

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ІЩУК Альона Василівна

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 _____ Іщук А. В.

Керівник роботи
ІВАНЮК Ольга Володимирівна
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри економічної теорії,
інтелектуальної власності та публічного
управління

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№ ____ від « ____ » _____ 2024 року

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Литвинчук Алла Іванівна
(прізвище, ім'я, по батькові)**Результати захисту кваліфікаційної роботи**Здобувачка вищої освіти Іщук Альона Василівна

(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)

АНОТОВАЦІЯ

Іщук А. В. 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, 2024.

Досліджено особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок. На основі теоретичного та емпіричного опрацювання визначено індивідуально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок. На прикладному рівні запропоновано рекомендації щодо подолання суб'єктивних переживань та впроваджено технологію психологічної підтримки задля досягнення емоційної стабільності та відчуття психологічної безпеки.

Ключові слова: психологічна безпека, суб'єктивне переживання, типи переживань, індивідуально-психологічні особливості, психологічна допомога.

SUMMARY

Ishchuk A. Peculiarities of the subjective experience of psychological safety of working and non-working women – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

Peculiarities of the subjective experience of psychological safety of working and non-working women were studied. On the basis of theoretical and empirical studies, individual psychological features of the subjective experience of psychological safety of non-working women were determined. At the applied level,

recommendations for overcoming subjective experiences are offered and psychological support technology is introduced to achieve emotional stability and a sense of psychological security.

Key words: psychological safety, subjective experience, types of experiences, individual psychological features, psychological help.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	10
1.1. Теоретичні підходи до вивчення поняття психологічної безпеки.....	10
1.2. Основні фактори та механізми процесу формування психологічної безпеки	14
1.3. Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.	22
2.1. Методологічні основи дослідження суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок	22
2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження	26
2.3. Індивідуально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок.....	32
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК.....	38
3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок.....	38
3.2. Технологія психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок.....	41
Висновки до третього розділу.....	47

ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Постійна робота допомагає жінці задовольняти п'ять основних потреб, таких як самоствердження, самоповага, спілкування, безпека і фізіологічні потреби. Кожна з цих потреб є мотивацією для жінки працювати, а зайнятість, як інституція, має ряд ознак, таких як чітка структура часу, розширення соціальної активності, яка може бути менш емоційно насиченою, ніж сімейне життя, участь у колективних цілях та зусиллях, а також формування статусу та ідентичності, що впливають із зайнятості, а також потреба у регулярній активності.

Психологічна безпека працюючих жінок полягає в їхньому емоційному благополуччі, стійкості до стресу, самоповазі, сприйнятті підтримки та комунікації, а також умінні зберігати баланс між роботою та особистим життям. Головним джерелом формування психологічного стану жінки в умовах безробіття є виключення з інституту оплачуваної праці, що виявляється у таких конкретних аспектах: позбавлення від матеріального забезпечення, втрата самооцінки, обмеження в можливостях для спілкування та інші. Також виникають нові потреби, які раніше задовольнялися на робочому місці, і порушується звична структура часу та порядок дій.

Як показують дослідження, працюючі жінки є більш впевненими в собі та самостійними, і менше схильними до суб'єктивних переживань та внутрішньо особистісних конфліктів. У той же час, не працюючі жінки більш схильні до суб'єктивних переживань та самоаналізу, який часто веде до критики своїх якостей та зовнішності. Це може породжувати внутрішньо особистісні конфлікти, що можуть призводити до розвитку депресії, неврозів та проблем у сімейних стосунках.

Нині у психології все більшого поширення набули концепції суб'єктивного благополуччя та психологічної безпеки (К. О. Абульханова-

Славська, І. Ф. Аршава, М. Аргайл, Ю. В. Бессонова, Е. Динер, Н. В. Боровська, К. Кіз, Л. В. Куликов, Я. Л. Коломінський, А. В. Курова, Р. Лукас, К. Ріфф, Р. М. Шаміонов).

Дослідженням походження та механізмів переживань присвячені роботи Ф. Ю. Василюка, С. Д. Максименка, К. Ізарда, О. П. Саннікової, проте на сьогодні не вистачає наукових праць, присвячених проблемі суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок та діяльнісного процесу її подолання. Науковцями розглянуто багато аспектів переживань певних сфер діяльності, проте питання суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих і працюючих жінок дотепер залишаються нез'ясованими. Відтак проблема суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих і працюючих жінок зумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження: теоретичний і емпіричний аналіз особливостей суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок та розробка програми щодо подолання суб'єктивних переживань психологічної безпеки непрацюючих жінок.

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

- дослідити теоретико-методологічні засади особливостей суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок;
- розглянути методiku та методичні рекомендації з організації емпіричного дослідження;
- здійснити емпіричне дослідження особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок;
- запропонувати рекомендації щодо подолання суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок.

Об'єкт дослідження – особливості суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок.

Предмет дослідження – психологічні чинники особливостей

суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок.

Гіпотеза дослідження. Суб'єктивне переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок розкривається через систематичне вивчення та аналіз факторів, що впливають на їх психічний стан, відчуття безпеки та стабільності. Це дослідження базується на різноманітних теоретичних підходах і методологічних концепціях, які спрямовані на розуміння та пояснення взаємозв'язку між різними аспектами психологічної безпеки жінок у різних сферах життя.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення щодо переживань складних ситуацій (Ф. Ю. Василюк, О. Ф. Бондаренко, К. Ізард, В. Франкл, О. Ю. Коржова та ін.); фасилітативний підхід до розвитку внутрішніх потенцій особистості (Т. С. Яценко, П. В. Лушин); системний підхід до вивчення активності людини як суб'єкта власного життя (Г. О. Балл, Л. І. Анциферова, О. В. Губенко, С. Д. Максименко, В. О. Татенко та ін.); психологічні теорії і положення про: суб'єктивне благополуччя та психологічну безпеку (М. Аргайл, Е. Динер, А. Вотерман, К. Ріфф, І. Ф. Аршава, М. Селігман, Е. Л. Носенко, П. П. Фесенко, К. Шелдон, Р. М. Шаміонов).

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових публікацій з проблеми дослідження; тестування; усне опитування; якісний аналіз отриманих даних; статистичний аналіз емпіричних даних. Використані методики: шкала психологічного благополуччя за К. Ріффом; «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. І. Приходько; підхід «Мотивація до досягнення успіху» Т. Елерса, методика Голланда.

Емпірична база дослідження. Емпіричною базою дослідження було обрано Бердичівський центр зайнятості. Для вивчення особливостей суб'єктивних переживань психологічної безпеки жінок, які працюють і не працюють було проведено емпіричне дослідження, в рамках якого взяли участь

60 жінок дорослого віку. З них 32 – працюючі, а 28 – безробітні.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: апробовано й розроблено програму групової форми психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки для непрацюючих жінок.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розробці та перевірці дієвості програми психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок, яка націлена своєчасну мобілізацію розв'язання проблем. Запропонована програма може використовуватись в діяльності центрів зайнятості та соціально-психологічних служб з метою діагностики суб'єктивних переживань при безробітті. Результати дослідження можуть бути використані в практику фахівців і психологів, лекціях з психології, соціальної психології для безробітних.

Особистий внесок здобувача. У працях, які опубліковані автором досліджено теоретичний аналіз особливостей суб'єктивних переживань психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок, подано результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок, запропоновано рекомендації подолання суб'єктивного переживання непрацюючих жінок.

Апробація. Результати дослідження апробовано на Науково-практичній конференції «Студентські читання - 2024», (Житомир, 2024).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у трьох публікаціях.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінках, основний текст розміщено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

1.1. Теоретичні підходи до вивчення поняття психологічної безпеки

Психологічна безпека включає в себе набір заходів, які сама особа приймає для захисту своєї психіки, підтримки емоційної стійкості та здорового розуміння та поведінки. Вона є важливою умовою для того, щоб впоратися з життєвими викликами та розвивати свій творчий потенціал у відкритому середовищі.

Поняття «психологічна безпека» стало предметом більш глибокого дослідження у зв'язку з професійною діяльністю людей у різних галузях наприкінці 1970-х та на початку 1980-х років, враховуючи активний розвиток соціальної психології в промислових сферах. Від 1960-х до 1990-х років психологічну небезпеку досліджували у теоретичному плані. Починаючи з 1990-х років, ці дослідження були підкріплені емпіричними даними. Перші спроби визначення психологічної безпеки стосувалися поняття ризику, коли основний акцент робився на зменшенні міжособистісного ризику, що виникає внаслідок невизначеності та змін [16].

Згідно з Е. Едмондсоном та З. Леї, психологічну безпеку можна аналізувати з кількох перспектив. По-перше, як передумову (антецедент), яка відображає взаємозв'язок між рівнем безпеки праці та високою працездатністю працівників. Важливою умовою психологічної безпеки є створення позитивного робочого клімату, особливо важливого для колективної ефективності. По-друге, як посередника між організацією роботи, психологічним кліматом у команді та інтеграцією нововведень та обміном знань. По-третє, як наслідок, виявляється

різниця в рівнях психологічної безпеки між різними робочими групами в межах однієї організації та між різними компаніями. По-четверте, як регулятор або посередник, психологічна безпека сприяє спрощенню комунікації в різнорідних робочих групах та зменшує опір до інновацій у робочих процесах.

Психологічна безпека, яка визначається як збереження психічного стану, передбачає підтримку балансу між негативним впливом зовнішнього середовища на людину і її внутрішньою стійкістю, здатністю подолати ці впливи за власними силами або за допомогою захисних факторів, притаманних оточуючому середовищу. Психологічна безпека особистості і середовища взаємопов'язані та утворюють модель стійкого розвитку та нормального функціонування людини взаємодії з її оточенням [27].

Психологія безпеки визначає різні аспекти психологічної безпеки через кілька напрямків, які дозволяють зрозуміти її сутність. Цих напрямків є принаймні три. Перший (відомий як психологія безпечної діяльності) досліджує поведінку людини у різних сферах діяльності, включаючи ті, що пов'язані з високим ризиком, екстремальними або надзвичайними ситуаціями, з точки зору психологічних аспектів, що впливають на безпеку. Тут вивчаються індивідуальні психологічні особливості, особистісні якості, рівень знань, навички та вміння, які дозволяють забезпечувати безпеку у різних сферах діяльності, не лише для себе, а й для інших осіб та об'єктів (М. Котик, В.П. Гребняк, К.В. Кроуфорд, Г. Мюнстерберг, М. Грінвуд, К. Марбе, Х. Вудс і ін.).

