

МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра практичної психології

навчальний посібник з дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Практична психологія»
спеціальності С4 Психологія

Київ, 2026

УДК 159.9:614.8(075.8)
ББК 88я73

Рекомендовано до друку вченою радою Маріупольського державного університету (протокол № 14 від 24 червня 2026 року).

Рецензенти:

Шпортун О. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», практичний психолог, психотерапевт.

Матеюк О. А. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка».

Деснова І. С., Замелюк М. І., Сулятицький І. В. Психологія безпеки: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія» спеціальності С4 Психологія. Київ : МДУ, 2026. 279 с.

Навчальний посібник «Психологія безпеки» підготовлено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія». У посібнику систематизовано теоретичні та прикладні засади психології безпеки, розкрито психологічні механізми безпеки й небезпеки, особистісні, когнітивні та соціально-психологічні чинники безпечної поведінки, особливості професійної, особистої та соціальної безпеки, психологічного супроводу особистості в надзвичайних ситуаціях, а також виховання безпечної поведінки дітей дошкільного віку. Видання містить навчальний матеріал до кожної теми, питання для самоконтролю, тестові й практичні завдання, матеріали для самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, словник основних термінів і додатки. Посібник адресовано здобувачам вищої освіти, викладачам, практичним психологам, а також усім, хто цікавиться проблемами психологічної безпеки особистості, групи та суспільства.

ЗМІСТ

Вступ	5
Методичні рекомендації щодо роботи з навчальним посібником	7
Перелік умовних скорочень	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ	9
Тема 1. Вступ до психології безпеки як наукової дисципліни	9
1.1. Психологія безпеки як галузь психологічного знання	9
1.2. Об'єкт, предмет і завдання психології безпеки	12
1.3. Місце психології безпеки у системі психологічних наук	16
1.4. Історія становлення та етапи розвитку психології безпеки	20
1.5. Основні концептуальні підходи у психології безпеки	24
1.6. Принципи психології безпеки	26
1.7. Методи дослідження у психології безпеки	29
1.8. Міждисциплінарні зв'язки психології безпеки	33
1.9. Практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога	35
1.10. Основні поняття теми	38
Питання для самоконтролю	41
Тестові завдання	43
Практичні завдання	47
Завдання для самостійної роботи	48
Рекомендована література до теми	49
Тема 2. Особистісні та когнітивні детермінанти безпечної поведінки	51
2.1. Особистість як суб'єкт безпечної поведінки	51
2.2. Реакції людини на екстремальні та кризові ситуації	58
2.3. Відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість як предиктори безпечної поведінки	64
2.4. Темперамент і його вплив на поведінку в умовах небезпеки	71
2.5. Самооцінка, упевненість у собі та ризикова поведінка	78
2.6. Когнітивні процеси у структурі безпечної поведінки	85
2.7. Мислення й ухвалення рішень у складних і стресових умовах	92
2.8. Увага та пам'ять як умови своєчасного реагування	98
2.9. Особистісний профіль як підґрунтя прогнозування ризикової поведінки	106
2.10. Основні поняття теми	113
Питання для самоконтролю	119
Тестові завдання	121
Практичні завдання	125
Завдання для самостійної роботи	127
Рекомендована література до теми	129
Тема 3. Соціально-психологічні аспекти безпеки	130
3.1. Соціалізація як чинник формування безпечної поведінки	130
3.2. Роль родини у формуванні уявлень про безпеку	135
3.3. Вплив однолітків та освітнього середовища на безпечну поведінку	140

3.4. Соціальні ризики як загроза психологічній безпеці особистості	147
3.5. Булінг, насильство та девіантна поведінка у безпековому вимірі	153
3.6. Інтернет-технології та соціально-психологічні ризики сучасного середовища	160
3.7. Дезінформація, фейки і маніпулятивний вплив як загроза психологічній безпеці	168
3.8. Групова динаміка у ситуаціях небезпеки	174
3.9. Конформізм, підкорення авторитету та дифузія відповідальності	181
3.10. Лідерство, довіра, підтримка і солідарність у кризових умовах	188
3.11. Психологія натовпу та поведінка людини у масових скупченнях	194
3.12. Безпека як соціальна норма і цінність	201
3.13. Крос-культурні аспекти ставлення до ризику і безпеки	208
3.14. Основні поняття теми	216
Питання для самоконтролю	223
Тестові завдання	225
Практичні завдання	227
Завдання для самостійної роботи	229
Рекомендована література до теми	230
Тема 4. Психологія професійної безпеки	232
4.1. Поняття професійної безпеки у психологічному вимірі	232
4.2. Психологічні аспекти безпечного виконання професійної діяльності	236
4.3. Психологічні ризики у професійному середовищі	240
4.4. Стрес як чинник професійної небезпеки	241
4.5. Професійне вигорання та професійні деформації	248
4.6. Помилки сприймання, уваги та мислення у професійній діяльності	252
4.7. Психологічні передумови нещасних випадків і професійних збоїв	256
4.8. Розвиток професійної компетентності та відповідальності	260
4.9. Командна взаємодія і психологічна підтримка у трудовому колективі	264
4.10. Профілактика професійного вигорання і збереження психічного здоров'я	268
4.11. Основні поняття теми	272
Питання для самоконтролю	275
Тестові завдання	275
Практичні завдання	277
Завдання для самостійної роботи	278
Рекомендована література до теми	278

ВСТУП

Сучасні суспільні умови зумовлюють зростання уваги до проблем безпеки людини не лише у фізичному, а й у психологічному вимірі. Посилення інформаційного тиску, поширення кризових і стресогенних ситуацій, зростання соціальної напруги, ризику професійного вигорання, наслідки травматичних подій і необхідність збереження психічного здоров'я актуалізують потребу в ґрунтовному опануванні психології безпеки як важливого напрямку професійної підготовки майбутнього психолога.

Навчальна дисципліна «Психологія безпеки» посідає важливе місце у структурі підготовки здобувачів освітньо-професійної програми «Практична психологія», оскільки спрямована на формування уявлень про психологічні аспекти безпеки особистості, групи та суспільства, розвиток умінь аналізувати безпекові ризики, здійснювати психологічну профілактику небезпечних станів, використовувати засоби саморегуляції, кризового втручання та психологічного супроводу в складних життєвих обставинах.

Предметом вивчення дисципліни є психологія безпеки як складова психологічної науки, що досліджує психологічні аспекти забезпечення безпеки особистості, групи та суспільства, механізми формування безпечної поведінки, а також методи психологічної профілактики загроз і кризових ситуацій. Зміст дисципліни охоплює закономірності впливу психологічних чинників на суб'єктивне відчуття безпеки, механізми подолання стресу, адаптації до екстремальних ситуацій, методи психологічної діагностики, профілактики та корекції небезпечних станів і поведінкових відхилень.

Мета навчального посібника полягає в тому, щоб забезпечити здобувачів вищої освіти систематизованим навчальним матеріалом, необхідним для засвоєння теоретико-методологічних і прикладних аспектів психології безпеки, а також створити належні умови для самостійного опрацювання дисципліни, виконання практичних завдань, розвитку навичок самоконтролю, рефлексії та професійного мислення.

Зміст посібника узгоджено з робочою програмою навчальної дисципліни. Він охоплює два змістові модулі. У першому модулі розкрито теоретико-методологічні основи психології безпеки: сутність дисципліни, її понятійно-категоріальний апарат, психологічні механізми безпеки та небезпеки, особистісні й когнітивні детермінанти безпечної поведінки, соціально-психологічні аспекти безпеки. Другий модуль присвячено прикладним аспектам психології безпеки: психології професійної безпеки, психології особистої та соціальної безпеки, психологічному супроводу особистості у надзвичайних ситуаціях, а також вихованню безпечної поведінки дітей дошкільного віку.

