

УДК 159.923–049.5

**Пустовойт Мирослава Володимирівна**

аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

e-mail: pustovoit17@gmail.com

ORCID iD 0000–0001–7057–4235

**МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ  
ОСОБИСТОСТІ**

Стаття присвячена дослідженню механізмів формування психологічної безпеки особистості, що є особливо актуальним в умовах політичної та соціально-економічної нестабільності сучасного українського суспільства та має істотне практичне значення. В статті проаналізовано процес набуття особистістю психологічної безпеки, висхідним моментом якого є побудова моделі навколишнього світу в координатах життєвих смислів особистості, які певним чином структурують його за ступенем безпечності/небезпечності.

Набуття психологічної безпеки особистості відбувається в процесі взаємодії двох механізмів — перетворення зовнішнього світу згідно власної життєвої програми, та саморозвитку, здійсненого в результаті свідомого вибору в контексті пріоритетних напрямів самореалізації та відповідно до власних ідеалів та бажань. Стратегії становлення особистісної безпеки можуть мати різний ступінь продуктивності залежно від рівня сформованості Я-концепції особистості, а саме ступеню її автономності та визначеності життєвого сценарію відповідно до особистісно значущих цілей та цінностей. В статті окреслено основні принципи розвитку особистісної безпеки за допомогою психотренінгових технологій, наведено практичні техніки та означено їх результативність. Метою тренінгу з формування психологічної безпеки є підвищення рівня особистісної суб'єктності, покращення саморегуляції, розвиток перцептивної та комунікативної компетентності, підвищення рівня самоприйняття й задоволеності життям, а також збільшення толерантності до небезпеки, яка може сприйматись людиною не як загроза, а як виклик щодо подальшого розвитку.

**Ключові слова:** психологічна безпека, життєві смисли, модель світу, Я-концепція, автономність, саморегуляція, самоприйняття, толерантність до небезпеки, психологічний тренінг.

**Актуальність дослідження.** Проблема формування психологічної безпеки особистості набуває особливої актуальності в умовах сучасного українського соціуму, коли певні політичні негаразди та економічні проблеми посилюють відчуття небезпеки, яке навіть стосується самого факту фізичного буття людини, її фінансової захищеності та ін.

Деструктивні соціо-економічні тенденції з боку соціуму негативним чином впливають на рівень задоволеності життям, породжуючи тривогу та невпевненість по відношенню до теперішнього й майбутнього, що, в свою чергу, викликає зростання внутрішньої тривожності й емоційної напруги та знижує захищеність людини від зовнішніх руйнівних впливів.

Отже, поєднуючись зі швидкою зміною цінностей та стереотипів, сучасний соціум вимагає від людини здатності до гнучкої перебудови власних життєвих моделей, які б поєднували власні цілі та ідеали з вимогами та потребами суспільства, що надавало б їй можливості досягати відчуття внутрішньої безпеки у неспинно мінливому світі.

Таким чином, питання щодо механізмів набуття психологічної безпеки особистості є вкрай актуальним, що пов'язано із необхідністю розробки науково обґрунтованих алгоритмів формування психологічної безпеки та має істотне значення в контексті розвитку сучасної прикладної психології.

**Аналіз останніх досліджень.** Вагомий внесок у розробку проблеми психологічної безпеки зробили такі вчені, як І. А. Баєва [4], С. А. Богомаз [5], Т. В. Ексакусто [17], О. Ю. Зотова [6], Т. М. Краснянська [7], А. Маслоу [8], А. Л. Романович [9], А. Д. Тирсікова [13], В. С. Хомякова [15], Н. Л. Шликова [16], наукові праці яких було присвячено формуванню психологічної безпеки особистості, а також засобам активізації цього процесу. В той самий час актуальність розробки даної тематики в умовах зростаючої нестабільності сучасного українського соціуму вимагає подальших наукових розробок цієї проблеми у напрямі пошуку дієвих механізмів набуття психологічної безпеки.

Отже, **метою** статті є визначення механізмів формування психологічної безпеки особистості. Мета статті зумовлює низку взаємопов'язаних **завдань**, а саме аналіз феномену становлення психологічної безпеки особистості, визначення продуктивних та непродуктивних стратегій, окреслення дієвих психотренінгових технік набуття психологічної безпеки.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження механізмів набуття психологічної безпеки передбачає визначення змістовних алгоритмів формування даного психологічного утворення, що має суттєве значення в контексті практичної психології, а саме допомоги особистості у відновленні порушеного внутрішнього балансу, особистісної цілісності та гармонійності.