Одне з найбільш характерних визначень психологічної безпеки звучить так: «Психологічна безпека – це напрямок психологічної науки, що досліджує психологічні чинники, які спричиняють нещасні випадки в процесі праці та інших видів діяльності, та методи використання психології для підвищення рівня безпеки в цих сферах». Це визначення, а також його розширені варіації, широко застосовуються в зарубіжних дослідженнях та часто зустрічаються у навчальних посібниках з безпеки в різних сферах життєдіяльності. Варто

зауважити, що в цьому контексті психологія слугує більше як засіб вирішення завдань інших галузей, ніж розв'язанням власних, які випливають з розвитку психологічної науки та практики [35].

В центрі другого напрямку стоїть психологічна безпека середовища. Тут, зазвичай, об'єктом дослідження є взаємодія «середовище – людина», а предметом – різноманітні характеристики середовища та умов життєдіяльності, які можуть впливати на психіку, свідомість, особистість та поведінку людини, порушуючи його безпеку (І.А. Баєва, В.А. Дмитрієвський, Г.В. Грачов, А.Н. Сухов Т.С., Кабаченко і ін.).

Особлива увага приділяється типам загрозливих впливів, таким як, негативна інформаційно-психологічна вплив, маніпуляції та інші, а також їх наслідкам, таким як порушення адекватності сприйняття реальності, психічний стан, адаптивність та інші [38].

У відміну від попереднього напрямку, тут основна увага приділяється не лише безпеці діяльності, а й благополуччю самої людини, і завдання ставляться перед психологічною наукою та практикою. В рамках цього напрямку, серед широкого спектру досліджень, на нашу думку, варто виділити роботи І. А. Баєвої та її колег, де під психологічною безпекою розуміється стан освітнього середовища, вільного від проявів психологічного насильства у взаємодії, яке сприяє задоволенню потреб у особистісному спілкуванні, формує референтну важливість середовища та забезпечує психічне здоров'я учасників.

На відміну від інших досліджень, що розглядають безпеку як відсутність загроз, розкриття сутнісних характеристик психологічно безпечного середовища дозволяє не лише вивчати порушення безпеки, але й виявляти шляхи її підвищення [38].

У третьому напрямку вважається, що «відповідальною інстанцією», «носієм» і областю прояву явища безпеки є не саме середовище, а сама людина. Тут психологічна безпека визначається через особисту картину світу, рівень

захищеності, готовність до подій, переживання, стан свідомості, а також якість особистості, яка дозволяє подолати ризики, витримувати негативні впливи та сприяє мінімізації створених загроз для себе, суспільства і природи, а також досягненню благополуччя в цілому.

Розкриття глибинних аспектів психологічної безпеки особистості розглядається через призму «середовищного підходу» та використання теорії краудінгу. Краудінг є стресом, що виникає від суб'єктивного відчуття обмеженості простору, при цьому деякі автори уточнюють, що цей стан пов'язаний з відчуттям перенаселеності або більшою кількістю людей, ніж бажалося б. Термін «краудінг» походить від англійського слова «crowd», що означає «натовп».

Дослідження краудінгу активно розпочали з 70-х років ХХ століття, існують п'ять великих груп теоретичних концепцій, які пояснюють цей явище [16].

Розуміння критеріїв психологічної безпеки розходиться в різних дослідженнях. У більшості робіт основними критеріями є цілісність людини, нормативне функціонування організму і психіки, адекватність сприйняття світу та реакція на нього, а також адаптивність у різних умовах і захищеність свідомості від негативних впливів. В інших дослідженнях психологічна безпека характеризується задоволеністю поточним станом, впевненістю у майбутньому, можливістю досягнення життєвих цілей, захищеністю цінностей, інтересів і можливістю особистісного розвитку (Т. Кабаченко, С.Ю. Решетіна, Н.А. Лизь, А.Н. Сухов, Т.Я. Смолян і ін.).

Таким чином, психологічна безпека особистості виявляється у забезпеченні захищеності психіки особи від впливу різноманітних чинників і розглядається як стан, що гарантує її цілісність як активного учасника суспільства. Аналізуючи визначення поняття психологічної безпеки, можна стверджувати, що дослідники розглядають цей феномен як питання, які

одночасно стосуються таких аспектів як, небезпеки та безпеки; захищеності та людини; психіки та особистості [38].

1.2. Основні фактори та механізми процесу формування психологічної безпеки

Якщо говорити про захист психологічної безпеки людини, то це включає в себе ряд дій, які сама людина приймає для збереження своєї психічної стійкості і підтримки психічного здоров'я, емоційної рівноваги, здорового способу мислення і поведінки [17].



Рис. 1.1. Складові психологічної безпеки особистості

Психологічна безпека особистості залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників, кожен з яких має свою міру впливу. Зовнішнім чинникам належать джерела психологічного впливу, конкретні психологічні впливи та соціальне оточення-фон. Внутрішні фактори часто включають рівень знань особистості та її індивідуальні особливості [27].

Психологічний захист, що забезпечує психологічну безпеку особистості, є складною системою соціальних, соціально-психологічних та індивідуальних механізмів. Ця система гарантує захищеність особистості як активного соціального суб'єкта в суспільстві та її психологічну стійкість у впливі різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників. Прогнозувати виникнення психологічної небезпеки особистості складно. Сутність поняття безпека полягає в відсутності небезпеки або можливості ефективного захисту від неї. Небезпека вважається наявністю та впливом різних факторів, що є деструктивними, дестабілізуючими і загрозливими.

Поняття психологічна безпека найчастіше розглядається через призму психічного здоров'я та загрози [17].

Механізми формування та розвитку психологічної безпеки особистості обумовлені її поведінкою в різних ситуаціях. Суб'єктивне сприйняття ситуації у свідомості людини впливає на вибір її поведінки. Наприклад, відчуття загрози або страху виникають у тих випадках, коли особа оцінює ситуацію як небезпечну та вважає, що немає достатньо надійних засобів для її подолання (переоцінка об'єктивної небезпеки). Таким чином, сама загроза не завжди є джерелом психологічної небезпеки.

Психологічна безпека особистості проявляється у її адаптивності, здатності до прийняття рішень та впливає на формування особистісних якостей. Особа, що має безпечну психіку, усвідомлює наявність різних джерел небезпеки, але має впевненість у тому, що може запобігти або подолати небезпечні ситуації без шкоди для себе та інших.

Вона розглядає себе як активного суб'єкта, здатного уникнути небезпеки через цілеспрямовану та успішну діяльність, дотримуючись законів безпечної поведінки, і вірить у наявність внутрішньої готовності до цього [1].

Коли особистість інформована про потенційні джерела небезпеки, її здатність до забезпечення оптимального рівня психологічної безпеки зростає.

Вона адаптується до цих джерел небезпеки і розвиває способи адекватної реакції. Однак, у випадку невизначеності або відсутності інформації, енергетичні та психологічні витрати організму стають значно вищими, і, відповідно, час на відновлення психологічного стану збільшується, що призводить до зниження рівня адаптації [1].

Основними способами формування і розвитку психологічної безпеки особистості є наступні механізми: спостереження за безпечною поведінкою авторитетних осіб та наслідування їх прикладу; ідентифікація через формування стабільного уявлення про себе як члена соціальних груп і порівняння з іншими; отримання соціальної оцінки за бажаною поведінкою; розвиток уміння відчувати себе на місці іншої особи (децентрація); конформізм, що полягає у відтворенні певних стандартів поведінки, які прийняті в групі; та індивідуалізація, яка включає у себе розкриття власної унікальності, оригінальності та відмінності від інших.

Таким чином, психологічна безпека особистості визначається специфічним сприйняттям дійсності, яке включає у себе розуміння соціальних процесів, подій та взаємин. Зміна у сприйнятті дійсності може вплинути на свідомість та визначення нових життєвих цілей. Це свідчить про те, що психологічна безпека є результатом неперервної роботи когнітивних та оцінних процесів. Механізми мотивації та потреб, а також вже сформовані відносини, впливають на сприйняття суб'єктом, що підтримує процес формування його власної психологічної безпеки.

1.3. Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок

Дослідження особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок розкриваються через систематичне

вивчення та аналіз факторів, що впливають на їх психічний стан, відчуття безпеки та стабільності. Це дослідження базується на різноманітних теоретичних підходах і методологічних концепціях, які спрямовані на розуміння та пояснення взаємозв'язку між різними аспектами психологічної безпеки жінок у різних сферах життя.

Однією з ключових теоретичних основ є вивчення впливу соціокультурного середовища на психологічну безпеку жінок. Це означає врахування культурних, соціальних, економічних та інших факторів, які формують психологічні особливості та ставлення жінок до різних аспектів життя, включаючи роботу та сімейні обов'язки.

Іншим важливим аспектом є вивчення психологічних механізмів адаптації жінок до різних життєвих обставин, а також їх стресової стійкості та здатності до подолання труднощів. Це допомагає зрозуміти, як жінки сприймають і реагують на стресові ситуації та, які ресурси вони мають для подолання негативних впливів [9].

Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок досліджуються аналізом індивідуальних особливостей жінок, таких як особистісні риси, рівень самооцінки, ступінь впевненості в собі та інші аспекти, що можуть впливати на їх психологічний стан та відчуття безпеки. Отже, теоретико-методологічні засади дослідження особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок враховують комплексний підхід до розуміння цього явища, включаючи соціокультурні, психологічні та індивідуальні аспекти.

Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок полягають у вивченні та розумінні того, як різні аспекти їхнього життя впливають на психічний стан, емоційний комфорт та загальний стан психологічного благополуччя [9].

Ці особливості включають ряд факторів, які можуть бути характерними для обох груп жінок, але можуть виявлятися унікальними для кожної з них. Давайте розглянемо кілька ключових аспектів:

1. Робоче навантаження та кар'єрні аспекти. Працюючі жінки можуть зіткнутися з різними викликами та стресами на робочому місці, такими як вимоги до професійного зростання, конфлікти в колективі, нестабільність робочого графіку та інші. Непрацюючі жінки можуть відчувати стрес через відсутність регулярного робочого ритму та відчуття соціальної ізоляції.