Особливу увагу в посібнику приділено зв'язку теоретичних положень із майбутньою професійною діяльністю психолога. Навчальний матеріал спрямовано на формування в здобувачів здатності оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, аналізувати поведінку людини в умовах ризику та невизначеності, оцінювати безпекові чинники у професійному й соціальному середовищі, здійснювати психологічну допомогу та підтримку, використовувати навички саморегуляції й особистісного ресурсу в різних життєвих обставинах.

Структура навчального посібника передбачає послідовне опрацювання кожної теми. У першій темі посібника (автор І. С. Деснова) розкрито психологію безпеки як наукову дисципліну, окреслено її об'єкт, предмет, завдання, місце в системі психологічних наук, історію становлення, провідні концептуальні підходи, принципи та методи дослідження. У другій темі (автор І. С. Деснова) зосереджено увагу на особистісних і когнітивних детермінантах безпечної поведінки. Розкрито роль відповідальності, самоконтролю, дисциплінованості, темпераменту, самооцінки, впевненості в собі, уваги, пам'яті, мислення й ухвалення рішень у складних, стресових і ризикогенних обставинах. У третій темі (автор М. І. Замелюк) висвітлено соціально-психологічні аспекти безпеки, зокрема роль родини, однолітків, освітнього середовища, групової динаміки, соціальних норм, довіри, підтримки й солідарності у формуванні безпечної поведінки. Окрему увагу приділено соціальним ризикам, булінгу, насильству, девіантній поведінці, інформаційним загрозам, дезінформації, маніпулятивному впливу, поведінці людини в натовпі та крос-культурним особливостям ставлення до ризику й безпеки. У четвертій темі (автор І. В. Сулятицький) розглянуто психологію професійної безпеки як важливий напрям прикладної психології безпеки. У ній проаналізовано психологічні аспекти безпечного виконання професійної діяльності, професійні ризики, стрес, вигорання, професійні деформації, помилки сприймання, уваги й мислення, психологічні передумови нещасних випадків і професійних збоїв. Матеріал теми спрямований на формування готовності майбутніх психологів оцінювати безпекові чинники професійного середовища, підтримувати психічне здоров'я фахівця й розвивати культуру відповідальної професійної поведінки. До кожної теми введено основні поняття, навчальний текст, питання для самоконтролю, тестові та практичні завдання, матеріали для самостійної роботи.

Отже, навчальний посібник «Психологія безпеки» має на меті не лише передати систему наукових знань, а й сприяти формуванню професійної готовності майбутнього психолога до діяльності в умовах сучасних безпекових викликів, до відповідального прийняття рішень, підтримки особистості у кризових обставинах та утвердження психологічної культури безпеки.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З НАВЧАЛЬНИМ ПОСІБНИКОМ

Навчальний посібник «Психологія безпеки» призначений для аудиторної та самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Його зміст побудовано відповідно до логіки робочої програми навчальної дисципліни, що дає змогу послідовно опрацьовувати матеріал від загальних теоретико-методологічних положень до прикладних аспектів психології безпеки.

Роботу з посібником доцільно розпочинати з ознайомлення зі змістом, вступом і загальною структурою видання. Це дасть змогу сформувати цілісне уявлення про предмет навчальної дисципліни, її місце у професійній підготовці психолога, основні тематичні блоки та логіку їх опрацювання.

Кожну тему рекомендовано вивчати послідовно. Спочатку варто уважно опрацьовувати основний теоретичний матеріал, звертаючи увагу на ключові поняття, провідні ідеї, зв'язки між окремими положеннями та їх практичне значення. Під час читання доцільно виокремлювати головні смислові акценти, зіставляти нову інформацію з уже набутими знаннями із загальної, вікової, педагогічної та соціальної психології.

Важливим складником роботи з посібником є ведення термінологічного словника. Опрацьовуючи кожную тему, здобувачеві доцільно фіксувати нові поняття, уточнювати їх зміст, встановлювати співвідношення між ними, що сприятиме формуванню цілісного понятійно-категоріального апарату з психології безпеки.

Після опрацювання теоретичного матеріалу рекомендовано переходити до питань для самоконтролю. Вони допомагають перевірити рівень розуміння змісту теми, відтворити основні положення, виявити логічні зв'язки між поняттями та підготуватися до практичних і семінарських занять.

Тестові завдання доцільно використовувати для самоперевірки засвоєння навчального матеріалу. Під час виконання тестів слід орієнтуватися не лише на вибір правильної відповіді, а й на усвідомлення причин такого вибору, що сприятиме глибшому розумінню змісту теми.

Практичні завдання необхідно виконувати після вивчення теоретичних положень. Вони спрямовані на розвиток умінь аналізувати психологічні ризики, застосовувати знання до конкретних ситуацій, добирати способи психологічної профілактики, саморегуляції, підтримки та супроводу особистості. Під час виконання практичних завдань важливо не обмежуватися формальними відповідями, а прагнути до аргументованого аналізу, узагальнення й обґрунтування запропонованих рішень.

Матеріали для самостійної роботи рекомендовано опрацьовувати систематично, паралельно з вивченням відповідних тем. Самостійна робота передбачає підготовку до лекційних і семінарських занять, опрацювання наукових джерел, виконання аналітичних і рефлексивних завдань, а також розширення й поглиблення знань із проблем психологічної безпеки.

Окрему увагу слід приділити виконанню індивідуального навчально-дослідного завдання. Його виконання потребує самостійності, відповідальності,

уміння працювати з освітніми ресурсами, узагальнювати отриману інформацію та співвідносити її зі змістом навчальної дисципліни.

Під час підготовки до семінарських занять доцільно користуватися не лише основним текстом посібника, а й словником термінів, додатками, рекомендованою літературою. Такий підхід сприятиме повнішому засвоєнню матеріалу, розвитку критичного мислення та формуванню професійної позиції здобувача.

Для ефективної роботи з навчальним посібником важливо дотримуватися принципів систематичності, послідовності, свідомості та практичної спрямованості навчання. Регулярне опрацювання матеріалу, поєднання читання, аналізу, самоконтролю і практичного застосування знань забезпечить належний рівень підготовки з дисципліни «Психологія безпеки».

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЄКТС – Європейська кредитно-трансферна та накопичувальна система

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗК – загальні компетентності

ІКТ – інформаційно-комунікаційні технології

ІНДЗ – індивідуальне навчально-дослідне завдання

МДУ – Маріупольський державний університет

ОПП – освітньо-професійна програма

ПР – програмні результати навчання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

СК – спеціальні компетентності

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ

ТЕМА 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ ЯК НАУКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Психологія безпеки як галузь психологічного знання

Психологія безпеки в сучасному науковому полі постає як відносно самостійна, але водночас інтегративна галузь психологічного знання, зосереджена на вивченні психічних явищ, станів, механізмів і закономірностей, що визначають переживання людиною захищеності або небезпеки, а також її поведінку в умовах реальної, потенційної чи уявної загрози. Її поява не була випадковою. Вона стала наслідком поступового усвідомлення того, що безпека не може тлумачитися лише як зовнішній стан убезпеченості від шкідливих чинників. Вона має також внутрішній, суб'єктивно переживаний вимір, пов'язаний зі сприйманням ризику, оцінкою обставин, емоційним станом, мотивацією, досвідом, особистісними властивостями та характером взаємодії людини із середовищем [4, с. 96; 8, с. 154; 10, с. 273]. У цьому сенсі психологія безпеки не зводиться до опису небезпек. Вона досліджує, як людина розуміє небезпеку, як її переживає, як на неї реагує і як вибудовує власні способи збереження цілісності, рівноваги й дієздатності [4, с. 98; 10, с. 281].