В психологічній науці поняття «механізм» відображає сукупність певних чинників, умов, засобів, процесів та явищ, які в контексті взаємодії людини з оточуючим середовищем зумовлюють виникнення психологічних новоутворень, які можуть істотним чином змінювати функціонування особистості як системи [2].

Отже, психологічні механізми є комплексом особистісних станів та процесів, які у своїй взаємодії породжують виникнення певної якості, яка суттєвим чином впливатиме на функціонування особистості в цілому. У контексті даного дослідження психологічні механізми є низкою процесів сприйняття та перетворення оточуючого світу, можливо, самозмін, результатом чого має стати виникнення в людини відчуття психологічної безпеки.

Формування психологічної безпеки особистості охоплює декілька послідовних етапів, першим з яких є отримання інформації стосовно рівня безпечності або небезпечності для людини оточуючого середовища, що відбувається в процесі побудови суб'єктивної картини світу. А саме явища навколишньої дійсності певним чином структуруються людиною відповідно

до її ціннісних орієнтирів і потреб та кодуються у індивідуальній свідомості як безпечні або небезпечні.

Далі у людини виникає базове відчуття стосовно безпечності або небезпечності власного буття в умовах оточуючого середовища, що відповідним чином зумовлює спрямованість її подальшої діяльності: у випадку відчуття безпеки людина переживає позитивні емоції, такі як щастя, натхнення, бажання взаємодіяти з оточенням, тоді як у випадку переживання певної небезпеки людина може проявляти схильність до самоізоляції та відчуження, зосереджуючись на негативних відчуттях тривоги та небезпеки [6].

На думку Н. Л. Шликової, психологічна безпека особистості виникає в результаті взаємодії низки мисленевих та перцептивних процесів, які мають певні індивідуальні особливості та відповідним чином узгоджують бажання і можливості індивіда в контексті явищ та вимог оточуючого середовища [16, с. 199]. Отже, формування психологічної безпеки особистості являє собою низку взаємопов'язаних процесів сприйняття та оцінювання оточуючого середовища, а також його «сканування» та ідентифікації в контексті ступеня його безпечності/небезпечності для окремої людини в контексті її індивідуальної позиції.

Так, об'єкт може бути визнаним як небезпечний тільки за умови наявності в ньому певних властивостей, які репрезентують для конкретної людини негативні життєві смисли, що означаються на основі індивідуально значущих критеріїв.

Для різних людей існують свої індивідуальні «маркери» відчуття безпеки. Так, смисловим підґрунтям безпеки можуть бути гроші, які є для людини засобом отримання влади, значущості, відповідного соціального статусу, а також захисту від можливих загроз та негараздів. Наявність певних грошових ресурсів надає людині відчуття захищеності та стабільності у мінливих економічних умовах зовнішнього середовища, забезпечуючи принаймні первинний рівень потреби у самозбереженні та фізичному функціонуванні.

Для іншої категорії людей безпека базується на відчутті довіри у міжособистісних стосунках з іншими людьми, які створюють атмосферу емоційного комфорту та прийняття [6].

Певна категорія людей, навпаки, асоціює безпеку із свободою та здатністю руйнувати стереотипні засоби дій, готовністю до ризику, який надає натхнення та задоволення, активізуючи процес діяльності, що вимагає від людини опанування нових механізмів сприйняття світу відповідно до умов сучасного невпинно мінливого та нестійкого, потенційно небезпечного соціуму [3].

З іншого боку, саме відчуття небезпеки, як правило, асоціюється в людини із відчуттям свободи та змін, які часто межують із руйнацією усталених норм та стереотипів та передбачають істотну долю ризику.

Отже, цілісне поєднання у життєвому просторі особистості безпечного і небезпечного веде до підвищення її толерантності до можливих загроз та суперечностей, що в цілому підвищує її здатність до розвитку та трансформацій у поєднанні зі збереженням певної цілісності і стабільності [14, с. 115].

У своїх наукових дослідженнях А. Д. Тирсікова визначає наступні передумови реалізації продуктивних стратегій досягнення психологічної безпеки: здатність до рефлексії, наявність визначеного образу «Я», високої адекватної самооцінки, позитивного мислення, а також здатність до ефективного цілевизначення, що передбачає наявність значущих життєвих цілей та визначених алгоритмів їх досягнення [13].

