

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

FACTORS AFFECTING THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE CONDITION OF THE MILITARY CONFLICT IN UKRAINE

У статті розглядається явище психологічної безпеки особистості. Це поняття є надзвичайно важливим для сучасної України, яка існує в умовах повномасштабного військового конфлікту. Метою статті стало розкриття чинників навколишнього середовища та особистісних характеристик індивіда, які впливають на суб'єктивне відчуття психологічної безпеки. Надано визначення понять психологічної безпеки та безпечного середовища. Зокрема, показано, що психологічну безпеку можна визначити як суб'єктивне відчуття особистості власної спроможності існувати, функціонувати та розвиватися у даному середовищі, а безпечним є таке середовище, у якому, по-перше, відсутні загрози існуванню особистості, а по-друге, забезпечено умови для її розвитку та зростання. Розглянуто чинники, які впливають на відчуття психологічної безпеки, котрі поділені на чинники середовища та чинники особистості. Стосовно чинників середовища показано, що нестабільне середовище, зокрема катастрофи, військові конфлікти, соціальні зміни, фінансові кризи тощо, значною мірою знижують відчуття особистості себе у безпеці. Навпаки, наявність у зовнішньому середовищі ресурсів, зокрема фінансової, інформаційної, психологічної допомоги від інших індивідів або інституцій, посилює відчуття психологічної безпеки. Разом із тим основний фокус статті зосереджено на особистісних чинниках психологічної безпеки. Так, показано, що різноманіття та зрілість психологічних захистів та копінг-механізмів, наявність та доступність особистісних ресурсів, включаючи знання та навички, адекватна самооцінка, спроможність оцінювати навколишнє середовище на безпечність чи небезпечність та проактивна життєва позиція збільшують компетентність особистості, її спроможність адекватно реагувати на небезпеку та, відповідно, посилюють відчуття психологічної безпеки. Таким чином, це явище є суб'єктивним, і можливо проводити тренінги та програми психологічної допомоги для посилення відчуття психологічної безпеки особистості.

Ключові слова: психологічна безпека, безпечне середовище, чинники психологічної

безпеки, особистісні та зовнішні ресурси, психологічні особливості особистості.

The article examines the phenomenon of the psychological safety of an individual. This concept is extremely important for contemporary Ukraine that exists in the conditions of a full-scale military conflict. Therefore, the purpose of the article was to reveal the environmental factors and personal characteristics of an individual which affect the subjective feeling of psychological security. In particular, the concepts of psychological security and safe environment are defined in the article. The psychological safety can be defined as a subjective feeling of an individual's own ability to exist, function and develop in a given environment. A safe environment is one in which, firstly, there are no threats to the individual's existence, and secondly, which provides conditions for the personality development and growth. The article also considers factors that affect the feeling of psychological security, which are divided into environmental factors and personal factors. With regard to the environmental factors, it has been shown that an unstable environment, in particular, disasters, military conflicts, social changes, financial crises, etc., significantly reduces person's sense of security. On the contrary, the presence of resources in the external environment, in particular, financial, informational, psychological help from other people or institutions strengthens the feeling of the psychological security. However, the main focus of the article is on personal factors of the psychological security. Thus, it is shown that a variety of psychological defenses and coping mechanisms, presence and availability of personal resources, including knowledge and skills, adequate self-esteem, ability to evaluate the environment for safety or danger, and proactive life position increase the competence of an individual, their ability to adequately respond to danger and, accordingly, increase the feeling of psychological security. Thus, this phenomenon is subjective, and it is possible to conduct trainings and programs of the psychological assistance to strengthen the sense of psychological security of an individual.

Key words: psychological security, safe environment, factors of the psychological security, personal and external resources, psychological characteristics of an individual.

УДК 159.923-049.5:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.27>

Фокін А.С.

аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

24 лютого 2022 р. відбулося повномасштабне вторгнення військ РФ на територію України, що розпочало другий етап російсько-української війни. Війна є антропологічною катастрофою, яка викликає кризу соціальних і політичних державних інституцій та дестабілізацію суспільства. Громадяни держави, яка знаходиться у стані війни, стикаються з проблемою безпеки. Ця проблема включає як неможливість забезпечення фактичної безпеки життя, так і порушення відчуття екзистенційної безпеки, яка є основою для

усвідомлення життєвих цінностей і орієнтирів та актуалізації власного потенціалу [5]. Концепт безпеки людини відображає радше персональні особливості особистості та шляхи розвитку суспільства, а не рівень мілітаризованості держави [6]. Війна на території України ускладнює становлення і розвиток особистості та її існування у соціумі. Наслідком військового конфлікту є стрімке зростання кількості індивідів, що отримали травматичний життєвий досвід і вимушені пристосовуватися до нестабільного та небезпечного середовища [2]. Такі

умови істотно впливають на суб'єктивне відчуття власної безпеки [5]. Тому метою даної статті стало розкриття чинників навколишнього середовища та особистісних характеристик індивіда, які впливають на суб'єктивне відчуття психологічної безпеки.