У науковій літературі психологія безпеки розглядається як напрям, що сформувався на перетині кількох дослідницьких ліній. Перша пов'язана з вивченням безпечної та ризикової поведінки людини. Друга – з аналізом психологічної захищеності особистості. Третя – з осмисленням умов, за яких середовище може підтримувати або, навпаки, руйнувати відчуття безпеки. Четверта – з прикладними потребами професійної, освітньої, соціальної та кризової практики. Саме тому О. Лазорко визначає психологію безпеки через проблематику особистості як суб'єкта життєдіяльності й професіоналізації, наголошуючи на інтегративному характері цього феномена [4, с. 96; 5]. А. Литвинчук підкреслює, що психологічна безпека дедалі виразніше постає як одна з ключових категорій сучасної психології, оскільки охоплює базові аспекти самозбереження, розвитку, адаптації та соціального функціонування особистості [8, с. 154]. У праці М. Слюсаревського, Л. Найдьонової, Т. Титаренко та інших психологічна безпека розглядається вже не лише на індивідуальному, а й на ширшому соціально-психологічному рівні – як умова гармонізації життєвого світу людини в мінливому суспільстві [10, с. 15–20; 10, с. 281].

Важливо наголосити, що психологія безпеки виникла не як ізольована дисципліна, а як відповідь на нові цивілізаційні виклики. Ускладнення соціального життя, зростання темпу змін, поширення інформаційного тиску, нестабільність професійного середовища, зростання кількості кризових і травматичних подій, а також посилення інтересу до якості життя людини зумовили потребу в такому науковому напрямі, який поєднував би знання про психіку, поведінку, середовище, ризик і ресурси самозбереження. С. Нежива та В. Неділько слушно пов'язують актуалізацію психологічного виміру безпеки з сучасними викликами, що впливають на життєдіяльність особистості й

вимагають вироблення нових стратегій взаємодії зі світом [9, с. 167]. Подібний підхід простежується й у працях закордонних дослідників. А. Edmondson і Z. Lei зауважують, що поняття психологічної безпеки пройшло шлях від порівняно вузького дослідницького конструкта до одного з опорних понять, за допомогою якого осмислюються навчання, довіра, взаємодія, помилка, вразливість і розвиток у спільній діяльності [19, с. 23]. А. Newman, R. Donohue і N. Eva показують, що розширення кола емпіричних досліджень психологічної безпеки відображає загальне зростання інтересу до цієї проблематики в різних сферах – від організаційної психології до освітнього середовища [22, с. 521].

Як галузь психологічного знання психологія безпеки має власний проблемний осередок. Його утворюють питання про те, що саме забезпечує або порушує відчуття безпеки; які психічні стани, властивості й процеси залучені до реагування на загрозу; як формуються безпечні способи поведінки; якою є роль середовища в підтриманні психологічної рівноваги; за рахунок яких ресурсів людина витримує невизначеність, ризик і кризу. На відміну від суто технічного або правового підходу до безпеки, психологічний підхід зміщує акцент із зовнішньої регламентації на внутрішні механізми переживання, оцінювання, вибору й дії. Саме тому в межах психології безпеки велике значення мають категорії довіри, контролю, вразливості, адаптації, стійкості, ідентичності, суб'єктності, копіngu, саморегуляції, підтримки та смислу [4, с. 100; 8, с. 156; 10, с. 273]. Такий категоріальний склад свідчить, що психологія безпеки пов'язана не лише із запобіганням шкоді, а й із забезпеченням умов для повноцінного психічного функціонування людини [12, с. 75].

У сучасних тлумаченнях психологічна безпека дедалі частіше постає як багатовимірний феномен. Один вимір стосується стану людини – її переживання захищеності, стабільності, передбачуваності й внутрішньої опори. Другий – властивостей середовища, яке може бути підтримувальним або загрозливим. Третій – взаємодії між людиною і середовищем, тобто ситуації, у межах якої формується конкретне переживання безпеки або небезпеки. У цьому контексті особливо важливою є позиція авторського колективу праці «Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін», де психологічна безпека не трактується ані як суто внутрішня властивість суб'єкта, ані як проста характеристика середовища. Натомість вона розглядається як ситуаційний стан, похідний від взаємодії «суб'єкт – середовище» [10, с. 281]. Це положення має принципове значення для психології безпеки як галузі знання, адже воно долає спрощені однобічні пояснення й орієнтує дослідника на аналіз конкретних обставин, у яких безпека переживається, порушується або відновлюється [10, с. 273; 10, с. 281].

Водночас у частині сучасних праць психологічна безпека описується як інтегративна характеристика особистості. Такий підхід пов'язаний із наголосом на внутрішніх ресурсах людини: здатності до саморегуляції, емоційної стійкості, збереження контролю, критичного мислення, усвідомлення меж, здатності розпізнавати ризики та протидіяти деструктивним впливам. А. Литвинчук виокремлює психологічну безпеку особистості як складне утворення, у якому поєднані переживання захищеності, ресурсність, здатність до конструктивної взаємодії та опір руйнівним впливам [8, с. 158]. Подібні смислові акценти містить

і праця М. Шинкар, де психологічна безпека осмислюється як динамічний процес збереження цілісності особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз [12, с. 75]. Отже, у полі психології безпеки поєднуються дві важливі лінії: безпека як стан взаємодії людини й середовища та безпека як здатність особистості підтримувати себе в умовах змін і загроз. Їх не слід протиставляти. Навпаки, саме їх поєднання дає підстави для цілісного наукового розуміння феномена [8, с. 157; 10, с. 281].

Як галузь психології, психологія безпеки має виразну прикладну спрямованість. Це не лише теорія про загрозу й захист. Це також наукова основа для профілактики небезпечної поведінки, формування безпечного освітнього середовища, забезпечення професійної безпеки, підтримки людини в кризі, підготовки до дій у складних ситуаціях, а також для психологічного супроводу в умовах невизначеності. У колективній монографії за редакцією Ж. Вірної психологія професійної безпеки показана як простір розроблення технологій конструктивного самозбереження особистості, що особливо важливо для тих видів діяльності, де вимоги до самоконтролю, відповідальності й психологічної витривалості є підвищеними [6, с. 7]. З. Ковальчук розглядає соціально-психологічну безпеку як умову відновлення психічного здоров'я, підкреслюючи її значення для організаційного середовища, міжособистісної довіри та психологічної підтримки [2, с. 95]. Отже, психологія безпеки є не тільки галуззю теоретичного знання, а й важливим підґрунтям практичної психологічної діяльності [6, с. 7; 2, с. 95].

У закордонній науці розвиток проблематики психологічної безпеки тривалий час був пов'язаний передусім з організаційним і груповим контекстом. Класична праця А. Edmondson показала, що психологічна безпека є важливою умовою навчальної поведінки в робочих командах, оскільки вона знижує страх помилки, осуду або приниження та відкриває можливість для ініціативи, зворотного зв'язку й спільного пошуку рішень [18, с. 350]. Подальші оглядові дослідження засвідчили, що психологічна безпека виходить далеко за межі організаційного аналізу. Вона стала значущою для дослідження групової динаміки, професійної взаємодії, освітніх практик, лідерства, інноваційної діяльності та психосоціального клімату [19, с. 23; 22, с. 521]. Для вітчизняної психології цей пласт досліджень є важливим не як готова схема для прямого перенесення, а як доказ того, що психологічна безпека є універсально значущою категорією, здатною поєднувати мікрорівень особистісного переживання й макрорівень соціального функціонування [18, с. 350; 19, с. 23].

Не менш важливим є зв'язок психології безпеки з ризикологічною проблематикою. С. Slovic переконливо показав, що сприймання ризику не є простим відображенням об'єктивної небезпеки. Воно завжди опосередковане уявленнями людини, її досвідом, емоціями, знаннями та соціальним контекстом [23, с. 282]. J. van der Pligt довів, що переживання вразливості й оцінювання ризику тісно пов'язані з готовністю до запобіжної поведінки [24, с. 5]. М. Dobbie і R. Brown розгорнули методологічне бачення ризик-сприймання як багатокомпонентного процесу, що включає інтерпретацію інформації, оцінювання наслідків, довіру до джерел і суб'єктивне відчуття контролю [15, с. 296]. Для психології безпеки це має принципове значення, адже дозволяє

тлумачити безпечну поведінку не як автоматичне дотримання правил, а як результат складної психічної роботи з осмислення загрози [23, с. 283; 24, с. 8; 15, с. 306].