Вчена виокремлює чотири головні стратегії формування психологічної безпеки: об'єктна стратегія, спрямована на теперішнє, об'єктна стратегія, спрямована на майбутнє, суб'єктна стратегія, спрямована на теперішнє та суб'єктна стратегія, спрямована на майбутнє.

Суб'єктні стратегії є більш продуктивним механізмом досягнення психологічної безпеки, адже передбачають активність особистості задля досягнення власної безпеки згідно своїх життєвих настанов, ідеалів та бажань.

Так, суб'єктна стратегія, спрямована на майбутнє, передбачає спрямованість діяльності та поведінки людини та здійснення нею життєвих виборів в контексті досягнення значущих життєвих цілей, реалізації свідомо визначених планів, що надає осмисленості життєвому процесу та суттєво знижує рівень тривожності і напруги, отже, сприяє досягненню відчуття психологічної безпеки [13, с.15–16].

На протигагу цьому переважна зорієнтованість людини на теперішньому часто супроводжується невизначеністю життєвих цілей та перспектив розвитку, або їх стереотипність, відсутність особистих смислів та відповідного емоційного забарвлення моделі бажаного майбутнього.

Отже, застосування суб'єктної стратегії, центрованої на теперішньому, є менш продуктивним, адже поведінка людини скерована на задоволення її актуальних потреб та бажань без урахування більш значущих життєвих планів та цілей, що надає деякої роз'єднаності життєвій перспективі, відокремлюючи теперішній процес буття людини від досягнення її життєвих смислів.

Застосування об'єктних стратегій формування психологічної безпеки є менш продуктивною тактикою поведінки людини через спрямованість її головним чином на задоволення очікувань інших, відповідність зовнішнім стереотипам і правилам, що позбавляє людину автентичності та може сприяти підвищенню її тривожності й занепокоєності.

Найбільш невдалою, у даному контексті, є об'єктна стратегія, зорієнтована на теперішнє, коли людина автоматично виконує певний набір соціально прийнятних дій, не замислюючись про віддалені цілі та перспективи.

Отже, реалізація об'єктних стратегій створює несприятливі умови для досягнення психологічної безпеки через надзвичайну залежність людини від зовнішніх обставин та стереотипів, що ускладнюється в ситуації невизначеності її майбутнього та віддалених життєвих перспектив, тоді як найбільш продуктивним механізмом досягнення психологічної безпеки є застосування суб'єктних стратегій, зорієнтованих на майбутнє, коли людина сама визначає і реалізує свої значущі цілі та плани відповідно до пріоритетних цінностей і потреб [13, с. 15–16].

Дієвою практичною технологією підвищення психологічної безпеки особистості є застосування соціально-психологічного тренінгу, який сприятиме реструктуруванню критеріїв оцінки себе у вимірах безпечності/небезпечності, розвитку здатності до прогнозування ситуацій невинного ризику, а також трансформації непродуктивних моделей поведінки щодо досягнення психологічної безпеки [6].

Головною метою тренінгу є розвиток в особистості здатності до суб'єктної поведінки, прийняття відповідальності за досягнення стану психологічної безпеки, підвищення рівня перцептивної компетентності, саморегуляції та самоприйняття, сприйняття ситуації небезпеки не як загрози, а як виклику, як можливості для розвитку та змін, що в свою чергу приводить до підвищення рівня задоволеності потреби у безпеці. Провідною концептуальною ідеєю тренінгу є трансляція цінностей позитивної психології, а саме підвищення задоволеності процесом життя.

Як засвідчують дослідження О. Ю. Зотової, основними результатами застосування тренінгу з підвищення психологічної безпеки є перебудова внутрішньої моделі світу особистості у напрямі підвищення її толерантності до небезпеки та поєднання у межах життєвого процесу стабільності та розвитку, підвищення її суб'єктності та комунікативної компетентності, зростання рівня саморегуляції, а також збільшення довіри до себе та світу [6, с. 470–471].

Вплив тренінгу досягається за умови поетапних особистісних змін в процесі виконання циклу тренінгових вправ. Наведемо найбільш дієві з них:

#### Вправа «Я не боюсь, а багато хто боїться»

В процесі виконання даної вправи учасникам пропонується розповісти про власні дії, які є проявом сміливості, але тим, що побоюється робити більшість людей. Метою вправи є розширення власної «зони сміливості», що відбувається в процесі міжособистісної взаємодії учасників та обміну досвідом [11].