Визначення поняття. Поняття психологічної безпеки не є однозначним. Безпеку можна визначити як стан середовища, що забезпечує відчуття цілісності та спроможності функціонувати та розвиватися для індивіда [8]. Це середовище має бути вільним від проявів безкарного насильства. Також відчуття безпеки включає спроможність протидіяти потенційно небезпечним чинникам середовища та зберігати проактивну позицію для забезпечення власної психологічної та фізичної цілісності [3]. Також відчуття безпеки включає захищеність свідомості від зовнішніх впливів, які всупереч волі особистості спроможні змінити її психологічний стан та поведінку [8]. Отже, психологічну безпеку можна охарактеризувати не стільки як повну відсутність загроз із боку зовнішнього середовища, скільки як поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників, які забезпечують спроможність індивіда існувати, зберігати свою цілісність, функціонувати та розвиватися.

Відчуття безпеки є суб'єктивним. Від того, чи почуває особистість себе в безпеці, вона інтерпретує навколишню реальність і буде власну картину світу, осмислює життєві цінності та орієнтири. Потреба в безпеці є загальною і базовою людською потребою і з'являється в ранньому дитинстві. Тільки за умов психологічної безпеки дитини відбувається її оптимальний психічний та фізичний розвиток [10]. Лише знаходячись у суб'єктивно безпечному світі, особистість спроможна повноцінно функціонувати та розвиватися, досягати бажаного рівня самореалізації [3]. Індивід, який досяг відчуття психологічної безпеки, спроможний будувати власне життя в тісній взаємодії із суспільством та природою та конструювати власну систему смислової регуляції життя, яка включає власні ідеали та прагнення [11]. Формування відчуття психологічної безпеки відбувається у кілька послідовних етапів. Перше, індивід сканує реальність та оцінює рівень її небезпечності. На основі цього сканування формується суб'єктивний світогляд особистості. Варто зауважити, що оцінка ступеня небезпеки реальності не є об'єктивною: одна і та сама реальність може сприйматися різними індивідами як безпечна чи небезпечна залежно від їхнього життєвого досвіду. На основі цього досвіду особистість ідентифікує певні феномени навколишньої дійсності як безпечні чи небезпечні. Після оцінки рівня небезпечності середовища особистість формує ті чи інші програми подальших дій. У безпечному середовищі індивід переживає

позитивні емоції та скеровує свої дії на взаємодію із цим середовищем для досягнення власних цілей та задоволення власних бажань та потреб. У небезпечному середовищі особистість виявляє радше тенденцію до ізоляції через почуття страху [10]. Отже, індивід із суб'єктивним відчуттям безпеки спроможний робити життєві вибори, спираючись на власну систему цінностей, ідеали, інтереси та цілі, а не намагаючись урятуватися від реальної або уявної загрози.

Відчуття психологічної безпеки не є абстрактним та відірваним від середовища. Явище психологічної безпеки завжди повинно розглядатися з урахуванням умов навколишнього середовища, у яких знаходиться особистість. Дослідження явища психологічної безпеки може мати об'єктивну та суб'єктивну спрямованість. За об'єктивної спрямованості дослідження вивчаються саме об'єктивний ступінь небезпеки навколишнього середовища, ступінь ризику для безпеки особистості, яка у цьому середовищі знаходиться. Згідно з таким підходом, відчуття психологічної безпеки визначається чинниками середовища, яке впливає на особистість [12]. Яскравим прикладом є війна в Україні. У даних умовах почувається повністю у безпеці особистостям, які знаходяться на території України, неможливо через ворожі обстріли та ризик загинути або скалічитися. Ніякі суб'єктивні якості особистості неспроможні повністю нівелювати існуючу загрозу.

Інший підхід до дослідження відчуття психологічної безпеки – суб'єктивний. При цьому індивід розглядається як активний суб'єкт забезпечення власної психологічної безпеки. Це досягається за рахунок дослідження навколишнього середовища на наявність чинників ризику та формування індивідуальної картини світу, у якій навколишній світ ідентифікується як більш або менш безпечний. На основі такої картини світу особистість формує модель безпечної поведінки, яка допомагає підвищити рівень адаптації індивіда до зовнішніх загроз та формує потенціал для особистісного розвитку та самореалізації [12]. Отже, згідно з другим підходом, відчуття психологічної безпеки залежить від дій самого індивіда.