Окреслюючи психологію безпеки як галузь психологічного знання, варто зважати і на її внутрішню неоднорідність. У межах цієї галузі виокремлюються дослідження психологічної безпеки особистості, психологічної безпеки освітнього середовища, професійної безпеки, інформаційно-психологічної безпеки, безпечної поведінки дітей і молоді, поведінки у кризових і надзвичайних ситуаціях, соціально-психологічних чинників безпеки спільнот, а також психосоціального клімату в організаціях. Така розгалуженість не свідчить про розмитість предмета. Навпаки, вона вказує на високу евристичну силу базової категорії безпеки, яка дозволяє поєднати різні дослідницькі сюжети навколо центрального питання: що допомагає людині зберігати психічну цілісність, ефективність діяльності та внутрішню рівновагу в мінливому й потенційно небезпечному світі [10, с. 17; 2, с. 96; 11, с. 93]. Саме тому психологія безпеки дедалі впевненіше посідає місце не периферійної, а стратегічно важливої галузі сучасного психологічного знання [4, с. 96; 8, с. 154].

Отже, психологія безпеки як галузь психологічного знання вивчає не лише небезпеку як таку, а передусім людину в її стосунку до небезпеки, ризику, невизначеності та середовища. Її науковий сенс полягає у виявленні психологічних умов захищеності, закономірностей безпечної поведінки, механізмів реагування на загрозу, ресурсів стійкості та можливостей профілактики деструктивних впливів. Вона має інтегративний, міжрівневий і практично значущий характер. Її становлення відображає загальну тенденцію сучасної психології до вивчення людини не ізольовано, а в реальній системі взаємодій, випробувань і виборів. Саме тому психологія безпеки сьогодні є однією з тих галузей, що поєднує фундаментальне теоретичне значення з безпосередньою суспільною затребуваністю.

1.2. Об'єкт, предмет і завдання психології безпеки

Уточнення об'єкта, предмета і завдань будь-якої наукової дисципліни є необхідною передумовою її теоретичної цілісності. Саме через ці категорії визначається межа наукового пошуку, вибудовується логіка аналізу, окреслюється коло явищ, які належать до сфери дослідження, а також встановлюється специфіка дисципліни серед суміжних галузей знання. Для психології безпеки це питання має особливе значення, оскільки вона сформувалася на перетині кількох наукових традицій і тривалий час розвивалася як проблемне поле, розосереджене між загальною, соціальною, організаційною, педагогічною, юридичною та медичною психологією. Саме тому чітке визначення її об'єкта, предмета і завдань дає змогу уникнути надмірно широких або, навпаки, звужених трактувань і забезпечує методологічну визначеність [4, с. 97; 5; 8, с. 154].

У загальнонауковому розумінні об'єктом дослідження є та частина реальності, на яку спрямоване пізнання, тоді як предметом є конкретний аспект, зріз, зв'язок або закономірність цього об'єкта, що підлягає спеціальному вивченню. У психології безпеки ця відмінність набуває принципового значення.

Якщо не розмежовувати об'єкт і предмет, дисципліна легко розчиняється або в загальній проблематиці безпеки, або в ширшому полі психології особистості, діяльності та середовища. Тому в сучасних працях послідовно підкреслюється: психологія безпеки не вивчає безпеку як суто соціальний, технічний або правовий стан. Вона вивчає ті психічні явища, процеси, стани, властивості та закономірності, які пов'язані з переживанням, оцінюванням, забезпеченням і порушенням безпеки на рівні особистості, групи та взаємодії людини із середовищем [4, с. 99; 10, с. 275].

У найширшому значенні об'єктом психології безпеки є людина як суб'єкт життєдіяльності в умовах потенційної, реально наявної або уявної небезпеки. Проте таке формулювання потребує конкретизації. Ідеться не просто про людину взагалі, а про людину в системі її зв'язків із ризиками, загрозами, невизначеністю, обмеженнями та ресурсами самозбереження. Саме в такому напрямі розгортає аналіз О. Лазорко, яка пов'язує проблематику психології безпеки з особистістю як суб'єктом професіоналізації, тобто з активною, такою, що приймає рішення, оцінює ситуацію, прогнозує наслідки і вибудовує поведінку [4, с. 103; 5]. Це означає, що об'єкт психології безпеки не можна звести ані до ізольованої психіки, ані до зовнішнього середовища як сукупності загроз. Ним є цілісна система взаємодії людини зі світом, у межах якої виникають переживання безпеки й небезпеки, формуються способи реагування, активізуються захисні, адаптаційні та регулятивні механізми [10, с. 283].

Таке розуміння об'єкта зближує психологію безпеки з суб'єктно-діяльнісним підходом. Людина в ньому постає не пасивним адресатом небезпеки, а активним учасником ситуації, який сприймає, інтерпретує, переживає, оцінює, обирає і діє. У цьому контексті об'єктом дисципліни стають не лише реакції на вже наявну загрозу, а й усі психічні передумови, що забезпечують запобігання небезпеці, підтримання внутрішньої рівноваги та відновлення життєздатності після стресових або травматичних впливів [8, с. 157; 12, с. 77]. Отже, в об'єктному полі психології безпеки перебувають як ситуації небезпеки, так і ситуації потенційного ризику, невизначеності, соціального напруження, інформаційного тиску, міжособистісної вразливості, професійного перенавантаження, а також умови, за яких формується відчуття захищеності, довіри, контролю і психологічної стійкості [10, с. 273; 11, с. 91].

Предмет психології безпеки є конкретнішим. Його доцільно визначати як психологічні закономірності, механізми, умови і чинники формування, підтримання, порушення та відновлення безпеки особистості, групи й середовища. Саме предмет окреслює, що саме в межах об'єкта досліджується цією дисципліною. Якщо об'єктом є людина у взаємодії з небезпечним або потенційно небезпечним світом, то предметом виступають психологічні процеси сприймання ризику, переживання захищеності або загрози, регуляції поведінки, ухвалення рішень, адаптації, самозахисту, довіри, групової взаємодії, а також особистісні й соціально-психологічні ресурси протидії деструктивним впливам [4, с. 98; 8, с. 157].

У цьому сенсі предмет психології безпеки включає кілька взаємопов'язаних блоків. Перший блок становлять психічні явища та стани, які виникають у ситуаціях ризику або загрози. Ідеться про страх, тривогу,

напруження, паніку, безпорадність, мобілізацію, настороженість, суб'єктивне відчуття контролю або його втрати. Другий блок охоплює психологічні механізми регуляції безпечної та небезпечної поведінки: оцінювання ситуації, прогнозування наслідків, вибір стратегії дії, самоконтроль, копінг, захисні механізми, способи відновлення рівноваги. Третій блок становлять особистісні якості, що впливають на рівень безпеки: відповідальність, саморегуляція, критичність мислення, стійкість, довіра до себе, рефлексивність, дисциплінованість, а також схильність до ризику, імпульсивність, недооцінка небезпеки, тривожність або вразливість. Четвертий блок пов'язаний із середовищем і міжособистісною взаємодією: підтримкою, довірою, нормами безпеки, груповою динамікою, кліматом безпеки, інформаційним впливом, соціальними чинниками захищеності чи небезпеки [4, с. 100; 10, с. 281; 19, с. 23; 22, с. 521].