2. Сімейні зобов'язання та роль у сім'ї. Непрацюючі жінки можуть відчувати стрес через надмірну відповідальність за сім'ю, виховання дітей та побутові обов'язки. Проте, працюючі жінки можуть стикатися з викликами балансу між кар'єрними та сімейними обов'язками. Також вони здатні забезпечити гармонію між професійними та особистими сферами життя, що дозволяє відчувати себе задоволеними як на роботі, так і в особистому житті.

3. Емоційне самопочуття та самоповага. Психологічна безпека може бути пов'язана з емоційним самопочуттям та самоповагою. Непрацюючі жінки можуть відчувати невпевненість у собі через відсутність власного доходу та незалежності. Проте, працюючі жінки можуть відчувати внутрішню задоволеність від досягнень у своїй кар'єрі, мають відчуття власної цінності, самоповаги і впевненості в собі, які дозволяють працюючим жінкам відчувати впевнено і компетентно у професійній сфері. Також емоційне благополуччя працюючих жінок надає здатність контролювати свої емоції, уникати негативних станів (таких як стрес, тривога, депресія) та зберігати позитивний настрій під час професійної діяльності.

4. Соціальна підтримка та комунікація. Взаємодія з різними соціальними групами може впливати на психологічну безпеку жінок.

Як працюючі, так і непрацюючі жінки можуть відчувати підтримку від колег, друзів та родини, що сприяє покращенню їхнього емоційного стану та самопочуття [34].

Психологічна безпека працюючих жінок - це стан психологічного благополуччя та внутрішньої стійкості, який характеризується відсутністю негативних емоційних станів, здатністю ефективно впоратися зі стресом та негативними ситуаціями на роботі, а також високим рівнем самоповаги і задоволення від власної професійної діяльності [16].

Відмінності в психологічній безпеці між працюючими та непрацюючими жінками можуть виникати через різницю у їхній діяльності, соціальних ролях та відношенні до себе та свого становища. Ось деякі можливі відмінності [23]:

1. Стрес на робочому місці. Професійні обов'язки та вимоги робочого середовища можуть призводити до стресу у працюючих жінок. Непрацюючі жінки, натомість, можуть відчувати менше стресу, пов'язаного з роботою, але можуть стикатися з іншими джерелами стресу, такими як сімейні обов'язки.

2. Самооцінка та самоповага. Професійні досягнення можуть підвищувати самооцінку та самоповагу працюючих жінок. Непрацюючі жінки можуть відчувати невпевненість у собі через відсутність активної діяльності та незалежного доходу.

3. Соціальна ізоляція. Непрацюючі жінки можуть відчувати більшу соціальну ізоляцію через відсутність регулярного контакту з колегами на роботі. Проте, працюючі жінки можуть відчувати ізолюваність від сім'ї та друзів через брак часу на спілкування.

4. Фінансова незалежність. Професійна зайнятість надає працюючим жінкам фінансову незалежність та самостійність, що може сприяти психологічній стійкості. Непрацюючі жінки можуть відчувати більший ступінь залежності від інших у сім'ї або від партнера.

5. Рольові конфлікти. Професійна діяльність може призводити до конфліктів між роллю працівниці та роллю матері або домогосподарки. Непрацюючі жінки також можуть стикатися з конфліктами в сім'ї, пов'язаними з розподілом обов'язків та ресурсів.

Ці відмінності можуть впливати на психологічну безпеку та емоційний стан працюючих та непрацюючих жінок, і варто враховувати їх при розробці підходів до підтримки цих груп [32].

Отже, особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок визначаються їхнім станом зайнятості, соціальним статусом, сімейними обов'язками та іншими факторами, які впливають на їхнє психологічне здоров'я та емоційний стан. Так, психологічна безпека працюючих жінок полягає в їхньому емоційному благополуччі, стійкості до стресу, самоповазі, сприйнятті підтримки та комунікації, а також умінні зберігати баланс між роботою та особистим життям.

Висновки до першого розділу

Психологічна безпека особистості виявляється у забезпеченні захищеності психіки особи від впливу різноманітних чинників і розглядається як стан, що гарантує її цілісність як активного учасника суспільства. Аналізуючи визначення поняття психологічної безпеки, можна стверджувати, що дослідники розглядають цей феномен як питання, які одночасно стосуються таких аспектів як, небезпеки та безпеки; захищеності та людини; психіки та особистості.

Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок визначаються їхнім станом зайнятості, соціальним статусом, сімейними обов'язками та іншими факторами, які впливають на їхнє психологічне здоров'я та емоційний стан. Так, психологічна

безпека працюючих жінок полягає в їхньому емоційному благополуччі, стійкості до стресу, самоповазі, сприйнятті підтримки та комунікації, а також умінні зберігати баланс між роботою та особистим життям.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні основи дослідження суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок

Постійна робота допомагає жінці задовольняти п'ять основних потреб, таких як самоствердження, самоповага, спілкування, безпека і фізіологічні потреби. Кожна з цих потреб є мотивацією для жінки працювати. М. Джаода наголошує, що зайнятість, як інституція, має ряд ознак, таких як чітка структура часу, розширення соціальної активності, яка може бути менш емоційно насиченою, ніж сімейне життя, участь у колективних цілях та зусиллях, а також формування статусу та ідентичності, що впливають із зайнятості, а також потреба у регулярній активності.

Головним джерелом формування психологічного стану жінки в умовах безробіття є виключення з інституту оплачуваної праці, що виявляється у таких конкретних аспектах: позбавлення від матеріального забезпечення, втрата самооцінки, обмеження в можливостях для спілкування та інші. Також виникають нові потреби, які раніше задовольнялися на робочому місці, і порушується звична структура часу та порядок дій [3].

Описуючи вияви психологічного стану безробітних, дослідники вказують на негативні явища. Згідно з даними Ф. Ісмагілової, жінки, які опинилися у статусі безробітних, притаманні наступні ознаки: відчуття депресії; зниження задоволення від життя; зростання почуття самотності та соціальної віддільності; втрата часового усвідомлення та відсутність режиму дня; збільшення апатії та бездіяльності; переважання песимізму та безнадійності стосовно життя в цілому; втрата бажання впорядковувати своє життя; збільшення збудливості та агресивності.

Психологічні особливості безробітних жінок, перш за все, включають низьку готовність до змін у житті та у професійній сфері, відсутність навичок і бажання взяти на себе відповідальність за своє життя, недостатню віру в себе та свої можливості, схильність до відкладення реалізації своїх намірів на невизначений термін, а також збільшену схильність до конформізму та тривожності.

Найчастіше непрацюючі жінки характеризуються потребою у таких видах підтримки, як: переоцінка самосвідомості, психологічне відновлення, підвищення здатності до стресу, зменшення тривожних станів, формування адекватної самооцінки та підвищення впевненості у власних силах [11].

Для розв'язання особистісних проблем безробітних жінок важливим є надання їм адекватної психологічної підтримки, що передбачає розвиток у них у процесі професійної перепідготовки здатності до саморефлексії, встановлення відповідних цінностей і активізацію особистісної поведінки. Негативними наслідками безробіття вважаються погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, нестабільність щодо майбутнього, втрата професійних знань і навичок, невпевненість у власних здібностях, зростання кількості ситуацій, що можуть призвести до скоєння злочинів, а також виникнення девіантної поведінки (наприклад, наркоманія, пияцтво тощо).

У ситуації безробіття жінки переосмислюють своє становище, і центральним аспектом стає проблема фінансової стабільності та матеріальних ресурсів. Різноманітні форми негативного психологічного стану поступово нагромаджуються, спричиняючи стрес. Багато факторів впливають на появу психологічного стану безробітної жінки, включаючи зовнішнє та внутрішнє оточення, індивідуальні особливості самої особи, динаміку та тривалість стресових ситуацій, а також тривалість періоду безробіття.

Для оцінки суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок рекомендується використовувати методики:

Методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» від І. І. Приходько [25]. Ця методика спрямована на визначення рівня психологічної захищеності особистості та прогнозування її потенціалу для самореалізації. Вона розроблена для оцінки ступеня психологічної стійкості особистості у стресових ситуаціях, включаючи періоди безробіття. Методика охоплює оцінку таких показників, як рівень стресу, самооцінка, здатність адаптуватися до нових умов тощо.

Шкала психологічного благополуччя, яку розробив К. Ріфф, є важливим і популярним інструментом у сучасному контексті. Ця шкала враховує як об'єктивні аспекти продуктивності, такі як умови праці, професійна ефективність та досвід, так і суб'єктивні переживання, зокрема відчуття задоволеності власним життям. Почуття благополуччя відіграє ключову роль у стимулюванні активної участі особистості у професійній діяльності та суспільних процесах, сприяє розвитку впевненості в собі [41].

Підхід «Мотивація до досягнення успіху» (Т. Елерс) [20]. Даний метод спрямований на визначення рівня прагнення до досягнення цілей і успіху. При діагностиці особистості на предмет виявлення мотивації до успіху Т. Елерс вказує на таку тенденцію: «Особистість, яка має високу мотивацію до успіху, зазвичай уникає великих ризиків і надає перевагу помірному або низькому рівню ризику. Хоча їхні очікування на успіх можуть бути скромнішими, ніж у тих, хто має слабку мотивацію до успіху, такі особи проявляють велику наполегливість у праці та ретельно прагнуть досягнення мети».

Методика професійного самовизначення Дж. Голланда дозволяє встановити відповідність між схильностями, здібностями та інтелектом особи і різними професіями, щоб здійснити найкращий вибір у сфері професійної діяльності. Теоретичною основою цього інструменту є теорія професійного вибору, яку розробив американський професор Джон Голланд. Ця теорія стверджує, що успіх у професійній сфері залежить від відповідності між типом

особистості та типом професійного оточення. Поведінка людини формується не лише її особистісними рисами, але й оточенням, в якому вона діє.

Особистісний багаторівневий опитувальник «Адаптивність-200» є засобом, спеціально створеним для вимірювання життєвої стійкості та здатності до адаптації особистості в умовах стресу, включаючи ситуації безробіття. Цей опитувальник включає ряд питань, спрямованих на оцінку фізичної, психологічної та соціальної адаптивності.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації, розроблена К.Роджерсом та Р. Даймондом, спрямована на оцінку здатності особистості пристосовуватися до складних соціальних та психологічних умов. Вона включає аналіз таких аспектів, як соціальна інтеграція, стабільність емоційного стану та уміння вирішувати конфлікти [20].

Люди прагнуть знайти професійне середовище, що відповідає їхньому типу особистості, де вони могли би належним чином розкрити свої здібності та виразити свої цінності [11].

