериментальні групи	
	Працюючі жінки	Безробітні жінки	Працюючі жінки	Безробітні жінки
Індекс психологічної безпеки	137,06	127,45	138,4	133,6
Психологічне благополуччя:				
самосприйняття	36,4	30,6	37,9	34,6
позитивні відносини	58,5	51,6	60,4	57,2
управління середовищем	51	44	52,2	48,9
цілі в житті	38,2	26,2	44,6	39,9
особистісте зростання	46,6	38,9	49,2	42,4
автономія	50,8	34	51,1	42,6
Індекс задоволеністю життям	34	22	35	28
Типи переживань:				
емоційно-погоджувальний	28,4	40,8	23	33,5
ситуативно-фрагментарний	37,3	46,8	37,6	42,9
проектувально-перетворюючий	34,3	12,4	39,4	23,6

З табл. 3.1 видно, що показники жінок експериментальних груп після проходження тренінгу зросли за рівнем психологічної безпеки. Це свідчить про посилену здатність підтримувати емоційну рівновагу, мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та зберігати відчуття особистісної значущості в умовах стресу. Підвищення показників відображає чіткіше усвідомлення життєвих смислів, стійкішу мотиваційну структуру та покращену адаптивність до складних ситуацій.

Після проходження тренінгових занять у непрацюючих жінок спостерігалося істотне підвищення показників психологічного благополуччя, зокрема у сферах самосприйняття, особистісного зростання, автономії та здатності визначати та формулювати власні життєві цілі. Це свідчить про покращення внутрішньої рівноваги, посилення самоповаги та розвитку здатності

до усвідомленого планування власного життя.

Після тренінгових занять у безробітних жінок спостерігалося підвищення індексу життєвої задоволеності до рівня вище середнього, що свідчить про зростання їх суб'єктивного відчуття благополуччя, більш позитивне сприйняття власного життя та здатність ефективніше справлятися з психологічним дискомфортом, пов'язаним із відсутністю професійної зайнятості.

Результати дослідження показали, що запропоновані тренінгові заходи сприяли трансформації емоційної реакції безробітних жінок із негативної на більш спокійну та адаптивну. Зокрема, у експериментальній групі зменшився відсоток представниць з емоційно-погоджувальним типом переживання, що свідчить про підвищену здатність ефективно реагувати на виклики та переходити до активних дій. Проведені заходи сприяли формуванню навичок регуляції емоцій, спрямування внутрішньої енергії на розв'язання проблем та зменшенню рівня тривожності.

Жінки з ситуативно-фрагментарним типом переживань сильно залежать від зовнішніх обставин і думок інших. На початку дослідження цей тип був поширений у непрацюючих жінок, що свідчило про недостатній рівень планування та самоорганізації. Після проведення тренінгів спостерігалося зменшення проявів цього типу, що підтверджує ефективність застосованих методів і свідчить про розвиток навичок саморегуляції та підвищення впевненості у власних силах.

Жінки, яким притаманний проектувально-перетворювальний тип переживання, характеризуються схильністю до раціонально обґрунтованого ризику та готовністю переглядати й модифікувати власні позиції залежно від ситуаційних вимог. У результаті впровадження програми, спрямованої на розвиток зазначеного типу переживання, в експериментальних групах були зафіксовані суттєві позитивні зміни. Безробітні з таким типом переживання продемонстрували вищий рівень самостійності, уміння адаптивно й адекватно

реагувати на змінні умови, сформоване усвідомлення власних ресурсів у складних життєвих обставинах, підвищення особистісної значущості та здатність прогнозувати успішне розв'язання проблем, пов'язаних із працевлаштуванням.

Усі зміни свідчать про результативність та психологічну дієвість впровадженої тренінгової програми підтримки, підтверджуючи її здатність забезпечувати позитивний вплив на адаптаційні можливості суб'єктивних переживань та стан психологічної безпеки учасниць.

Висновки до розділу 3

Проведення психологічної діагностики, арт-терапія, психотерапевтична та психокорекційна підтримка, техніки релаксації та стрес-менеджменту, психокорекційні тренінги сприяють комплексному покращенню психологічного стану як працюючих, так і безробітних жінок. Вони допомагають зменшити інтенсивність суб'єктивних переживань, підвищити відчуття власної психологічної безпеки, знизити рівень стресу, а також стимулюють розвиток нових особистісних якостей і професійних навичок.

Запропонована тренінгова програма, спрямована на регуляцію та розвиток суб'єктивного відчуття психологічної безпеки працюючих та безробітних жінок, має на меті навчити учасниць усвідомлено проживати свої внутрішні стани, контролювати суб'єктивні переживання, сприяти розвитку самопізнання та самоприйняття, поглибленню розуміння власної особистості, а також корекції поведінкових реакцій і вдосконаленню навичок ефективної взаємодії з іншими людьми задля зміцнення психологічної безпеки.