Особливої уваги заслуговує та обставина, що предмет психології безпеки не обмежується лише реакціями на загрозу. Його ядром є не стільки небезпека сама по собі, скільки психологічні умови безпечного функціонування людини. Саме цим пояснюється зростання інтересу до таких понять, як психологічна безпека, психосоціальний клімат, культура безпеки, стійкість, захищеність, безпечне освітнє середовище, безпечна професійна взаємодія. А. Edmondson показала, що психологічна безпека має прямий стосунок до того, чи здатна людина діяти без надмірного страху помилки, осуду або приниження [18, с. 350]. М. Dollard і А. Bakker наголосили, що психосоціальний клімат безпеки визначає, наскільки середовище підтримує психологічне здоров'я, залученість і суб'єктивне благополуччя [16, с. 579]. Отже, предмет психології безпеки охоплює не лише руйнівні, а й підтримувальні механізми, не лише дестабілізацію, а й умови збереження психологічної рівноваги [18, с. 350; 16, с. 579].

Зміст предмета психології безпеки істотно розширюється, якщо врахувати інформаційний і цифровий вимір сучасного життя. У працях Н. Уханової, О. Лещинської, Н. Коструби і Ю. Хвесик переконливо показано, що психологічна безпека сьогодні тісно пов'язана з медіасередовищем, маніпулятивним інформаційним впливом, дезінформацією, цифровою соціалізацією та новими формами вразливості особистості [11, с. 91; 7; 3]. Це означає, що предмет дисципліни вже не може обмежуватися класичними ситуаціями фізичної небезпеки або професійного ризику. Він охоплює також психологічні наслідки інформаційного перевантаження, медіатиску, соціального порівняння, цифрової залежності, втрати приватності, підміни реального досвіду інформаційною стимуляцією. Отже, предмет психології безпеки є динамічним. Він розширюється разом зі змінами людського способу життя та появою нових видів загроз [11, с. 91; 3].

Не менш важливо з'ясувати завдання психології безпеки. Вони є похідними від її об'єкта й предмета та відображають як пізнавальну, так і прикладну спрямованість дисципліни. У найбільш загальному вигляді завдання психології безпеки полягають у тому, щоб виявити психологічні закономірності безпечної та небезпечної поведінки, розкрити механізми сприймання і переживання загрози, визначити умови формування психологічної захищеності, описати ресурси самозбереження і стійкості, а також обґрунтувати засоби профілактики,

підтримки й супроводу особистості в ситуаціях ризику, стресу або кризи [4, с. 98; 5].

Перше базове завдання психології безпеки має теоретико-пізнавальний характер. Воно полягає у виробленні цілісного понятійного апарату дисципліни. Для будь-якої молодшої або такої, що активно формується, галузі знання це завдання є основоположним. Не можна ефективно досліджувати безпечну поведінку, якщо не уточнено зміст понять «безпека», «небезпека», «ризик», «загроза», «захищеність», «вразливість», «психологічна безпека», «стійкість», «культура безпеки». Саме тому у працях О. Лазорко та А. Литвинчук значна увага приділяється понятійному впорядкуванню цього наукового поля [4, с. 96; 8, с. 154]. Без розвиненого категоріального апарату дисципліна не може ні точно описувати феномени, ні будувати надійні моделі їх аналізу.

Друге завдання полягає у виявленні психологічних механізмів безпеки й небезпеки. Ідеться про з'ясування того, як людина сприймає ризик, які емоційні реакції активізуються в ситуації загрози, як працюють процеси оцінювання, вибору, регуляції поведінки, які захисні та адаптаційні механізми включаються в умовах стресу, невизначеності або втрати контролю. Дослідження С. Slovic, J. van der Pligt, M. Dobbie і R. Brown мають тут особливе значення, оскільки переконливо доводять, що психологічна реакція на ризик не є лінійною або суто раціональною [23, с. 280; 24, с. 7; 15, с. 298]. Психологія безпеки має описати не лише те, що людина повинна робити в небезпечній ситуації, а й те, чому вона часто цього не робить, помиляється, недооцінює загрозу або, навпаки, перебільшує її.

Третє завдання стосується вивчення особистісних, когнітивних і соціально-психологічних чинників безпечної поведінки. Це означає, що психологія безпеки повинна з'ясувати, які риси, установки, цінності, переконання, способи мислення й характеристики середовища сприяють формуванню безпечних моделей дії, а які – підвищують ризик небезпечної поведінки. У цьому аспекті істотне значення мають дослідження культури безпеки, соціально-психологічного клімату, довіри, підтримки, відповідальності, норм групової взаємодії, а також індивідуальних властивостей суб'єкта. Саме на це вказують праці D. Zohar, A. Neal, M. A. Griffin, C. Hart, M. Burke та ін. [25; 20; 21; 14]. Для вітчизняного контексту важливими є розвідки, присвячені психологічній безпеці особистості, соціуму й професійного середовища [6; 10; 2].

Четверте завдання психології безпеки має виразний прикладний характер і полягає в розробленні засобів профілактики. Ідеться про психологічні способи запобігання небезпечній поведінці, зниження вразливості, формування стійкості, розвитку критичного мислення, навичок саморегуляції, відповідальної поведінки й безпечної взаємодії. Профілактична функція дисципліни важлива не лише для психологічної практики, а й для системи освіти, професійної підготовки, соціальної роботи, кризового супроводу, роботи з дітьми, молоддю та дорослими.

П'яте завдання полягає у створенні та вдосконаленні методів дослідження психологічної безпеки. Без відповідного діагностичного інструментарію дисципліна не може повноцінно розвиватися. Її завданням є розроблення показників, шкал, опитувальників, моделей спостереження, методик оцінювання психологічної безпеки особистості, групи, освітнього або професійного

середовища. Закордонні оглядові праці та емпіричні дослідження показують, що методичний інструментарій у цій галузі постійно розширюється [22, с. 521; 17]. Отже, психологія безпеки повинна не лише описувати, а й вимірювати досліджувані феномени.

Шосте завдання полягає у психологічному супроводі людини в умовах небезпеки, кризи та післякризового відновлення. У цьому аспекті психологія безпеки зближується з кризовою психологією, психологією стресу, психологією травми, психологічним консультуванням і психопрофілактикою. Її функція полягає в тому, щоб на основі наукових знань про реакції людини на небезпеку виробляти ефективні засоби підтримки, стабілізації, повернення відчуття контролю, осмислення пережитого досвіду й відновлення життєвої рівноваги [6; 10; 2]. У цьому вимірі психологія безпеки має безпосереднє практичне значення.

Сьоме завдання пов'язане з формуванням культури безпеки. Це ширше, ніж навчання правилам. Культура безпеки включає ціннісне ставлення до життя, здоров'я, гідності, відповідальності, взаємної підтримки, поваги до меж іншого, критичності до інформації, готовності до усвідомленої дії. Саме тому психологія безпеки виконує не лише дослідницьку, а й світоглядну функцію. Вона сприяє формуванню таких уявлень і практик, за яких безпека стає не зовнішньою вимогою, а внутрішньо прийнятою нормою [16, с. 579].

Отже, об'єкт, предмет і завдання психології безпеки утворюють цілісну логічну систему. Об'єктом дисципліни є людина як суб'єкт життєдіяльності у взаємодії з ризиками, загрозами, середовищем і власними ресурсами. Її предметом є психологічні закономірності, механізми, умови й чинники формування, підтримання, порушення та відновлення безпеки. Її завдання охоплюють теоретичне осмислення феномена безпеки, виявлення механізмів безпечної і небезпечної поведінки, дослідження особистісних і соціальних чинників, розроблення діагностичних і профілактичних засобів, психологічний супровід людини в ситуаціях ризику та формування культури безпеки. Саме така цілісність робить психологію безпеки повноцінною науковою дисципліною, а не сукупністю розрізнених уявлень про загрози та захист.