Методика Шуберта ставить за мету визначення рівня готовності до ризику. Вона дозволяє оцінити, наскільки безробітний готовий до прийняття ризику. З більшою готовністю до ризику пов'язана менша схильність уникати можливих невдач. Рівень готовності до ризику прямо залежить від кількості допущених помилок.

Таким чином, при діагностиці особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок рекомендується використовувати такі методики: методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. І. Приходько, яка оцінює рівень психологічної стійкості жінок у стресових ситуаціях, включаючи безробіття. Вона враховує такі параметри, як рівень стресу, самооцінка та здатність адаптуватися до нових умов; підхід «Мотивація до досягнення успіху» Т. Елерса, що оцінює силу прагнення до досягнення цілей і успіху у професійній діяльності; опитувальник

«Адаптивність-200», який вимірює життестійкість та адаптивні здібності особистості в стресових ситуаціях, включаючи безробіття; методика Голланда для виявлення професійних інтересів і цінностей; методика Шуберта, яка дозволяє діагностувати ступінь готовності до ризику; шкала психологічного благополуччя за К. Ріффом, що враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, включаючи умови праці та почуття задоволеності власним життям та методика Елерса, яка дозволяє оцінити мотивацію до успіху особистості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для вивчення особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки жінок, які працюють і не працюють було проведено емпіричне дослідження, в рамках якого взяли участь 60 жінок дорослого віку. З них 32 – працюючі, а 28 – безробітні.

З урахуванням цілей дослідження доцільно проаналізувати відмінності в емпіричних показниках між жінками, які працевлаштовані і безробітними. Під час порівняння було встановлено статистично значущі розбіжності в показниках психологічної безпеки за шкалою «Управління середовищем» (середнє для працюючих $M = 58,7$, тимчасово безробітних $M = 51,8$). Професійно зайняті жінки виявили більше впевненості та компетентності в управлінні оточуючим середовищем, оскільки мають доступ до більшого різноманіття ресурсів (як матеріальних, так і нематеріальних), які дозволяють їм легше організовувати своє життя та діяльність. Це може вказувати на те, що робота надає жінкам більше впевненості у власних здібностях та вміннях контролювати оточення, розробляти та використовувати можливості для досягнення поставлених цілей.

Також варто зазначити значні відмінності в одному з аспектів життестійкості. Зокрема, серед працевлаштованих цей показник становить 51,2 бали, що свідчить про високий рівень відчуття контролю та показує, що

більшість учасниць дослідження переконані в своїй здатності впливати на своє життя, самостійно приймати рішення та вибирати свій шлях. Для безробітних цей показник дорівнює 44,2, що вказує на трохи знижений рівень життєстійкості. Це може свідчити про те, що безробітні жінки іноді зазнають труднощів у прийнятті самостійних рішень. Можливо, це пов'язано з тим, що вони фінансово залежать від інших осіб, що може сприяти виникненню певної психологічної залежності.

Виявлені відмінності між працевлаштованими та безробітними жінками стосуються рівня позитивних стосунків ($M = 36,6$ та $M = 30,8$ відповідно). Обидва ці показники попадають у середній діапазон задоволення, що вказує на загальне задоволення життям обох груп жінок. Однак вони наголошують на кількох суттєвих областях, які, на їхню думку, потребують значного удосконалення. З урахуванням виявлених різниць між цими двома категоріями можна припустити, що працевлаштовані жінки відчують більше задоволення від свого життя, оскільки мають більше можливостей для організації різних сфер свого життя та життя взагалі. Зокрема, це узгоджується з попередніми результатами за шкалами «Управління середовищем» та «Цілі у житті», за якими працюючі жінки відчують здатність самостійно контролювати навколишню дійсність і впливати на події у своєму житті.

Також варто відзначити статистично значущі різниці за шкалою особистісного зростання. Наприклад, у працюючих жінок середнє значення цього показника складає $M = 38,4$, що вказує на достатній рівень задоволеності своєю професійною діяльністю. У безробітних жінок цей показник істотно нижчий, $M = 26,4$, що ближче до полюсу незадоволення. Такий результат може свідчити про те, що жінки, які тимчасово не працюють, ймовірно, оцінювали своє минуле місце роботи, яким, можливо, не були повністю задоволені через ряд чинників. Крім того, можна припустити, що безробітні жінки розглядали

цей показник у контексті роботи в домашньому господарстві, яка, ймовірно, була далекою від їхнього уявлення ідеальної професійної зайнятості.

Також варто відзначити значні різниці за шкалою «Самосприйняття» ($M = 51,2$, $M = 34,6$ для працюючих та безробітних відповідно). Таким чином, працюючі жінки оцінюють своє професійне «Я» більш позитивно та виявляють більшу впевненість у своїй здатності застосовувати професійні знання, вміння та навички. З іншого боку, безробітні, очевидно, можуть відчувати стрес через недостатність можливостей максимально реалізувати себе у професійній сфері і можуть очікувати негативної оцінки своєї професійної компетентності з боку інших. Можна припустити, що зміна професійного статусу може призвести до сумнівів у власній професійній придатності, втрати впевненості у собі та своїх навичках, що може підірвати професійну самооцінку безробітних жінок.

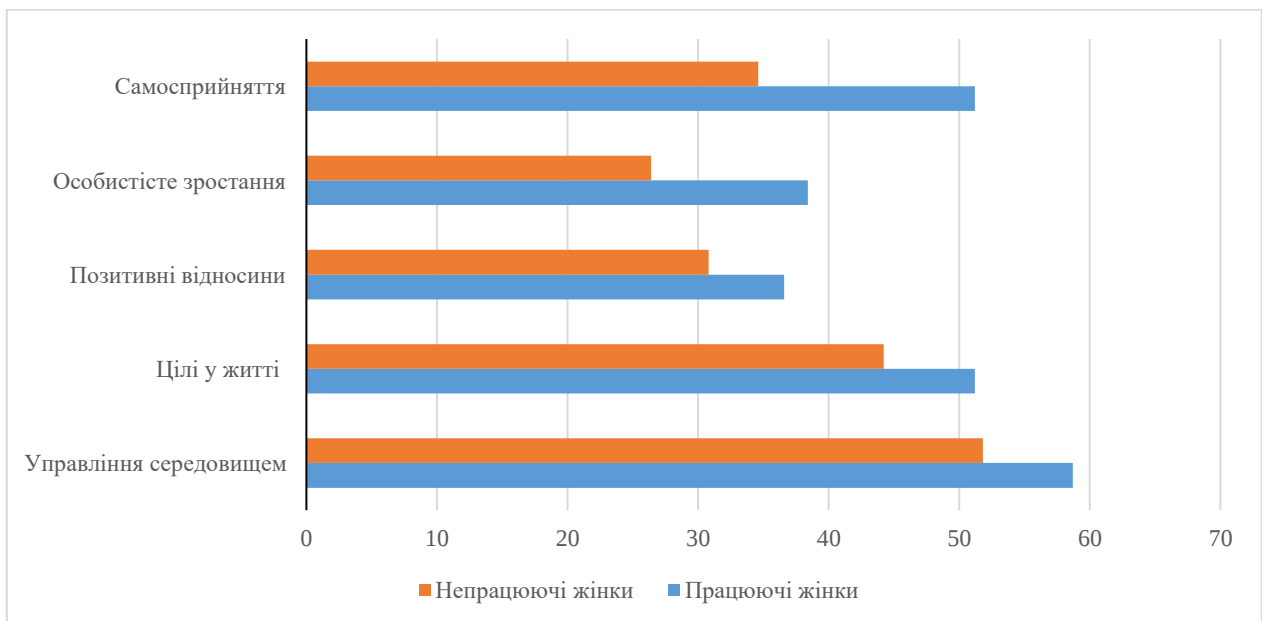


Рис. 2.1. Результати діагностики психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок в розрізі суб'єктивного переживання

Тимчасово безробітні жінки віддають перевагу особистому життю, сімейним аспектам та хобі, що сприяє їхній незалежності від робочого

колективу, керівництва та робочого графіку, і дозволяє їм самостійно регулювати свою діяльність [13].

Іншими словами, можна зазначити, що жінки, які знаходять задоволення у особистому житті, демонструють більшу здатність організовувати свої щоденні справи та ефективно використовувати можливості для задоволення своїх потреб. Таким чином, навіть при тимчасовому статусі безробітних, жінки все ж відчують свою компетентність у керуванні власним життям, і сімейні обов'язки чи домашні роботи не заважають їм знаходити можливості для задоволення власних потреб та інтересів. Це, можливо, пов'язано з основною роллю жінки у сімейному житті, оскільки не всі вони орієнтовані на кар'єрні досягнення чи успіхи в професійній сфері.

Слід зазначити, що наявність роботи в будь-якій сфері позитивно впливає на здатність жінок контролювати своє життя та знаходити можливості для досягнення поставлених цілей, а також впливає на їх задоволеність життям. Гіпотеза, яка передбачала, що у працевлаштованих жінок будуть вищі показники психологічного благополуччя порівняно з безробітними, підтвердилась частково в результаті дослідження. Зокрема, у працюючих жінок дійсно спостерігаються вищі результати в контексті управління середовищем (як компонент психологічної захищеності), контролю над життям та в суб'єктивному відчутті задоволення як життям, так і роботою.

Отже, працюючі жінки виявляють більшу компетентність у керуванні власним життям та здатні впливати на події, що відбуваються, завдяки їхній здатності відшукати та ефективно використовувати можливості, що сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей. Ймовірно, через це вони відчують більшу задоволеність від своєї діяльності та загального життя.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що жінки, які є безробітними, суттєво відрізняються від працюючих за показниками психологічного благополуччя. Зокрема, безробітні жінки мають

знижені показники психологічного благополуччя ($\chi^2 = 7,42$, $p \leq 0,05$), управління середовищем ($\chi^2 = 10,52$, $p \leq 0,01$), автономії ($\chi^2 = 11,25$, $p \leq 0,01$), особистісного зростання ($\chi^2 = 14,24$, $p \leq 0,01$), цілей у житті ($\chi^2 = 11,67$, $p \leq 0,01$) та самосприйняття ($\chi^2 = 13,47$, $p \leq 0,01$). Відсутність реалізації в професійній сфері призводить до значного психологічного дискомфорту та труднощів в сприйнятті власної особистості, що суперечить сучасним тенденціям активних жінок, які звикли до самореалізації, здатності забезпечувати себе і не бути залежними від інших. У зв'язку з цими соціальними тенденціями та гендерними стереотипами, жінки, які втратили роботу і заробіток, відчують меншу захищеність. У свою чергу, працюючі жінки вирізняються вищими показниками психологічної безпеки, що проявляється в їхній здатності активно взаємодіяти в соціальних контактах, позитивно сприймати себе та реалізовувати свій потенціал. Варто зазначити, що показник позитивних стосунків з оточенням ($\chi^2 = 0,91$) залишається на однаково високому рівні в обох групах досліджуваних, що свідчить про комунікативну спрямованість сучасних жінок.