Отримані результати свідчать, що запропонована тренінгова програма є ефективним засобом підсилення психологічної безпеки та благополуччя як працюючих, так і безробітних жінок. Після участі в заняттях вони продемонстрували підвищення рівня психологічної безпеки, життєвої

задоволеності, емоційної врівноваженості та здатності контролювати свої суб’єктивні переживання. Зменшення ситуативно-фрагментарного типу переживань, розвиток проектувально-перетворювального стилю реагування, зростання самостійності та впевненості у власних можливостях, вказують на суттєве розширення адаптаційних ресурсів учасниць. Сукупність позитивних змін підтверджує дієвість і практичну значущість психологічної підтримки щодо суб’єктивного переживання психологічної безпеки жінок.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та проведено емпіричне дослідження наукової проблеми, пов’язаної з вивченням особливостей суб’єктивного переживання психологічної безпеки у працюючих та непрацюючих жінок. Це дозволило сформулювати такі основні висновки:

1. Психологічна безпека особистості проявляється у захищеності психіки від впливу різноманітних факторів і розглядається як стан, що забезпечує цілісність людини як активного учасника суспільного життя. Аналіз існуючих визначень свідчить, що дослідники розглядають цей феномен як комплексне явище, що охоплює такі взаємопов’язані аспекти, як небезпека та безпека, захищеність та особистість, психіка та індивід.

2. Специфіка суб’єктивного переживання психологічної безпеки у жінок, які працюють та безробітних характеризуються їхнім рівнем зайнятості, соціальним статусом, сімейними обов’язками та іншими чинниками, що впливають на психічне здоров’я та емоційний стан. У працюючих жінок психологічна безпека проявляється через емоційне благополуччя, стійкість до стресових ситуацій, високий рівень самоповаги, відчуття підтримки та ефективну комунікацію, а також здатність підтримувати баланс між особистим життям та професійною діяльністю.

3. Для вивчення специфіки суб’єктивного переживання психологічної безпеки жінок, які працюють і безробітних доцільно застосовувати методики, які оцінюють рівень їхньої психологічної стійкості в стресових ситуаціях, зокрема під час безробіття, а також рівень задоволеності власним життям.

4. Встановлено, що працюючі жінки демонструють вищий рівень психологічної безпеки, якості життя та мотивації до досягнення успіху. Показники соціальної активності та підтримки у обох груп подібні, що пояснюється типовою активністю жінок у позапрофесійній сфері. Безробітні жінки мають знижену психологічну безпеку, самосприйняття, особистісний

розвиток, автономію та здатність формувати життєві цілі. Відсутність професійної самореалізації спричиняє психологічний дискомфорт, утруднює формування позитивного образу «успішної жінки» та підсилює вплив соціальних і гендерних стереотипів на сприйняття власного успіху.

Натомість працюючі жінки демонструють вищий рівень благополуччя та психологічної безпеки, що проявляється у позитивному самосприйнятті, активності у соціальних взаємодіях та здатності реалізовувати свій потенціал. Показник якості взаємин з оточенням залишається високим у обох групах, що відображає характерну для сучасних жінок комунікативну активність. За результатами аналізу задоволеністю життям працюючі жінки продемонстрували високий індекс, що свідчить про отримання задоволення від професійної діяльності та успішним балансом між роботою та особистим життям. Проте, непрацюючі жінки демонструють певну вразливість до стресових факторів, емоційні труднощі й невпевненість у майбутньому, але водночас збережену здатність підтримувати психологічну рівновагу.

5. З огляду на отримані емпіричні результати можна стверджувати, що ключовою ланкою процесу професійної адаптації безробітних жінок є організація кваліфікованої психологічної підтримки. Така допомога має бути спрямована на стабілізацію їхнього психоемоційного стану, формування більш ефективних стратегій постановки та досягнення життєвих і професійних цілей, а також на опанування нових моделей поведінки, необхідних для успішної інтеграції в інший соціальний простір з урахуванням його специфічних вимог та умов.

6. Запропонована тренінгова програма, спрямована на розвиток конструктивних форм суб’єктивного переживання у працюючих та безробітних жінок, має на меті навчити учасниць усвідомлено проживати свої внутрішні стани, контролювати суб’єктивні переживання, сприяти розвитку самопізнання та самоприйняття, поглибленню розуміння власної особистості, а також корекції

поведінкових реакцій і вдосконаленню навичок ефективної взаємодії з іншими людьми задля зміцнення психологічної безпеки.

7. Отримані результати свідчать, що запропонована тренінгова програма є ефективним засобом підсилення психологічної безпеки та благополуччя як працюючих, так і безробітних жінок. Після участі в заняттях вони продемонстрували підвищення рівня психологічної безпеки, життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості та здатності контролювати свої суб'єктивні переживання. Зменшення ситуативно-фрагментарного типу переживань, розвиток проектувально-перетворювального стилю реагування, зростання самостійності та впевненості у власних можливостях, вказують на суттєве розширення адаптаційних ресурсів учасниць. Сукупність позитивних змін підтверджує дієвість і практичну значущість психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2018. С. 239-254.