Чинники середовища. Відчуття психологічної безпеки є суб'єктивним і значною мірою залежить від попереднього досвіду та особистісних характеристик індивіда. Разом із тим чинники навколишнього середовища значною мірою впливають на відчуття безпеки, оскільки його формування відбувається на основі оцінки безпечності/небезпечності середовища [10]. По-перше, відчуття безпеки значною мірою порушує значні природні чи антропогенні катастрофи, такі як війна. В умовах війни за безпосередньої близькості

до лінії фронту саме фізичне існування особистості є під загрозою, тому всі її дії націлені на те, щоб вижити. Однак почуття безпеки значною мірою порушено й у тих індивідів, які не зазнають безпосередньої небезпеки від війни, наприклад живуть віддалено від лінії фронту або виїхали за кордон через хвилювання за близьких, загальну соціальну нестабільність та радикальні зміни способу життя. Варто зазначити, що відчуття безпеки істотно порушується в періоди значних соціальних або особистісних змін, які руйнують звичний уклад життя індивіда, навіть якщо ці зміни загалом є позитивними [3]. Такі періоди нестабільності підвищують потребу індивіда в безпеці та пов'язані з іншими. Відчуття безпеки значною мірою порушується за умов погіршення стосунків з оточуючими, втратою близьких або розлукою з ними. Також суб'єктивне відчуття безпеки значною мірою залежить від соціально-економічних умов життя індивіда. Це відчуття зростає за умов наявності в особистості стабільної роботи та доходу, який задовольняє основні її потреби [3]. Зміни, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, відіграють подвійну роль для відчуття безпеки. З одного боку, ми бачимо збільшення єдності індивідів, що позитивно впливає на відчуття безпеки. Разом із тим відбувається стрімка зміна соціальних умов життя українців, що включає військову небезпеку, розлуку з близькими, погіршення економічних умов життя, вимкнення світла тощо. Такі стрімкі зміни значно дестабілізують звичний спосіб життя, що негативно впливає на відчуття безпеки та спроможність індивідів функціонувати та розвиватися.

З іншого боку, на відчуття психологічної безпеки позитивно впливає наявність та доступність ресурсів у зовнішньому середовищі. До ресурсів середовища можна віднести інформаційну, матеріальну, фізичну, психологічну допомогу та підтримку від інших людей. Зокрема, адекватне інформування індивідів стосовно подій у навколишньому середовищі зменшує рівень тривоги особистості та дає змогу мобілізувати ресурси на подолання наявних подій. Саме тому більша частина українців пильно читає новини стосовно війни, а інформаційний фронт є ще одним фронтом цієї війни. Наявність фінансових ресурсів, наприклад оплачуваної роботи або фінансової допомоги, також позитивно впливає на відчуття психологічної безпеки через те, що особистість може бути більш упевненою у тому, що вона зможе задовільнити свої базові потреби. Також допомога від інших посилює почуття єдності та згуртованості, що також підвищує рівень психологічної безпеки.

Чинники особистості. Як зазначено вище, на відчуття безпеки значною мірою впливають індивідуальні особливості особистості. Зокрема, на збільшення відчуття безпеки та зменшення впливу стресу на індивіда значною мірою впливають різноманіття та зрілість захисних механізмів і конструктивних та здорових копінг-стратегій особистості. Ці два механізми вважаються найважливішими для процесів адаптації індивіда. Механізми психологічного захисту є неусвідомлюваними процесами, які зменшують дискомфорт від стресової ситуації. Щодо копінг-стратегій, то конструктивні та здорові копінг-стратегії є частково усвідомленими діями, націленими на зменшення психологічної загрози та збільшення відчуття безпеки. Копінг-стратегії, зокрема, націлені або на вирішення проблеми, або, якщо перше неможливе, на зменшення її наслідків та зниження рівня стресу, пов'язаного з проблемною ситуацією [9]. Кожна особистість має власну унікальну комбінацію копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, які в ситуаціях стресу та загрози збільшують психологічний комфорт та відчуття безпеки особистості.