Таблиця 2.1

**Результати показників міри психологічної безпеки
працюючих та непрацюючих жінок**

Назва шкали	Показник	
	Працюючі жінки	Непрацюючі жінки
Позитивні стосунки	$\chi^2 = 0,98$	$\chi^2 = 0,91$
Автономія	$\chi^2 = 13,35$	$\chi^2 = 11,25$
Управління середовищем	$\chi^2 = 12,65$	$\chi^2 = 10,52$
Особистісне зростання	$\chi^2 = 16,76$	$\chi^2 = 14,24$
Ціль у житті	$\chi^2 = 14,35$	$\chi^2 = 11,67$
Самосприйняття	$\chi^2 = 15,75$	$\chi^2 = 13,47$
Психологічне благополуччя	$\chi^2 = 11,55$	$\chi^2 = 7,42$

Жінки обох груп виявили різницю у показниках індексу якості життя, який виявився нижчим у безробітних ($\chi^2 = 6,86$, $p \leq 0,05$). Для жінок безробітних

характерно зниження якості життя у сфері праці ($\chi^2 = 14,84$, $p \leq 0,01$), особистісних досягнень ($\chi^2 = 10,45$, $p \leq 0,01$), рівня оптимізму ($\chi^2 = 7,34$, $p \leq 0,05$) при показниках високого рівня напруження ($\chi^2 = 10,42$, $p \leq 0,01$) та низькому настрої ($\chi^2 = 7,36$, $p \leq 0,05$). Жінки, які не мають сталого доходу і не здійснюють трудової діяльності, сприймають своє життя як менш задовільне та ефективне, що проявляється у погіршенні емоційного стану. У той час як працюючі жінки демонструють більшу ефективність у своєму житті, вони задоволені ним, мають оптимістичний настрій та переважання позитивних емоційних станів. Варто зазначити, що жінки з обох груп мають однаково високі показники якості здоров'я, комунікації з близькими та підтримки.

Досліджувані жінки відрізняються за показниками мотивації. Наприклад, працюючим жінкам притаманне переважання мотивації досягнення успіху ($\chi^2 = 12,74$, $p \leq 0,01$), що проявляється у їхньому фокусі на результат і високій ефективності у справах. У той час як жінки, які не працюють, більш орієнтовані на мотивацію уникнення невдачі та уникають результативної діяльності.

Отже, встановлено, що працюючі жінки мають вищі показники психологічної безпеки та якості життя, а також виявлено, що вони переважно мотивовані до досягнення успіху. У той же час, показники благополуччя жінок з обох груп не розрізняються за параметрами соціальної активності та підтримки, що може бути пояснено типовою соціальною активністю жінок у сферах поза професійною діяльністю. Безробітні жінки відзначаються зниженим рівнем психологічної безпеки ($\chi^2 = 7,42$, $p \leq 0,05$), автономії ($\chi^2 = 10,96$, $p \leq 0,01$), самосприйняття ($\chi^2 = 12,48$, $p \leq 0,01$), особистісного розвитку ($\chi^2 = 13,25$, $p \leq 0,01$), управління своїм середовищем ($\chi^2 = 10,46$, $p \leq 0,01$) та формування цілей у житті ($\chi^2 = 10,58$, $p \leq 0,01$). У силу відсутності можливості реалізувати себе у професійній сфері, такі жінки відчують виражений дискомфорт у психологічному плані, зазнають труднощів у формуванні власного образу та

відповідності сучасним стандартам активної жінки, яка самотійно досягає успіху, забезпечує себе та не залежить від інших. Враховуючи суспільні уявлення та стереотипи щодо ролей гендерів, безробітні жінки відчують себе менш успішними. З іншого боку, працюючі жінки характеризуються вищими показниками благополуччя та безпеки, що проявляється у їхній активності у соціальних взаємодіях, позитивному сприйнятті себе та реалізації власних можливостей. Натомість, взаємин з оточенням ($\chi^2=0,92$) демонструє високий рівень у обох групах учасниць дослідження і свідчить про активність в комунікації, що є характерною для сучасних жінок.

Таким чином, суб'єктивне переживання психологічної безпеки працюючих жінок полягає в їхньому емоційному благополуччі, стійкості до стресу, самоповазі, сприйнятті підтримки та комунікації, а також умінні зберігати баланс між роботою та особистим життям. Згідно з результатами дослідження, працюючі жінки виявилися більш впевненими в собі та самотійними, і менше схильними до суб'єктивного переживання та внутрішньо особистісних конфліктів. У той же час, не працюючі жінки більш схильні до самоаналізу, який часто веде до критики своїх якостей та зовнішності. Це породжує внутрішньо особистісні конфлікти та суб'єктивні переживання, що можуть призводити до розвитку депресії, неврозів та проблем у сімейних стосунках.

2.3. Індивідуально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок

Рівень децентралізації людини, який визначається її здатністю активно взаємодіяти з різними точками зору на проблеми, залежить від того, наскільки вона відчуває психологічну безпеку. Це може впливати на результати, оскільки реакція на життєві проблеми залежить від того, які емоції сформовані в

особистості. Люди, які віддають перевагу активному підходу, можуть краще справлятися з втратою роботи. Їхні дії і поведінка визначаються їхніми суб'єктивними переживаннями психологічної безпеки, зокрема, у таких сферах як самореалізація, сенс життя та позитивне сприйняття [38].

Для вивчення теми суб'єктивного переживання психологічної безпеки при безробітті щодо ефективності життєдіяльності, реалізації внутрішніх потенціалів і досягненню життєвих цілей, були використані діагностичні методики, спрямовані на вивчення особистісних характеристик. Однією з таких методик був особистісний опитувальник FRI. Індивідуально-психологічні особливості, які забезпечують адекватну поведінку та є важливими для розуміння професійних уявлень безробітних жінок, стали предметом подальших емпіричних досліджень.

Ці характеристики в основному виражають певні суб'єктивні переживання та емоційні стани, такі як депресивність, невротичність, дратівливість, спонтанна агресивність, товариськість, реактивна агресивність, врівноваженість, сором'язливість, відкритість, роздратованість, емоційна лабільність, екстраверсія-інтроверсія, маскуліність/фемінність (Додаток Б).

Дослідження індивідуальних характеристик жінок, які не працюють, дозволило визначити їх особистісні профілі. Це виявило, які конкретні аспекти аутопсихологічної структури слід враховувати при подоланні складних ситуацій у процесі їх саморозвитку та самовдосконалення.

Кожний тип емоційності, ступінь суб'єктивного переважання кожної з них унікальний спосіб, яким вони комбінуються (різні типи диспозицій), визначають співвідношення показників професійної кризи та їх індивідуальну специфіку. Іншими словами, емоції, пов'язані з безробіттям, впливають на цілісність особистості, її гармонію, рівновагу та духовність [32].

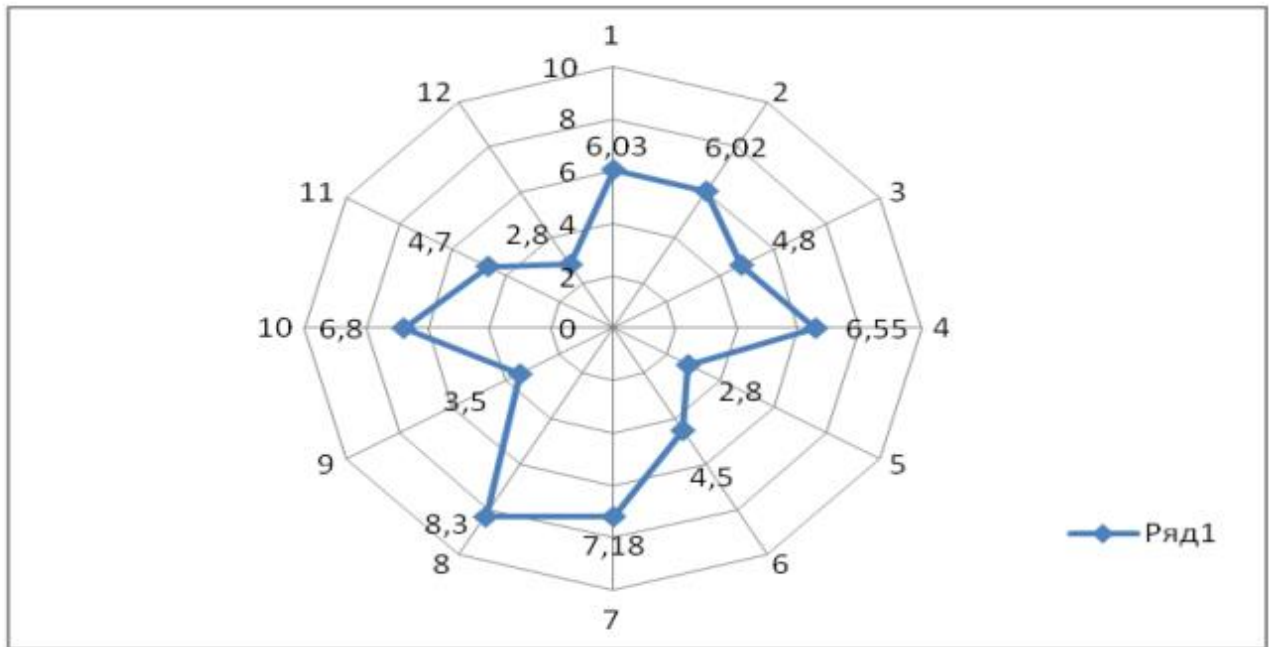


Рис. 2.2. Ступінь виразності особистісних профілів індивідуально-психологічних властивостей суб'єктивного переживання непрацюючих жінок

Примітки:

1 – невротичність;
2 – спонтанна агресивність;
3 – депресивність;

Примітки:

1 – невротичність;
2 – спонтанна агресивність;
3 – депресивність;

Примітки:

1 – невротичність;
2 – спонтанна агресивність;
3 – депресивність;

У період некерованості помітно зниження рівня спілкування (2,8), відкритості (3,5) та маскулінності/фемінності (2,8). Низькі показники оцінки відкритості вказують на відношення до соціального оточення, які включають в себе недовіру та некритичне ставлення до себе та інших. Спілкування відображає як потенційні можливості, так і реальні форми соціальної активності. Низькі значення свідчать про те, що непрацюючі жінки виявляють закритість та не проявляють бажання спілкуватися. Ця певна відокремленість може бути пов'язана з формуванням власної замкнутості як психологічного захисту від оцінювання соціального оточення, такого як друзі та знайомі.