1.3. Місце психології безпеки у системі психологічних наук

Визначення місця психології безпеки у системі психологічних наук має не лише класифікаційне, а й методологічне значення. Воно дає змогу з'ясувати, яким є науковий статус цієї дисципліни, які теоретичні традиції становлять її підґрунтя, які поняття і підходи вона запозичує, переосмислює й інтегрує, а також у чому полягає її власний внесок у сучасне психологічне знання. Психологія безпеки не виникла як дисципліна, цілком відмежована від інших галузей психології. Навпаки, її становлення стало можливим саме тому, що в різних напрямках психологічної науки поступово накопичувався матеріал, пов'язаний із проблемами загрози, ризику, вразливості, адаптації, захищеності, довіри, стресу, регуляції поведінки та соціальної підтримки. Унаслідок цього психологія безпеки сформувалася як інтегративний напрям, що поєднує положення низки психологічних дисциплін і водночас розвиває власне предметне поле [4, с. 96; 5; 10, с. 15].

У системі психологічних наук психологія безпеки передусім пов'язана із загальною психологією. Саме загальна психологія забезпечує її базовими уявленнями про психічні процеси, стани і властивості, без яких неможливо зрозуміти, як людина сприймає небезпеку, оцінює ризик, переживає загрозу і регулює свою поведінку. Сприймання, увага, пам'ять, мислення, емоції, воля, мотивація, самосвідомість, саморегуляція – усі ці категорії належать до фундаментального понятійного апарату загальної психології, але в межах психології безпеки набувають спеціального змістового навантаження. Зокрема, увага розглядається не просто як психічний процес зосередження, а як умова своєчасного виявлення загрози; сприймання – як механізм розпізнавання ризику; мислення – як засіб прогнозування наслідків і вибору безпечного рішення; емоції – як форма сигналізації про небезпеку; саморегуляція – як механізм підтримання внутрішньої рівноваги в складних обставинах [4, с. 100; 8, с. 156]. Отже, без опори на загальнопсихологічні знання психологія безпеки втратила б свій пояснювальний потенціал.

Водночас психологія безпеки не є лише прикладним продовженням загальної психології. Її специфіка полягає в тому, що вона поєднує базові уявлення про психіку з аналізом конкретних умов життєдіяльності людини, у яких особливого значення набувають небезпека, невизначеність, тиск, дефіцит часу, інформаційне перевантаження, соціальний ризик або кризова подія. Саме тому психологія безпеки виходить за межі суто внутрішньопсихічного аналізу і наближається до тих галузей, які досліджують взаємодію людини із середовищем. У цьому виявляється її зв'язок із психологією особистості. Психологія особистості дає змогу осмислити, чому різні люди по-різному реагують на однакові загрози, чому для одних ситуація невизначеності стає чинником дезорганізації, а для інших – стимулом до мобілізації, чому одна людина схильна до надмірного ризику, а інша – до уникнення будь-яких викликів [8, с. 154; 12, с. 75]. У межах психології безпеки саме особистісний підхід дозволяє описати внутрішні ресурси безпеки: відповідальність, самоконтроль, рефлексивність, критичність мислення, емоційну стійкість, довіру до себе, здатність витримувати напруження і зберігати суб'єктну позицію [4, с. 101; 12, с. 75].

Особливе місце психологія безпеки посідає щодо соціальної психології. Це пояснюється тим, що безпека майже ніколи не є суто індивідуальним станом. Вона завжди пов'язана з іншими людьми, груповими нормами, міжособистісною довірою, підтримкою, статусними відносинами, лідерством, груповим тиском, конформізмом, соціальним порівнянням і комунікативним простором. У працях М. Слюсаревського, Л. Найдьонової, Т. Титаренко та інших психологічна безпека людини розглядається в контексті її життєвого світу, який формується в системі соціальних зв'язків, суспільних змін і колективно переживаних подій [10, с. 15; 10, с. 281]. З. Ковальчук наголошує, що соціально-психологічна безпека є важливою умовою відновлення психічного здоров'я, а отже, пов'язана не лише з індивідуальними ресурсами, а й з якістю групового середовища, підтримки та довіри [2, с. 95]. Закордонні дослідження А. Edmondson, D. Zohar, A. Neal і М. Griffin також підтверджують, що психологічна безпека не може бути пояснена без соціально-психологічного аналізу групової взаємодії, клімату безпеки,

організаційних норм і спільно вироблених уявлень про припустиму та неприпустиму поведінку [18, с. 350; 25; 21; 20]. Саме тому соціальна психологія є одним із найближчих теоретичних партнерів психології безпеки.

Не менш вагомим є зв'язок психології безпеки з віковою та педагогічною психологією. У цих галузях накопичено значний досвід дослідження розвитку саморегуляції, морального судження, довільної поведінки, емоційної стійкості, засвоєння соціальних норм, формування навичок безпечної поведінки в дитинстві та юності. Для психології безпеки це має принципове значення, оскільки безпека не є лише реакцією дорослої людини на вже усвідомлену загрозу. Вона формується поступово, у процесі соціалізації, навчання, виховання, набуття досвіду, засвоєння правил, норм і моделей взаємодії. Саме цим пояснюється інтерес сучасної психології безпеки до дитячого і підліткового віку, до освітнього середовища, до проблем виховання безпечної поведінки та формування психологічної стійкості з ранніх етапів онтогенезу [10, с. 273; 3; 11, с. 91]. Це засвідчує, що психологія безпеки активно входить у поле педагогічної психології й водночас розширює його, акцентуючи не лише на розвитку, а й на захисті, попередженні ризиків, протидії деструктивним впливам.

Психологія безпеки має тісні зв'язки і з психологією праці та організаційною психологією. У цих галузях сформувалася потужна дослідницька традиція, присвячена людському чиннику, професійній надійності, помилкам діяльності, безпечній поведінці в організації, впливу організаційного клімату на самопочуття і результативність працівника, професійному стресу та вигоранню. Саме тут психологія безпеки тривалий час розвивалася найбільш інтенсивно, що особливо помітно в закордонній літературі. D. Zohar одним із перших обґрунтував поняття клімату безпеки в організації як сукупності спільних уявлень працівників про значущість безпеки в системі трудових відносин [25]. A. Neal, M. A. Griffin і C. Hart показали зв'язок між організаційним кліматом, кліматом безпеки та індивідуальною поведінкою [21]. Праці О. Лазорко та колективна монографія за редакцією Ж. Вірної засвідчують, що у вітчизняній науці цей напрям також набув розвитку як психологія професійної безпеки [4, с. 96; 6]. Тому в системі психологічних наук психологія безпеки може розглядатися як один із мостів між фундаментальною психологією і психологією професійної діяльності.

Окремо слід підкреслити зв'язок психології безпеки з психологією стресу, кризовою психологією та психологією травми. Ці напрями зосереджені на дослідженні того, як людина реагує на перевантаження, втрату, небезпеку, невизначеність, екстремальні події, а також як вона відновлюється після їх впливу. Психологія безпеки використовує знання про стресові реакції, механізми копіngu, травматичний досвід, посттравматичні наслідки, кризову інтервенцію та ресурси відновлення. Проте її ракурс є дещо ширшим. Якщо кризова психологія переважно вивчає поведінку і стан людини після порушення безпеки, то психологія безпеки охоплює і докризовий, і кризовий, і післякризовий рівні. Вона вивчає не лише те, як людина переживає небезпеку, а й те, як її попереджає, як намагається втримати стабільність, як вибудовує профілактичні моделі поведінки [10, с. 281; 9, с. 167]. Саме в цьому виявляється її особливе місце в системі

психологічних наук: вона поєднує дослідження загрози з дослідженням захисту, а реактивні аспекти – з превентивними.

Суттєвим є і зв'язок психології безпеки з медіапсихологією та психологією масової комунікації. У сучасному світі значна частина загроз має не фізичний, а інформаційний характер. Людина стикається з потоком суперечливих повідомлень, маніпуляціями, фейками, медіатиском, емоційним зараженням, цифровим перевантаженням, демонстрацією насильства, катастрофізації подій. Н. Уханова розглядає інформаційно-психологічну безпеку як важливий рівень захищеності особистості, суспільства та держави [11, с. 91]. О. Лещинська розробляє концепцію соціокультурного імунітету, пов'язуючи її з інформаційно-психологічною безпекою [7]. Н. Коструба і Ю. Хвесик акцентують психологічну безпеку студента в медіасередовищі [3]. Усе це свідчить, що психологія безпеки дедалі тісніше входить у взаємодію з тими галузями психології, які вивчають інформаційний вплив, комунікацію, масові настрої, цифрову поведінку й соціалізацію у віртуальному просторі. Цей зв'язок нині є не другорядним, а стратегічним.