#### Вправа «Декларація самоцінності»

Виконання вправи передбачає складання кожним з учасників декларації власної самоцінності. Під час презентації власної декларації кожен обирає з групи учасника, який за допомогою невербальних засобів спілкування зображує те, що говориться. Метою вправи є формування в учасників позитивної «Я-концепції», підвищення рівня самооцінки та самоприйняття.

#### Вправа «Сходінки»

Учасникам пропонується розташувати інших членів групи за рейтингом своєї довіри до них. Метою вправи є дослідження власного відчуття довіри до інших, особливостей сприйняття інших людей [10].

#### Вправа «Алгоритм майбутнього»

Тренер пропонує учасникам написати план свого майбутнього, визначити головні життєві цілі, а також зазначити цінності, які будуть реалізовані в процесі досягнення цих цілей. Мета вправи полягає у корекції планів на майбутнє з метою підвищення ступеню їх визначеності та ціннісної значущості.

### Вправа «Події життя»

Учасникам пропонується згадати по одній значущій життєвій події із свого минулого, теперішнього та майбутнього. Потім учасникам пропонується вгадати, що було написано іншими. Метою вправи є переосмислення життєвих цінностей та подій, усвідомлення їх значущості, коректування майбутніх планів [12].

### Вправа «Рівень щастя»

В процесі виконання вправи учасники мають скласти перелік того, за що вони можуть бути вдячні долі, що робить їх щасливими. Дана вправа виконується з метою підвищення рівня суб'єктивної задоволеності власним життям, що безперечним чином пов'язано із відчуттям психологічної безпеки [12].

Отже, формування психологічної безпеки є складним процесом особистісних змін, що відбуваються на декількох рівнях: когнітивному, перцептивному, ціннісному та комунікативному. Застосування комплексу вправ, що охоплюють зазначені рівні функціонування особистості, приводить до покращення самоприйняття та саморегуляції, збільшення рівня задоволеності життям, а також підвищення толерантності особистості до небезпеки, а саме гармонійного поєднання у її моделі світу безпечного та небезпечного, яке сприймається нею не як загроза її цілісності, а як виклик та можливість для розвитку.

**Висновки.** Психологічна безпека виникає в процесі комплексної взаємодії мисленневих та перцептивних процесів, в результаті яких відбувається певне «сканування» навколишнього світу з метою визначення його безпечності для людини. Формування психологічної безпеки відбувається в процесі категоризації оточуючого середовища, створення індивідуальної моделі світу, який означається особистістю у вимірах безпечності/небезпечності в координатах її життєвих смислів та цінностей, що є для неї відповідними «маркерами» безпеки або небезпеки. Прийняття наявності протилежностей безпечності/небезпечності у життєвому просторі сприяє підвищенню толерантності людини до загроз та збільшенню потенційних можливостей для розвитку та самоактуалізації.

Стратегії становлення особистісної безпеки можуть мати різну продуктивність залежно від ступеню зрілості та автономності особистості, її здатності здійснювати власний життєвий сценарій відповідно до значущих цінностей та цілей. Дієвою практичною технологією формування психологічної безпеки особистості є соціально-психологічний тренінг, метою якого є підвищення особистісної суб'єктності, перцептивної та комунікативної компетентності, рівня самоприйняття, саморегуляції та задоволеності життям, а також розвиток толерантності до небезпеки, що може сприйматись людиною як виклик та натхнення для власного розвитку і підкорення нових особистісних вершин.