Перетворювання змісту та кількісних показників дозволяє приблизно класифікувати типи емоційного досвіду і надає можливість отримати докладну

оцінку. У результаті було ідентифіковано три типи переживання: ситуативно-фрагментарний, емоційно-погоджувальний та проектувально-перетворювальний.

У досліджуваних з емоційно-погоджувальним типом переживання (41,6%) було виявлено високі показники спонтанної агресивності та невротичності, середні показники дратівливості та депресивності. Ці висновки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що може призвести до імпульсивної поведінки. Нестійкий емоційний стан може впливати на спілкування як з собою, так і з оточуючим середовищем. За методикою С. Хобфолла, високі показники шкал агресивних та імпульсивних дій також свідчать про використання різноманітних емоцій у складних життєвих ситуаціях. Іноді емоційні реакції, такі як негуманні дії, цинічність, тиск, суперництво, відмова від пошуку альтернатив та інше, можуть бути наслідком відсутності впевненості у собі та своїх діях.

У випадку із ситуативно-фрагментарним типом досліджуваних (46,3%) виявлено низькі показники відкритості, товариськості та маскулінності/фемінності, що вказує на прояви соціальної пасивності, низький рівень самокритичності та закритість. Високий показник сором'язливості свідчить про присутність тривожності, непевності, скутості, що ускладнює соціальні контакти.

У тих, хто мав досвід з проектувально-перетворювальним типом переживань (12,1%), було помічено високий рівень реактивної агресивності. Це проявлялося у їх агресивному відношенні до соціального оточення та бажанні домінувати, у потребі знаходити соціальну підтримку через здобуття нового корисного досвіду для майбутньої професійної діяльності, і у внутрішньому локаусі контролю, який проявлявся в активності на рівні когнітивних пошуків додаткової інформації про можливі місця працевлаштування, а також на поведінковому рівні у включенні особистості в процес пошуку роботи.

Таким чином, аналізуючи зміст вищезазначених ознак, ми дослідили, які типи переживань мають непрацюючі жінки. Виділення цих типів переживань може бути розглянуто як доказ існування певних характеристик у непрацюючих жінок. Ключовими елементами особистісної структури є комунікативність, здатність до адекватного сприйняття себе і інших, самоповага, гнучкість поведінки, задоволення пізнавальних потреб, що забезпечують результативність та активність у процесі пошуку роботи.

Згідно з результатами дослідження, непрацюючі жінки мають схильність до спонтанної та реактивної агресивності, підвищеної невротичності, роздратованості, нестійкості, депресивності, сором'язливості та є емоційно нестійкими.

Висновки до другого розділу

При діагностиці особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок рекомендується використовувати методики, які оцінюють рівень психологічної стійкості жінок у стресових ситуаціях, включаючи безробіття та почуття задоволеності власним життям.

У результаті дослідження було ідентифіковано три типи переживання: ситуативно-фрагментарний, емоційно-погоджувальний та проектувально-перетворювальний.

Згідно з результатами дослідження, працюючі жінки виявилися більш впевненими в собі та самостійними, і менше схильними до суб'єктивного переживання та внутрішньо особистісних конфліктів. У той же час, непрацюючі жінки більш схильні до самоаналізу, який часто веде до критики своїх якостей. Це породжує внутрішньо особистісні конфлікти та суб'єктивні переживання, що можуть призводити до розвитку депресії, неврозів та проблем у сімейних стосунках.

Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок досліджувались аналізом індивідуально-психологічними характеристиками жінок, що впливають на їх психологічний стан та відчуття безпеки. Згідно з результатами дослідження, непрацюючі жінки мають схильність до спонтанної та реактивної агресивності, підвищеної невротичності, роздратованості, нестійкості, депресивності, сором'язливості та є емоційно нестійкими.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦЮЮЧИХ ТА НЕПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що у випадку безробіття більшість жінок втрачають мотивацію для особистісного зростання. Вони частіше використовують стратегію самоствердження та виявляють ознаки агресивності. Зафіксовано низький рівень самоактуалізації особистості, що вказує на труднощі у сприйнятті себе і своїх можливостей. Також виявлено недовіру до себе, оточуючих та світу загалом, а також проблеми у встановленні контактів та готовності до співпраці. Основними цінностями виявлені любов, допомога, визнання та повага. Проте деякі вбачають у цьому можливість приділити більше часу сім'ї та самовдосконаленню та лише половина хоче знову працевлаштуватись.

В даний момент, в системі психологічної підтримки для непрацюючих жінок ще не сформовано відповідних компетенцій. Державна служба зайнятості не має чітко визначеного плану дій у сфері психологічної підтримки непрацюючих жінок. Практика показує, що обласні центри зайнятості проводять консультування і профорієнтаційну роботу, але це не є достатньо ефективним для підтримки цієї категорії в питаннях суб'єктивного переживання психологічної безпеки.

Допомога у вирішенні психологічних проблем при суб'єктивному переживанні психологічної безпеки непрацюючим жінкам використовується для запобігання негативних тенденцій у психології людей, подолання труднощів та вирішення конфліктів у взаєминах з іншими. Фахівець може використовувати

різноманітні діагностичні методи, такі як психотерапевтичне та психологічне консультування, психологічні тренінги, психологічна діагностика, групові та індивідуальні методи психологічної корекції [10].

Програма психо-соціальної підтримки при суб'єктивному переживанні психологічної безпеки непрацюючих жінок складається з таких етапів.

1. Підтримка психологічної діагностики допомагає виявити власні психологічні властивості та важливі професійні якості. На цьому етапі шляхом використання психодіагностики встановлюються зв'язки між характерними рисами непрацюючих жінок, особистісними характеристиками, її здібностями та професійними потребами.

2. Психокорекційна, психотерапевтична підтримка, спрямована для зменшення стресу та тривожності, підвищення самовпевненості, підштовхування до активної діяльності та підготовку до реагування на негативні ситуації за допомогою групових тренінгів та психологічної корекції.

3. Професійна інформаційна та психолого-педагогічна підтримка для розвитку їх самосвідомості та самоідентифікації. Це допомагає непрацюючим жінкам краще розуміти психологічні вимоги своєї професії, порівнювати їх зі своїми власними психологічними якостями та формулювати власні висновки.

4. Довідково-інформаційна підтримка, що має на меті надання та ознайомлення з вакансіями і навчання про потенційні можливості зайнятості, а також включає інформацію про джерела та організації, які пропонують вакантні посади, умови працевлаштування та вимоги до кандидатів.

Популярним стало застосування психокорекційних тренінгів для розвитку у жінок розуміння та поваги до інших осіб, а також навичок щодо досягнення компромісу у необхідних ситуаціях.

Таким чином, методи психологічної безпеки непрацюючим жінкам є важливими для попередження суб'єктивних переживань та підтримки їх

емоційного та соціального благополуччя. Ось кілька ключових методів, які можуть допомогти жінкам у ситуації безробіття:

1. Психологічна підтримка. Регулярні консультації з професійними психологами або терапевтами сприяють можливості непрацюючим жінкам подолати суб'єктивні переживання та емоційні труднощі, такі як тривога або депресія, та знайти позитивні способи вирішення проблем.

2. Групи підтримки. Активна участь у спільнотах або форумах для обміну досвідом може стати джерелом підтримки та солідарності для непрацюючих жінок. Тут вони можуть ділитися своїми думками та враженнями, отримувати корисні поради від тих, хто стикався з подібними викликами в житті.

3. Курси навчання і підвищення кваліфікації. Залучення до цільового професійного навчання або підвищення кваліфікації може стати ключовим для непрацюючих жінок у відчутті особистісного зростання, відновленні впевненості у собі та збільшенні можливостей успішного працевлаштування.

4. Техніки релаксації і стрес-менеджменту. Дослідження методів релаксації, такі як медитація, дихальні вправи та йога, можуть сприяти зниженню стресу та тривожності, допомагаючи непрацюючим жінкам ефективніше долати суб'єктивні переживання та емоційні труднощі.

5. Волонтерство. Участь у волонтерських проєктах може допомогти непрацюючим жінкам не лише почувати себе корисними, але й розвивати нові навички та знайомства, що може позитивно вплинути на їх шанси для знаходження роботи.

6. Освіта з фінансової грамотності. Освоєння основ фінансового управління може сприяти безробітним жінкам у пристосуванні до змін у фінансовій ситуації та зменшенні стресу, пов'язаного з фінансовими труднощами.

Використання цих методів може допомогти покращити психологічний стан непрацюючих жінок, знизити рівень суб'єктивного переживання,

збільшити впевненість у своїй психологічній безпеці, зменшити рівень стресу, розвивати нові якості та навички, а також підготувати їх до повернення на ринок праці.

3.2. Технологія психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок

Основною формою реалізації психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок є проведення групових тренінгів (включаючи складання афірмацій, техніки самофутурування та вивчення стратегій копінг-поведінки) у Бердичівському центрі зайнятості. Ці тренінги спрямовані на відновлення психічного здоров'я, переорієнтацію особистості та розвиток життєвих та професійних стратегій. Наш тренінг ґрунтується на принципі «навчальної лабораторії», що означає рекомендацію жінкам не використовувати звичні, репродуктивні методи поведінки, а спробувати щось нове.

Оскільки головною метою тренінгу є не зміна, а розширення арсеналу конструктивних способів управління складними життєвими ситуаціями, включаючи безробіття, і забезпечення самостійного, свідомого прийняття рішень.

Для проведення формувальних заходів, учасниць дослідження було розділено на дві групи: контрольну та експериментальну, кожна з яких складалася з 15 жінок. Усі учасниці, які брали участь як у контрольній, так і у експериментальній групі, були зареєстровані у Бердичівському центрі зайнятості.