Психологія безпеки має дотичність і до юридичної психології. Такий зв'язок виявляється насамперед у проблематиці прав людини, міжособистісного насильства, психологічного примусу, віктимності, девіантної поведінки, безпеки в конфліктному соціумі, дотримання норм і правил. Ю. Древаль, осмислюючи безпеку особистості в конфліктному соціумі, фактично виводить проблематику безпеки в ширший контекст соціального порядку, захищеності людини та суспільної нестабільності [1]. У межах психології безпеки ці питання отримують не стільки нормативне, скільки психологічне наповнення: ідеться про те, як правова незахищеність, агресія, дискримінація, соціальна напруга чи досвід порушення меж впливають на психічний стан людини, її довіру до світу, відчуття контролю та здатність до конструктивної взаємодії.

Показовим є й зв'язок психології безпеки з психологією здоров'я. Тут перетинаються питання психічного благополуччя, самозбереження, способу життя, профілактики деструктивних станів, ризикованої поведінки, особистісної відповідальності за збереження фізичного й психічного здоров'я. У цьому аспекті психологія безпеки виявляє спільність із тими напрямками, що вивчають психологічні ресурси життєстійкості, адаптацію до несприятливих умов, роль суб'єктивного контролю, підтримувальних стосунків і смислових орієнтацій у збереженні благополуччя [2; 16, с. 579]. Вона не підміняє психологію здоров'я, але зближує з нею фокус на ресурсах, профілактиці та життєзберезувальній поведінці.

У системі психологічних наук психологія безпеки має також виразний міжгалузевий статус. Вона не просто запозичує знання з інших дисциплін, а інтегрує їх навколо спільної проблеми – збереження психічної цілісності, ефективності діяльності й суб'єктивного відчуття захищеності в умовах ризику та невизначеності. Саме через це її доцільно розглядати як одну з сучасних інтегративних галузей психології. Такий статус не зменшує її наукової визначеності. Навпаки, він відповідає характеру самої проблеми безпеки, яка не може бути вичерпно пояснена в межах лише однієї вузької дисципліни [4, с. 96; 10, с. 15; 19, с. 23].

Закордонні оглядові праці додатково підтверджують цю інтегративність. А. Edmondson і Z. Lei простежують розвиток поняття психологічної безпеки від ранніх робіт у царині організаційної поведінки до ширшого міждисциплінарного конструкта, значущого для вивчення навчання, інновацій, лідерства, міжособистісної взаємодії та командної ефективності [19, с. 23]. А. Newman, R. Donohue і N. Eva показують, що психологічна безпека дедалі активніше досліджується у різних контекстах, а R. Dong, X. Li, B. Hernan відзначають, що сучасне поле досліджень психологічної безпеки розширюється через залучення проблематики психосоціального клімату, добробуту, організаційної культури, робочого середовища та безпекової політики [22, с. 521; 17]. Отже, місце психології безпеки в системі психологічних наук визначається не периферійністю, а здатністю поєднувати різні рівні аналізу – від внутрішньо-особистісного до соціально-інституційного.

Водночас варто застерегти від повного розчинення психології безпеки в суміжних галузях. Її специфіка полягає не просто в запозиченні понять зі загальної, соціальної, педагогічної чи організаційної психології. Вона полягає в особливому куті зору на психічну реальність. Психологія безпеки розглядає людину, групу і середовище через призму ризику, захищеності, стійкості, превенції, адаптації та життєзбереження. Саме цей ракурс і становить її відносну самостійність. Якщо загальна психологія досліджує психічні процеси як універсальні механізми психіки, то психологія безпеки зосереджується на тому, як ці механізми діють у ситуаціях загрози або захисту. Якщо соціальна психологія вивчає міжособистісні відносини та групову динаміку загалом, то психологія безпеки аналізує, як ці відносини й процеси впливають на захищеність, довіру, уразливість і безпечну поведінку. Якщо організаційна психологія описує трудову взаємодію, то психологія безпеки виявляє її безпековий потенціал і ризики. Отже, її місце в системі психологічних наук визначається не ізолюваністю, а предметною оптикою.

Отже, психологія безпеки посідає в системі психологічних наук інтегративне, міждисциплінарне і водночас відносно самостійне місце. Вона спирається на загальну психологію, психологію особистості, соціальну, педагогічну, вікову, організаційну, медіа-, юридичну та кризову психологію, але не дублює жодну з них. Її наукова специфіка полягає в тому, що вона об'єднує знання про психіку, поведінку, середовище і взаємодію навколо проблеми безпеки як умови збереження цілісності, стійкості й життєздатності людини. Саме це дозволяє розглядати психологію безпеки як один із важливих сучасних напрямів психологічної науки, який має фундаментальне, прикладне й суспільно значуще значення.

1.4. Історія становлення та етапи розвитку психології безпеки

Історія становлення психології безпеки відображає загальну логіку розвитку психологічної науки: від вивчення окремих психічних явищ і поведінкових реакцій до формування інтегративних концепцій, що поєднують особистісний, соціальний, організаційний, інформаційний і культурний виміри безпеки. Ця галузь не виникла одномоментно як завершена дисципліна. Вона формувалася поступово, у відповідь на зміну суспільних умов, ускладнення

професійної діяльності, зростання кількості ризиків і розширення уявлень про саму людину як суб'єкта безпечної або небезпечної поведінки. Саме тому історію психології безпеки доцільно розглядати як послідовність етапів, на кожному з яких змінювалися провідні дослідницькі акценти, понятійний апарат і методологічні орієнтири [4, с. 97; 5; 19, с. 23].

Початкові передумови формування психології безпеки слід пов'язувати з тими напрямками психології, у яких досліджувалися працездатність, увага, помилка, втома, надійність дії та поведінка людини в складних умовах. На ранніх етапах йшлося не про психологію безпеки як окрему дисципліну, а про окремі питання, що пізніше увійшли до її предметного поля. Передусім це стосувалося психології праці, інженерної психології, військової психології, авіаційної психології та психофізіології діяльності. У цих галузях увага зосереджувалася на людському чиннику, надійності оператора, впливі перевантаження на якість рішень, умовах зниження помилкових дій і ролі психічних процесів у забезпеченні безпечного виконання професійних операцій [6, с. 8]. Саме тут уперше виразно постало питання про те, що безпека залежить не лише від технічної досконалості системи, а й від психологічних особливостей людини, її здатності сприймати сигнали, утримувати увагу, оцінювати ситуацію та контролювати власні дії.

На цьому ранньому етапі безпека переважно осмислювалася як умова надійної діяльності. Людина розглядалася передусім як виконавець певних функцій, а психологічні чинники безпеки – як змінні, що можуть підвищувати або знижувати ефективність дії. Такий підхід мав значну евристичну цінність, але ще не давав підстав для цілісного осмислення безпеки як психологічного феномена. У центрі уваги були працездатність, помилка, увага, стомлення, професійна придатність, а не внутрішнє переживання захищеності, суб'єктивне відчуття ризику чи особистісні ресурси самозбереження. Проте саме цей етап заклав підвалини для подальшого розширення проблемного поля психології безпеки, оскільки показав, що людський чинник є системоутворювальним елементом будь-якої безпекової ситуації [6, с. 12].