## Список використаної літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. — М., МГУ, 1981. — С. 3–18.
3. Андреева Г. М. Трудности социального познания: «образ мира» или реальный мир? / Г. М. Андреева // Социальная психология в современном мире / под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. — М.: Аспект Пресс, 2002. — С. 190–191.
4. Баева Л. А. Психология безопасности: история, становление, перспективы / Л. А. Баева // Национальный психологический журнал. — 2007. — № 1 (2). — С. 65–69.
5. Богомаз С. А. Оценка психологической безопасности выпускников школы / С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. — 2009. — № 34. — С. 58–62.
6. Зотова О. Ю. Социально-психологическая безопасность личности : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.05 / Зотова Ольга Юрьевна; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова]. — Москва, 2011. — 524 с.
7. Краснянская Т. М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие / под ред. А. В. Непомнящего. — Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. — 216 с.
8. Маслоу А. На подступах к психологии бытия / А. Маслоу. — М.: Refl-book — К.: Ваклер, 1997. — 410 с.
9. Романович А. Л. Проблемы безопасности в контексте устойчивого развития / А. Л. Романович // Социально-гуманитарные знания. — М., 2003. — № 1. — С. 10–11.
10. Скрипкина Т. П. Психология доверия : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. П. Скрипкина. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 264 с.
11. Суховершина Ю. В. Тренинг коммуникативной компетенции. — 2-е изд. / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. — М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2009. — 112 с.
12. Тренинг профессиональной идентичности : Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л. Б. Шнейдер. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. — 2008 с.
13. Тырсыкова А. Д. Формирование стратегий психологической безопасности студентов вуза : автореф. ... канд. психол. наук / А. Д. Тырсыкова; Пятигорск. гос. лингвистич. ун-т; Пятигорск, 2012. — 24 с.
14. Улыбина Е. Психология обыденного сознания / Е. Улыбина. — М.: Смысл, 2001. — 263 с.
15. Хомякова В. С. Безопасность как фактор устойчивого развития : социально-философский аспект : автореферат дис. ... кандидата философских наук : 09.00.11 / Хомякова Вера Сергеевна; [Место защиты: Забайк. гос. гуманитар.-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского]. — Чита, 2007. — 21 с.
16. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности: дис. ... доктора психологических наук / Н. Л. Шлыкова. — М.: РГБ, 2005. — 332 с.
17. Эксакусто Т. В. Проблема обеспечения социально-психологической безопасности личности / Т. В. Эксакусто // Российский психологический журнал. — 2008. — Т. 5. — № 3. — С. 35–43.

## References

1. Abul'hanova-Slavskaja, K. A. (1991). *Strategija zhizni [Strategy of Life]*. Moscow: Mysl'. [in Russian].
2. Ancyferova, L. I. (1981). K psihologii lichnosti kak razvivajushhejsja sistemy [To the Psychology of Personality as a Developing System]. *Psihologija formirovanija i razvitija lichnosti — Psychology of Formation and Development of Personality*, 3–18 [in Russian].
3. Andreeva, G. M. (2002). Trudnosti social'nogo poznanija: «obraz mira» ili real'nyj mir? [Difficulties of Social Cognition: «Image of the World» or the Real World?]. *Social'naja psihologija v sovremennom mire — Social Psychology in the Modern World*, 190–191 [in Russian].
4. Baeva, L. A. (2007). Psihologija bezopasnosti: istorija, stanovlenie, perspektivy [Psychology of Safety: History, Formation, Prospects]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. — The National Psychological Journal*, 1 (2), 65–69 [in Russian].

5. Bogomaz, S. A. (2009). Ocenka psihologicheskoy bezopasnosti vypusknikov shkoly [Assessment of Psychological Safety of School Graduates]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal — Siberian Psychological Journal*, 34, 58–62 [in Russian].
6. Zotova, O. Ju. (2011). Social'no-psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti [Socio-Psychological Safety of a Person]. *Doctor's thesis*. Moscow [in Russian].
7. Krasnjanskaja, T. M. (2005). *Bezopasnost' cheloveka: psihologicheskij aspekt [Human Safety: Psychological Aspect]*. Stavropol: ZAO Pressa [in Russian].
8. Maslou, A. (1997). *Na podstupah k psihologii bytija [On the Approaches to the Psychology of Being]*. Moscow: «Refl–book» — Kiev :«Vakler» [in Russian].
9. Romanovich, A. L. (2003). Problemy bezopasnosti v kontekste ustojchivogo razvitija [Safety Problems in the Context of Sustainable Development]. *Social'no–gumanitarnye znaniya — Socio-Humanitarian Knowledge*, 1, 10–11 [in Russian].
10. Skripkina, T. P. (2000). *Psihologija doverija [Psychology of Trust]*. Moscow: Izdatel'skij centr «Akademija» [in Russian].
11. Suhovershina, Ju. V. (2009). *Trening kommunikativnoj kompetencii [Training of Communicative Competence]*. Moscow: Akademicheskij proekt [in Russian].
12. Shnejder, L. B. (2004). *Trening professional'noj identichnosti : Rukovodstvo dlja prepodavatelej vuzov i praktikujushhijh psihologov [Training of Professional Identity: Manual for University Lecturers and Practicing Psychologists]* Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo psihologo–social'nogo instituta [in Russian].
13. Tyrsikova, A. D. (2012). Formirovanie strategij psihologicheskoy bezopasnosti studentov vuza [Formation of Psychological Safety Strategies for University Students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Pyatigorsk [in Russian].
14. Ulybina, E. (2001). *Psihologija obydenного soznaniya [Psychology of Ordinary Consciousness]*. Moscow: Smysl [in Russian].
15. Homjakova, B. C. (2007). Bezopasnost' kak faktor ustojchivogo razvitija (social'no–filosofskij aspekt) [Safety as a Factor of Sustainable Development (Socio-Philosophical Aspect)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Chita [in Russian].
16. Shlykova, N. L. (2005). Psihologicheskaja bezopasnost' sub#ekta professional'noj dejatel'nosti [Psychological Safety of the Subject of Professional Activity]. *Doctor's thesis*. Moscow [in Russian].
17. Jeksakusto, T. V. (2008). Problema obespechenija social'no–psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti [The Problem of Ensuring Socio-Psychological Safety of a Person]. *Rossijskij psihologicheskij zhurnal — Russian Psychological Journal*, 5, 3, 35–43 [in Russian].