Під час процедури психологічної підтримки суб'єктивного переживання психологічної безпеки для непрацюючих жінок, ведучий укладав контракт з учасниками, в якому вказувалися їхні проблеми, потреби, мета та завдання

роботи, а також способи реалізації. Відповідальність тренера полягала у створенні атмосфери довіри та близькості, яка допомагала уникнути непродуктивних емоцій, визначенні взаємних очікувань та методів роботи в групі, а також дотриманні конфіденційності згідно з етичними та юридичними стандартами консультування.

Критерії ефективності програми психологічної підтримки суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок включають: позитивні зміни у типах переживань психологічної безпеки; покращення психічного, фізичного та соціального здоров'я; зменшення проявів невротичності, роздратованості, сором'язливості та депресивності; зниження агресивних та агресивності, маніпулятивних моделей поведінки.

Результати кінцевого вимірювання показують, що в експериментальній групі фізичне здоров'я ($79,3 \pm 10,3$) покращилося завдяки використанню резервів переоцінки, витривалості та відмові від шкідливих звичок. Ми вважаємо, що покращення фізичного здоров'я буде сприятливим для активного пошуку роботи серед непрацюючих жінок.

Показники психічного здоров'я ($17,8 \pm 2,8$) вказують на можливе покращення внутрішньої гармонії завдяки підвищенню конструктивності переживань. Це спонукає непрацюючих жінок переглянути своє уявлення про себе як про особистість, здатну будувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень. Після впровадження програми у досліджуваних у експериментальній групі зафіксовано зниження конфліктності до норми, володіння тактиками асертивності, вільного висловлювання власної думки та толерантності. Показник самооцінки соціального здоров'я становив – $22,2 \pm 8,2$.

Динаміка типів переживань непрацюючих жінок: порівняльний аналіз представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка типів переживань непрацюючих жінок контрольної та експериментальної груп (%)

Типи переживань	Вихідне вимірювання		Кінцеве вимірювання	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Емоційно-погоджувальний	41,6	47,4	35,4	38,6
Ситуативно-фрагментарний	46,3	42,3	41,2	25,2
Проектувально-перетворюючий	12,1	10,3	23,4	36,2
χ^2 -критерій	$\chi^2 > \chi^2_{кр.}$			

Примітка. $\chi^2_{кр.} = 18,46$ (0,001 %).

Із таблиці 3.1 видно, що кінцеві вимірювання показали, що запропоновані заходи сприяли зміні емоційної реакції учасників з негативної на більш спокійну та адаптивну, оскільки відсоток емоційно-погоджувального типу переживання у експериментальній групі (38,6 %). Це дозволило їм ефективніше справлятися з викликами та переходити до активних дій. Завдяки проведеним заходах, учасники експериментальної групи навчилися краще регулювати свої емоції та спрямовувати свою енергію на вирішення проблем. Результати дослідження вказують на те, що запропонована програма допомогла учасникам розв'язати тривогу та підвищити рівень емоційної стійкості.

Жінки з ситуативно-фрагментарним типом переживання сильно залежать від зовнішніх обставин та думок інших. Початкові результати дослідження показали, що як у контрольній (46,3 %), так і в експериментальній (42,3 %) групах непрацюючих жінок, цей тип переживання був досить поширеним, що свідчить про недостатньо розвинені навички планування та самоорганізації. Однак, після проведення формувальних заходів, в обох групах спостерігалось значне зменшення проявів ситуативно-фрагментарного типу переживання, що свідчить про ефективність обраних методів. Проведені тренінги допомогли

учасницям розвинути навички саморегуляції та підвищили їхню впевненість у власних силах.

Жінки з проектувально-перетворювальним типом переживання відрізняються здатністю приймати обґрунтовані ризики та готовністю змінювати свої погляди. Після реалізації програми, спрямованої на розвиток цього типу переживання, спостерігалися значні позитивні зміни в експериментальній групі (36,2 %), що проявилися у підвищенні самостійності, гнучкості та впевненості у своїх силах. У контрольній групі (23,4 %) такі зміни були незначними. Учасники експериментальної групи демонстрували чітке розуміння своїх можливостей та вірили у сприятливе вирішення проблем, пов'язаних з працевлаштуванням.

Таким чином, програма сприяла розвитку здатності до самостійного прийняття рішень та адаптації до змін у жінок з проектувально-перетворювальним типом переживання. Результати дослідження підтвердили ефективність програми, оскільки у учасників експериментальної групи спостерігалось значне зростання самостійності та впевненості у своїх силах.

Подальший аналіз, який спрямований на встановлення особливостей співвідношення елементів переживань, довів, що реалізація розробленої програми змінила вибір типів переживання (Рис. 3.1).

Із результатів, представлених на рис. 3.1 видно, що учасники експериментальної групи продемонстрували значне підвищення рівня врівноваженості (5,4 бали), що свідчить про розвиток здатності адекватно реагувати на різні соціальні ситуації та відстоювати свої інтереси. Такий результат підтверджує, що дефіцит асертивності може бути успішно подоланий за допомогою запропонованої програми. Зростання самооцінки та самоприйняття у учасників дозволило їм краще розуміти себе та свої можливості, що позитивно вплинуло на їхню поведінку.

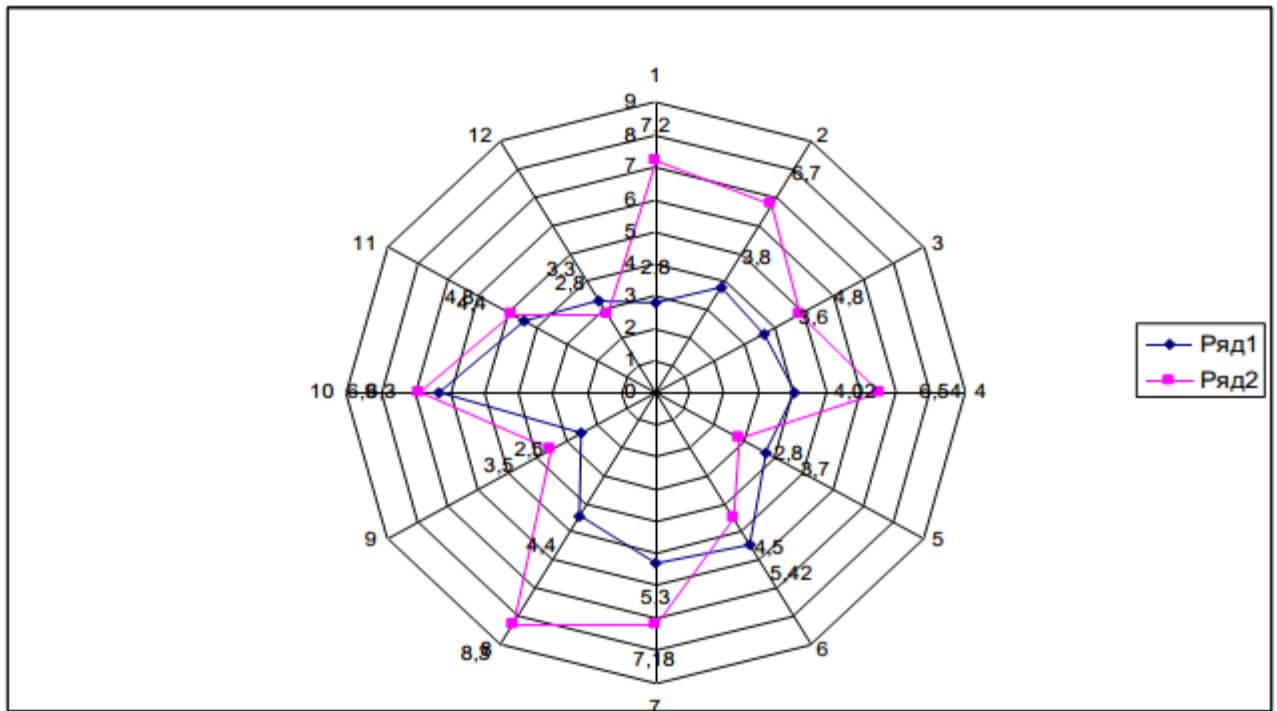


Рис. 3.1. Динаміка змін профілів індивідуально-психологічних властивостей суб'єктивного переживання непрацюючих жінок експериментальної групи після реалізації розробленої програми

Примітки: перший ряд – кінцеве вимірювання; другий ряд – вихідне вимірювання;

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 – невротичність; | 7 – реактивна агресивність; |
| 2 – спонтанна агресивність; | 8 – сором'язливість; |
| 3 – депресивність; | 9 – відкритість; |
| 4 – дратівливість; | 10 – екстраверсія-інтроверсія; |
| 5 – товариськість; | 11 – емоційна лабільність; |
| 6 – врівноваженість; | 12 – маскулізм/фемінізм |

Результати дослідження підтверджують ефективність програми, оскільки у учасників експериментальної групи спостерігалось значне зростання рівня асертивності та самооцінки. Здатність адекватно виражати свої думки та почуття є важливим фактором успіху в різних сферах життя. Програма допомогла учасникам розвинути цю навичку. Учасники експериментальної групи продемонстрували значне підвищення емоційної стійкості та впевненості в собі, що дозволило їм ефективніше взаємодіяти з оточуючими та досягати своїх цілей. Учасниці експериментальної групи продемонстрували підвищену впевненість в собі під час співбесід та успішніше знаходили роботу.

Завдяки знанням та навичкам, отриманим на тренінгах, непрацюючі жінки змогли глибше усвідомити свої сильні сторони та можливості. Це дозволило їм розробити ефективні стратегії для подолання труднощів, пов'язаних з безробіттям, та побудувати нову модель поведінки, спрямовану на активний пошук роботи та адаптацію до нових умов. Тренінги допомогли жінкам краще зрозуміти себе та свої можливості, що сприяло їхній успішній адаптації до нової ситуації.