Далі, на відчуття психологічної безпеки також впливає наявність та доступність ресурсів. Ресурсами можна назвати все, що індивід використовує для задоволення своїх потреб та подолання викликів середовища. Ресурси можна розділити на особистісні та ресурси середовища. Ресурси середовища – це доступність різного виду допомоги, яку особистість може отримати із зовнішнього середовища або від інших людей. Ці ресурси були описані вище. До особистісних ресурсів відносять навички та здібності індивіда. Психологічні ресурси особистості включають когнітивні, емоційні, вольові, психомоторні властивості конкретного індивіда, риси його характеру, його поведінкові стратегії. Також ці ресурси включають уміння та навички та життєвий досвід, які впливають на поведінку особистості та її реакції на ситуацію небезпеки. Також до особистісних ресурсів належать професійні ресурси, зокрема знання, уміння, досвід, які зумовлюють професійну діяльність особистості [7]. Наприклад, наявність певної професії та знання іноземної мови дає змогу вимушеним переселенцям знайти роботу в новому місці проживання, зокрема за кордоном, що гарантує фінансове забезпечення, зменшує відчуття небезпеки та повертає індивіду відчуття авторства свого життя. Також до особистісних ресурсів відносять фізичні ресурси, зокрема фізичне та психічне здоров'я особистості. Індивід, який є здоровим, активним та незалежним від допомоги оточуючих у забезпеченні своїх базових життєвих потреб, почувається в більшій безпеці,

ніж хвора особистість, яка потребує догляду. Нарешті, варто зауважити, що до особистісних ресурсів також належать матеріальні ресурси та спроможність їх поповнювати [7]. Наприклад, наявність роботи, пасивного доходу, спонсорів, допомоги від держави тощо збільшує відчуття безпеки особистості. Отже, наявність та різноманіття особистісних ресурсів позитивно впливають на почуття безпеки, оскільки в особистості формується враження про власну спроможність задовільнити свої потреби та впоратися з викликами середовища.

Далі, відчуття психологічної безпеки індивіда формується на основі психічних процесів та особливостей сприйняття та аналізу стимулів навколишнього середовища. Ці особливості психічних процесів та сприйняття є індивідуальними та відрізняються для різних особистостей. Це, зокрема, зумовлює різницю у формуванні відчуття психологічної безпеки та спроможності адекватно реагувати на ситуацію небезпеки у різних індивідів [13]. Відчуття безпеки залежить від сприйняття власної психологічної та фізичної захищеності, стійкості та впевненості у власній спроможності подолати певну життєву ситуацію. Отже, усвідомлення відчуття психологічної безпеки індивіда засноване на взаємопов'язаних процесах сприйняття та оцінки чинників небезпеки та ресурсності, які відрізняються у різних індивідів. Отже, індивід є відповідальним за оцінку чинників небезпеки на когнітивному рівні та використання особистісних ресурсів і ресурсів середовища для забезпечення власної безпеки.

Особистість оцінює умови середовища та своєї життєдіяльності, систематизує власні пріоритети та ціннісні орієнтації на основі свого життєвого досвіду та формує певні моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях. Зокрема, особистість формує моделі поведінки у ситуаціях небезпеки. Спроможність розпоряджатися зовнішніми та внутрішніми ресурсами та досвід успішного подолання ситуацій небезпеки дають змогу індивіду набути впевненості у власних силах і власній спроможності подолати кризові ситуації та виклики середовища. Така впевненість у власних силах, заснована на реалістичній оцінці наявних ресурсів та власного потенціалу, сприяє збільшенню рівня психологічної безпеки та зниженню залежності цього відчуття від зовнішнього впливу. Іншими словами, особистість, яка розуміє свої можливості та обмеження, більш впевнена у своїх силах та тому, що в разі виникнення небезпеки вона компетентна у подоланні проблем та забезпеченні власної безпеки. Така особистість упев-

нена, що крім зовнішнього впливу є ще внутрішня спроможність уникати небезпеки та організувати власне безпечне комфортне існування та задоволення власних потреб. Також така особистість за рахунок більшого відчуття психологічної безпеки спроможна активно взаємодіяти із середовищем, зокрема з іншими людьми. У такого індивіда є більший доступ до ресурсів середовища та до допомоги інших особистостей, що ще більше сприяє зростанню відчуття власної психологічної безпеки [3]. Також важливим чинником відчуття психологічної безпеки є суб'єктивне ставлення до проблем. Спроможність долати життєві перешкоди та вчитися на власному досвіді формує в особистості позитивний досвід. Індивід, який спроможний використовувати перешкоди та стресові ситуації для особистісного зростання та розвитку, здатен перетворювати проблеми на завдання та засвоювати нові ефективні навички вирішення травматичних подій [4]. Таке суб'єктивне ставлення до перешкод сприяє зміщенню акценту від особистісного сенсу проблеми до особистісного сенсу її вирішення [1]. Так, особистість фокусується на подоланні неприємностей, що надає їй впевненості у собі та збільшує відчуття психологічної безпеки. Отже, проактивна позиція індивіда та спроможність адекватно оцінювати середовище та власні ресурси сприяють збільшенню відчуття психологічної безпеки особистості.