### **Пустовойт Мирослава Владимировна**

аспирант Восточноевропейского национального университета  
имени Леси Украинки

### **МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

#### **Резюме**

Статья посвящена исследованию механизмов формирования психологической безопасности личности, что особенно актуально в условиях политической и социально-экономической нестабильности современного украинского общества и имеет существенное практическое значение. В статье исследован процесс формирования психологической безопасности, исходным моментом которого является построение модели окружающего мира в координатах жизненных смыслов личности, которые определенным образом структурируют его в зависимости от степени безопасности/опасности. Формирование психологической безопасности личности происходит в процессе взаимодействия двух механизмов — преобразования внешнего мира, в соответствии со своей жизненной программой, и саморазвития, совершаемого в результате сознательного выбора в контексте приоритетных направлений самореализации, иде-



алов и желаний. Стратегии становления личностной безопасности могут иметь разную степень эффективности в зависимости от уровня сформированности Я-концепции личности, а именно степени ее автономности и определенности жизненного сценария в контексте лично значимых целей и ценностей. В статье обозначены основные принципы развития личностной безопасности с помощью психотренинговых технологий, приведены практические техники и описана их результативность. Целью тренинга по формированию психологической безопасности является повышение уровня личностной субъектности, улучшение саморегуляции, развитие перцептивной и коммуникативной компетентности, повышение уровня самопринятия и удовлетворенности жизнью, а также увеличение толерантности к опасности, которая может восприниматься человеком не как угроза, а как вызов к дальнейшему развитию.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, жизненные смыслы, модель мира, Я-концепция, автономность, саморегуляция, самопринятие, толерантность к опасности, психологический тренинг.

**Pustovoit Myroslava V.**

postgraduate Lesya Ukrainka Eastern European National University

## **THE INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL SECURITY FORMATION MECHANISMS**

### **Abstract**

The research paper deals with studying individual's psychological security formation mechanisms, being especially topical in terms of political, social and economic instability of the modern Ukrainian society and has significant practical importance. The process of acquiring individual psychological security is analyzed in the research paper; the rising point of this process is to build a model of the surrounding world in the coordinates of life senses of an individual, which in some way structure it in terms of the degree of security/danger.

Psychological security of an individual is acquired in the process of interaction between the two mechanisms –transformation of the outer world according to own life programs, and self–development based on a conscious choice in the context of the priorities of self–realization and according to own ideals and desires. The strategies of the formation of personal security may have a different level of performance, depending on the maturity of self–identity concept, namely the degree of autonomy and certainty of life scenario personally according to personally important goals and values. The research paper outlines the basic principles of individual security through psychological training technologies, practical techniques are given and their effectiveness is defined. The training on the formation of psychological security aims at increasing the level of personal subjectivity, self–regulation improvement, developing of perceptual and communicative competence, increasing the level of self–acceptance and life satisfaction, and increasing tolerance to the danger that can be perceived by a person not as a threat but as a challenge to further development.

**Key words:** psychological security, life senses, world model, self–concept, autonomy, self–regulation, self–acceptance, tolerance to danger, psychological training.

*Стаття надійшла до редакції 9.10. 2017*