2. Василенко В.І. Роль когнітивних здібностей у виборі стратегії поведінки. Київ: Видавничий дім КНУ, 2021. 122 с.

3. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії *Державної прикордонної служби України.* Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. С. 54-65.

4. Горська Г. О. Баланс робота-життя у професійній діяльності жінок: чинники та наслідки для психологічного благополуччя. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2 (56). С. 24-39.

5. Губарєва О. С. Особливості роботи з емоційним станом жінок в умовах війни. *Психологічне здоров'я сучасної людини.* 2023. № 3. С. 112-124.

6. Довгань Н. О., Семиліт М. В. Арт-терапевтичні практики у роботі зі стресом та травмою війни. Київ: Арт-терапевтична асоціація, 2023. 128 с.

7. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В., Кулаковський Т. Ю., Пирог Г. В., Котлова Л. О., Литвинчук А. І., Коробко Д. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства. Монографія. 2020. 267 с.

8. Зелінська Я. Ц. Психологічні аспекти професійного навчання безробітних. *Психологія праці та управління: збірник наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції.* Ч. 2. Київ: ІПКДСЗУ, 2019. С. 107–116.

9. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. *Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості*

безробітного. Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ, 2017. С. 54–62.

10. Клименко Н. В. Особистісно-професійні стилі поведінки жінок в умовах воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2024. № 1. С. 76-89.

11. Клібайс Т. В., Старинська Н. В. Розвиток стресостійкості працюючих жінок методами короткотермінової психотерапії. *Психологічний часопис*. 2024. № 1. С. 67-78.

12. Корольова М.М. Медіавплив на психологічний стан та почуття безпеки особистості. Дніпро: Видавництво ДНУ, 2022. С. 43-52.

13. Костенко Л.М. Професійна перепідготовка як складова процесу психологічної реабілітації безробітних. *Актуальні проблеми психології.* Київ, 2019. Т. 7, вип. 11: Екологічна психологія. С. 144–149.

14. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 2(1). С. 98-104.

15. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. *Вісник Харківський нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна*. Харків, 2018. № 771, вип. 38. С. 128–132.

16. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 154–161. http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/

17. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 2(12). 2017. С. 109-114.

18. Омельченко Я. М. та ін. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу. *Психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 2. С. 89-102.

19. Павленко В. М., Перепелиця М.І. Взаємозв’язок психологічного благополуччя та соціальної ідентичності у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2016. № 61. С.29-32

20. Перепелюк Т. Д., Шевченко Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, що працюють в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки*». 2023. Вип. 59. С. 146-154.

21. Поуль В.С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору: монографія. за ред. І.В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.

22. Приходько І. І. Типологізація функціональної організації психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 2 (33). С. 291-296.

23. Програми підтримки балансу між роботою та життям як інструмент підвищення благополуччя працівників. *Організаційна психологія та економічна психологія*. 2023. № 2 (316). С 87-93.

24. Савелюк Н. Психологічна безпека особистості: етнокультурні та ґендерні аспекти. 2020. 122 с.

25. Савченко О.В., Свирица М.О. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. *Психологічний журнал*. 2020. №6 (12). С. 66-79.

26. Семків І. І. Суб’єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.

27. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ: Талком, 2020. 318 с. http://psylpr.at.ua/Materials/ZhitSvit2020maketISBN.pdf

28. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2023. № 4. С. 29–40.

29. Соціально-психологічні чинники вікових змін у жінок зрілого віку: факторний та якісний аналізи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 76-83.

30. Терещук О.В. Психологічні особливості переживання стресу безробітними в умовах військової агресії. *Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. SPC "Sciconf.com.ua"*. Lviv, Ukraine. 2022. С. 667-670.

31. Тертична Н. А., Мельник К. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development*, 2023. 340 с.

32. Тиченко Т. М. Професійна самореалізація особистості в умовах війни: виклики та можливості. *Організаційна психологія*. 2023. № 1. С. 112-126.

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

34. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.»* № 35 (1), 2021 С. 94–100.

35. Чала Ю. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Хар ків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

36. Чумак О. В. Аспекти впливу на соціальне самопочуття та соціальний настрій населення. Соціальні *технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2013. Вип. 58. С. 113–118.

37. Шебанова В. І. Наративні практики корекції психоемоційного стану особистості. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 152 с.

38. Liu C., Chen H., Liu C.-Y. Creating together: The art of collective healing in crisis. Arts in Psychotherapy. 2020. Vol. 71. P. 101-114.

39. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. New York: Springer, 2013. 88 p.

40. Riff, K. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. Journal of Community Psychology, 23(4), 330-338.