Інша особистісна характеристика, яка впливає на почуття безпеки, – це самооцінка. Адекватна самооцінка позитивно впливає на почуття безпеки, дає змогу особистості, як це зазначено вище, реалістично оцінювати себе, свої сильні та слабкі боки, що робить її більш підготовленою до зустрічі з викликами навколишнього середовища, а також сприяє проактивній життєвій позиції. Психологічна безпека пов'язана з активністю та готовністю до дій у різних життєвих обставинах. Проактивна позиція особистості сприяє її взаємодії із суспільством та формує поважне та дбайливе ставлення до інших та до себе [8]. Активна взаємодія з реальністю посилює відчуття власної сили, спроможності до вирішення проблем, що сприяє формуванню почуття психологічної безпеки.

Так, активні стратегії вирішення небезпечних ситуацій включають у себе пошук оптимального виходу, звертання до інших по допомогу, бажання самому допомагати іншим задля вирішення спільної проблеми тощо. На відміну від проактивної позиції пасивна життєва позиція радше знижує почуття психологічної безпеки. Особистість із такою позицією вибирає пасивні шляхи подолання, як то надію на те, що все вирішиться само собою,

спроби відволіктися від проблеми [6]. Такі пасивні стратегії дещо відволікають від стресової ситуації. Разом із цим такі стратегії збільшують рівень тривоги та відчуття небезпеки, загрози.

Висновки. Таким чином, у статті досліджено феномен психологічної безпеки та чинники, які впливають на відчуття психологічної безпеки особистістю. Безпечним можна визначити таке середовище, у якому можливі існування, функціонування та розвиток особистості. Відчуття психологічної безпеки є суб'єктивним відчуттям спроможності протидіяти потенційно небезпечним чинникам середовища для збереження власної психологічної та фізичної цілісності. Це відчуття залежить як від характеристик зовнішнього середовища, так і від особистісних характеристик індивіда. Відчуття безпеки зменшується у часи катастроф, соціальних змін та нестабільності через неможливість адекватно прогнозувати майбутні події та планувати власне життя. Позитивно на відчуття психологічної безпеки впливає наявність підтримки та доступних ресурсів, зокрема інформаційної, фінансової, фізичної, психологічної допомоги від інших людей або інституцій. Щодо психологічних особливостей особистості, то позитивно на відчуття психологічної безпеки впливає наявність комбінації зрілих психологічних захисних механізмів, конструктивних та здорових копінг-стратегій, адекватної самооцінки, проактивного подолання та ставлення до проблем як до можливостей для особистісного зростання. Можна зазначити, що дослідження феномену суб'єктивної безпеки як чинника психологічного здоров'я та зростання особистості є надзвичайно важливим за умов війни в Україні. Перспективою подальших досліджень є теоретичний та емпіричний аналіз чинників, які впливають на суб'єктивне відчуття безпеки, із метою розроблення тренінгових програм для його розвитку та зміцнення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навчально-методичний посібник. Львів, 2017. 212 с.
2. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / Л.П. Журавльова та ін. Житомир : О.О. Євенок, 2020. 469 с.
3. Ільницька І.А. Теоретичний аналіз соціально-психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 2. №. 1. С. 137–141.
4. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
5. Литвинчук А.І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Т 9. С. 154–161.
6. Матвієнко В.М., Ковтун О.Ю. Програма розвитку Організації Об'єднаних націй. *Українська дипломатична енциклопедія* : у 2-х т. Київ : Знання України, 2004. 812 с.
7. Оверчук В.А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. Т. 12. №. 30. С. 461–472.
8. Пустовойт М.В. Механізми формування психологічної безпеки особистості. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т. 22. № 3(45). С. 71–79.
9. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навчально-методичний посібник. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 165 с.
10. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека особистості в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до праці, присудженої Державної премії України в галузі науки і техніки. *Наукові студії соціальної та політичної психології*. Т. 45. № 48. С. 7–26.
11. Afolabi O., Baloguna, A. Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological thought*. 2017. Т. 10. № 2. С. 247–261.
12. Hiilamo A. et al. Common mental disorders and trajectories of work disability among midlife public sector employees—a 10-year follow-up study. *Journal of affective disorders*. 2019. Т. 247. С. 66–72.
13. Notten N., Grunow D., Verbakel E. Social policies and families in stress: gender and educational differences in work–family conflict from a European perspective. *Social indicators research*. 2017. Т. 132. С. 1281–1305.