Результати дослідження демонструють значне зниження рівнів невротичності, дратівливості та агресивності непрацюючих жінок. Це свідчить про покращення їхнього психологічного стану, зниження суб'єктивного переживання та підвищення якості життя. Жінки стали більш врівноваженими, спокійними та відкритими до спілкування. Зниження рівня сором'язливості сприяло встановленню довірливих відносин з оточуючими та сприяло активнішому пошуку нових можливостей. Програма допомогла учасникам досягти емоційної стабільності та відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок складалася з двох етапів. Перший етап був спрямований на відновлення психологічного здоров'я, а саме на зниження суб'єктивного переживання та подолання тривоги, стресу та інших негативних емоцій. Другий етап був зосереджений на допомозі жінкам переорієнтуватися, переоцінити свої професійні цінності та відкрити нові можливості для самореалізації. На першому етапі програми, спрямованому на відновлення психологічного здоров'я, учасниці регулярно оцінювали свій емоційний стан, соціальну адаптацію та готовність до пошуку роботи. Це дозволило відстежувати динаміку змін та коригувати програму за потреби. Другий етап був зосереджений на розвитку нових навичок та зміні світогляду. Жінки опановували техніки позитивного мислення, уявляли своє майбутнє, вчилися

ефективно справлятися зі стресом та розвивали творчий підхід до вирішення проблем. Розроблена і впроваджена програма психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок показала свою ефективність. Вона допомогла жінкам конструктивно переживати період безробіття та сфокусуватися на пошуку нових можливостей.

Висновки до третього розділу

Методи психологічної безпеки непрацюючим жінкам є важливими для попередження суб'єктивних переживань та підтримки їх емоційного та соціального благополуччя. До них належать: психологічна підтримка, групи підтримки, курси навчання і підвищення кваліфікації, техніки релаксації і стрес-менеджменту, вивчення методів релаксації, волонтерство, освіта з фінансової грамотності. Використання цих методів може допомогти покращити психологічний стан непрацюючих жінок, знизити рівень суб'єктивного переживання, збільшити впевненість у своїй психологічній безпеці, зменшити рівень стресу, розвивати нові якості та навички, а також підготувати їх до повернення на ринок праці.

Запропонована програма психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок складалася з двох етапів. Перший етап був спрямований на відновлення психологічного здоров'я, а саме на зниження суб'єктивного переживання та подолання тривоги, стресу та інших негативних емоцій. Другий етап був зосереджений на допомозі жінкам переорієнтуватися, переоцінити свої професійні цінності та відкрити нові можливості для самореалізації.

Результати дослідження демонструють значне зниження рівнів невротичності, дратівливості та агресивності непрацюючих жінок. Це свідчить про покращення їхнього психологічного стану, зниження суб'єктивного

переживання та підвищення якості життя. Жінки стали більш врівноваженими, спокійними та відкритими до спілкування. Зниження рівня сором'язливості сприяло встановленню довірливих відносин з оточуючими та сприяло активнішому пошуку нових можливостей. Програма допомогла учасникам досягти емоційної стабільності та відчуття психологічної безпеки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок, що дало підстави для таких висновків:

1. Психологічна безпека особистості виявляється у забезпеченні захищеності психіки особи від впливу різноманітних чинників і розглядається як стан, що гарантує її цілісність як активного учасника суспільства. Аналізуючи визначення поняття психологічної безпеки, можна стверджувати, що дослідники розглядають цей феномен як питання, які одночасно стосуються таких аспектів як, небезпеки та безпеки; захищеності та людини; психіки та особистості.

2. Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок визначаються їхнім станом зайнятості, соціальним статусом, сімейними обов'язками та іншими факторами, які впливають на їхнє психологічне здоров'я та емоційний стан. Так, психологічна безпека працюючих жінок полягає в їхньому емоційному благополуччі, стійкості до стресу, самоповазі, сприйнятті підтримки та комунікації, а також умінні зберігати баланс між роботою та особистим життям.

3. При діагностиці особливостей суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих і непрацюючих жінок рекомендується використовувати методики, які оцінюють рівень психологічної стійкості жінок у стресових ситуаціях, включаючи безробіття та почуття задоволеності власним життям.

4. У результаті було ідентифіковано три типи переживання: ситуативно-фрагментарний, емоційно-погоджувальний та проектувально-перетворювальний.

5. Згідно з результатами дослідження, працюючі жінки виявилися більш впевненими в собі та самостійними, і менше схильними до суб'єктивного переживання та внутрішньо особистісних конфліктів. У той же час, не працюючі жінки більш схильні до самоаналізу, який часто веде до критики своїх якостей. Це породжує внутрішньо особистісні конфлікти та суб'єктивні переживання, що можуть призводити до розвитку депресії, неврозів та проблем у сімейних стосунках.

6. Особливості суб'єктивного переживання психологічної безпеки працюючих та непрацюючих жінок досліджувались аналізом індивідуально-психологічними характеристиками жінок, що впливають на їх психологічний стан та відчуття безпеки. Згідно з результатами дослідження, непрацюючі жінки мають схильність до спонтанної та реактивної агресивності, підвищеної невротичності, роздратованості, нестійкості, депресивності, сором'язливості та є емоційно нестійкими.

Безробітні жінки відзначаються зниженим рівнем психологічної безпеки ($2\chi = 7,42$, $p \leq 0,05$), автономії ($2\chi = 10,96$, $p \leq 0,01$), самосприйняття ($2\chi = 12,48$, $p \leq 0,01$), особистісного розвитку ($2\chi = 13,25$, $p \leq 0,01$), управління своїм середовищем ($2\chi = 10,46$, $p \leq 0,01$) та формування цілей у житті ($2\chi = 10,58$, $p \leq 0,01$). У силу відсутності можливості реалізувати себе у професійній сфері, такі жінки відчують виражений дискомфорт у психологічному плані, зазнають труднощів у формуванні власного образу та відповідності сучасним стандартам активної жінки, яка самостійно досягає успіху, забезпечує себе та не залежить від інших. Враховуючи суспільні уявлення та стереотипи щодо ролей гендерів, безробітні жінки відчують себе менш успішними. З іншого боку, працюючі жінки характеризуються вищими показниками благополуччя та безпеки, що проявляється у їхній активності у соціальних взаємодіях, позитивному сприйнятті себе та реалізації власних можливостей. Натомість,

взаємин з оточенням ($2\chi = 0,92$) демонструє високий рівень у обох групах учасниць дослідження і свідчить про активність в комунікації, що є характерною для сучасних жінок.

7. Методи психологічної безпеки непрацюючим жінкам є важливими для попередження суб'єктивних переживань та підтримки їх емоційного та соціального благополуччя. До них належать: психологічна підтримка, групи підтримки, курси навчання і підвищення кваліфікації, техніки релаксації і стрес-менеджменту, вивчення методів релаксації, волонтерство, освіта з фінансової грамотності. Використання цих методів може допомогти покращити психологічний стан непрацюючих жінок, знизити рівень суб'єктивного переживання, збільшити впевненість у своїй психологічній безпеці, зменшити рівень стресу, розвивати нові якості та навички, а також підготувати їх до повернення на ринок праці.

8. Запропонована та впроваджена програма психологічної підтримки щодо суб'єктивного переживання психологічної безпеки непрацюючих жінок складалася з двох етапів. Перший етап був спрямований на відновлення психологічного здоров'я, а саме на зниження суб'єктивного переживання та подолання тривоги, стресу та інших негативних емоцій. Другий етап був зосереджений на допомозі жінкам переорієнтуватися, переоцінити свої професійні цінності та відкрити нові можливості для самореалізації.

Результати дослідження демонструють значне зниження рівнів невротичності, дратівливості та агресивності непрацюючих жінок. Це свідчить про покращення їхнього психологічного стану, зниження суб'єктивного переживання та підвищення якості життя. Жінки стали більш врівноваженими, спокійними та відкритими до спілкування. Зниження рівня сором'язливості сприяло встановленню довірливих відносин з оточуючими та сприяло активнішому пошуку нових можливостей. Програма допомогла учасникам досягти емоційної стабільності та відчуття психологічної безпеки.

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. Вачков І. Основи і технології групового тренінгу. Психотехніки. Київ: Знання, 2020. 189 с.
3. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії *Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6.
4. Вправи-рекомендації: як подолати негативні емоції під час втрати роботи. URL: <https://vseosvita.ua/>
5. Денисов І.Г. Безробіття як результат не усвідомлення власних можливостей. *Психологія особистості безробітного: м-ли II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2021 р.)*. Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2015.С. 146–151.
6. 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.
7. 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.
8. Зливков В.Л., Лукомська О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2022. 219 с.
9. Кириленко Т.С., Іваненко Б.Б. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину. *Вчені записки*. 2020. С. 41-65.

10. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. *Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного: м-ли IV Всеукр. наук.-практ. конф. (25 трав. 2007 р.)* АПН України ; Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ, 2017. С. 54–62
11. Корчевна О.В. Психологічні чинники активності безробітного на сучасному ринку праці. *Наук. зап. Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. Київ, 2015. Т. 2. Вип. 26. С. 359–365.
12. 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.
13. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 319–328.
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. Лазорко О.В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*, 2017. Вип. 30. С. 96–112. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-96-112>
17. 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/>

18. Литвинчук А.І. Психологічні особливості уявлень про безпеку осіб які проживають у сільській місцевості. Наукові перспективи. 2021. № 4 (10). С. 369-377 DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-4\(10\)-369-377](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-4(10)-369-377)
19. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 2(12). 2017. С. 109-114.
20. Максименко Д. С. Психологія теорії енергетичної сили особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 11. Вип. 13. К., 2014. С. 3–11.
21. 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
22. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
23. Поуль В.С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору: монографія. за ред. І.В. Волженцевої. 2021. С. 640–662.
24. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 117-125.
25. 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.
26. Психологічне консультування безробітних. Методичн. посіб. для спеціалістів міських,... центрів зайнятості щодо організації та проведення

психологічного консультування безробітних. Київ: Ін-т підготовки кадрів держ. служби зайнятості України, 2019. 55 с.

27. Савелюк Н. Психологічна безпека особистості: етнокультурні та гендерні аспекти. 2020.

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

29. 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.

30. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133.

31. 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>

32. 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.

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

34. Туленков М.В. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці: (Соціол. аналіз); Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. Київ, 2020. 130 с.

35. Харченко А. С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2, Т. 2. С. 443-450.
36. Харченко А. С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193
37. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.»* № 35 (1), 2021 С. 94–100. <https://doi.org/10.28925/2311–2409.2021.35>
38. Чуйко Г., Чаплак Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.
39. 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.
40. Campbell K. E., Gorelik A. Mid-life predictors of late-life depressivesymptoms; determining risk factors spanning two decades in the Women'sHeathy Ageing Project. *Women's Midlife Health*. V. 6, №2 2020. P. 663 – 678.
41. Ryff The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.
42. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, 1995. Vol. L. N 1-4. P. 1-11.