Другий етап розвитку психології безпеки пов'язаний із посиленням інтересу до сприймання ризику, оцінювання небезпеки і суб'єктивних механізмів реагування на загрозу. У другій половині ХХ століття дедалі очевиднішим ставало, що об'єктивна небезпека і суб'єктивне переживання ризику не збігаються. Людина може недооцінювати реальну загрозу, ігнорувати запобіжні правила, переоцінювати власний контроль над ситуацією або, навпаки, сприймати як небезпечні такі обставини, які не мають високого рівня об'єктивного ризику. Важливим поворотним моментом стала праця С. Slovic, у якій було переконливо показано, що сприймання ризику є складним психологічним процесом, зумовленим не лише інформацією про небезпеку, а й емоціями, попереднім досвідом, соціальними уявленнями та особистісними особливостями [23, с. 280]. Саме з цього часу питання безпеки дедалі частіше почали розглядати не лише крізь призму зовнішніх загроз, а й через механізми їх психічної інтерпретації.

Подальший розвиток цієї лінії пов'язаний з роботами J. van der Pligt, який показав значення суб'єктивної вразливості для формування запобіжної поведінки

[24, с. 1], а також з дослідженнями M. Dobbie і R. Brown, де ризик-сприймання постає як багатошаровий процес, що включає оцінювання наслідків, довіру до інформації, почуття контролю та інтерпретацію загрозливих обставин [15, с. 294]. На цьому етапі психологія безпеки починає відходити від суто функціонально-діяльнісного бачення і набуває рис когнітивно-оцінного підходу. Безпека тепер розуміється не лише як відсутність помилки, а і як результат того, як людина усвідомлює, оцінює та переживає ризик.

Третій етап доцільно пов'язувати з організаційно-психологічним осмисленням безпеки. Саме в цій площині поняття психологічної безпеки набуло більшої наукової виразності. Класичним рубежем тут стала праця D. Zohar, у якій було введено поняття клімату безпеки як системи спільних уявлень працівників про значущість безпеки в організації [25]. Це стало важливим зрушенням, оскільки безпека вперше почала тлумачитися не лише як індивідуальна відповідальність або зовнішня регламентація, а як соціально й організаційно підтримуваний стан. Далі A. Neal, M. Griffin і C. Hart показали зв'язок між організаційним кліматом, кліматом безпеки та індивідуальною поведінкою [21], а A. Neal і M. Griffin розкрили механізм того, як клімат безпеки впливає на мотивацію, знання і практики безпечної поведінки [20].

На цьому етапі психологія безпеки фактично виходить за межі індивідуального аналізу й починає активно інтегрувати соціально-психологічні та організаційні пояснення. Людина розглядається вже не як ізольований носій реакцій, а як учасник системи взаємодій, норм, цінностей, очікувань і правил. Це має особливе значення для сучасного розуміння безпеки, оскільки показує: безпечна поведінка не формується винятково зусиллям індивіда. Вона підтримується або підривається груповим середовищем, стилем управління, характером комунікації, ступенем довіри та дозволеністю відкритого висловлення думок щодо помилки чи небезпеки [25; 21; 20].

Четвертий етап пов'язаний із формуванням власне поняття психологічної безпеки як міжособистісного й групового феномена. Важливим рубежем у цьому процесі стала праця A. Edmondson, яка показала, що психологічна безпека є умовою навчальної поведінки в командах, знижує страх осуду і створює простір для відкритої взаємодії, зворотного зв'язку, визнання помилок і спільного пошуку рішень [18, с. 350]. Після цього поняття психологічної безпеки почало активно розвиватися в організаційній, освітній і соціальній психології. У широкому огляді A. Edmondson і Z. Lei простежено історію цього конструкта, його оновлене осмислення і подальші перспективи [19, с. 23]. A. Newman, R. Donohue і N. Eva показали, що психологічна безпека стала одним із центральних понять для опису сучасної взаємодії в командах, організаціях та освітніх середовищах [22, с. 521].

Зміст цього етапу полягає в тому, що психологічна безпека починає тлумачитися не лише як індивідуальна здатність витримувати загрозу, а і як якість взаємодії, що дає людині змогу діяти без надмірного страху приниження, осуду чи покарання. Такий зсув мав принципове значення для розширення меж дисципліни. Психологія безпеки перестає бути лише психологією ризику або психологією небезпечної поведінки. Вона стає психологією умов, у яких людина може зберігати гідність, довіру, активність і суб'єктність.

П'ятий етап розвитку психології безпеки характеризується її системним розширенням і міждисциплінарною інтеграцією. На цьому етапі безпека починає осмислюватися в ширшому контексті життєвого світу людини, суспільних змін, інформаційного тиску, цифровізації, професійної нестабільності, кризового досвіду та соціальної вразливості. У вітчизняній науці це особливо виразно представлено в праці М. Слюсаревського, Л. Найдьонової, Т. Титаренко та інших, де психологічна безпека розглядається як складник життєвого світу людини в умовах суспільних трансформацій [10, с. 15; 10, с. 281]. У цьому підході безпека більше не редукується ні до професійної діяльності, ні до групової взаємодії. Вона постає як загальна умова психічної цілісності людини в мінливому світі.

У вітчизняному науковому дискурсі значний внесок у розвиток психології безпеки зробила О. Лазорко. У її працях і дисертаційному дослідженні психологія безпеки особистості осмислюється як складне інтегративне утворення, пов'язане із суб'єктністю, професіоналізацією, самозбереженням і здатністю до конструктивного функціонування в умовах викликів [4, с. 96; 5]. Важливим є те, що в цих працях окреслено не лише теоретичні контури психології безпеки, а й її прикладну спрямованість. Колективна монографія «Психологія професійної безпеки» за редакцією Ж. Вірної фактично засвідчила інституціоналізацію одного з важливих напрямів цієї дисципліни у вітчизняному науковому просторі [6].

Подальший розвиток психології безпеки в Україні пов'язаний із дослідженнями психологічної безпеки особистості, освітнього середовища, медіапростору, організаційного відновлення, соціально-психологічної підтримки та культури безпеки. А. Литвинчук розглядає психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології [8]. Н. Уханова звертається до інформаційно-психологічної безпеки особистості, суспільства та держави [11]. О. Лещинська розвиває концепцію соціокультурного імунітету як основи інформаційно-психологічної безпеки [7]. Н. Коструба і Ю. Хвесик досліджують психологічну безпеку студента у медіасередовищі [3]. З. Ковальчук акцентує соціально-психологічну безпеку як умову відновлення психічного здоров'я [2]. Усе це свідчить, що сучасний етап розвитку психології безпеки характеризується тематичним розгалуженням, поглибленням прикладних досліджень і входженням у нові проблемні контексти.

Окремої уваги заслуговує розвиток інформаційно-психологічного напрямку. Саме він відображає трансформацію самого поняття небезпеки у ХХІ столітті. Якщо на попередніх етапах у центрі переважно були фізичні, професійні або організаційні ризики, то нині дедалі більшого значення набувають інформаційні загрози, дезінформація, маніпулятивний вплив, медіатиск, цифрове перевантаження, онлайн-уразливість, віртуальне насильство, емоційне зараження через масову комунікацію. Через це психологія безпеки змушена постійно оновлювати свій предметний ракурс. Сучасні праці свідчать: історія її розвитку триває, і нині ми перебуваємо не на завершальному, а на відкритому етапі теоретичного й прикладного розширення [11, с. 91; 7; 3].

Важливо підкреслити, що сучасний етап розвитку психології безпеки характеризується також переходом від фрагментарних досліджень до оглядових, систематичних і узагальнювальних. Це видно з праць А. Newman та співавт. і

R. Dong та співавт., у яких не просто фіксуються окремі результати, а вибудовується цілісна карта наукового поля, аналізуються провідні напрями досліджень, методичні труднощі, категоріальні зсуви та перспективи розвитку [22; 17; 19]. Така стадія є ознакою зрілості будь-якої дисципліни. Вона свідчить, що психологія безпеки вже має достатній масив даних, аби узагальнювати, порівнювати, критично осмислювати й концептуально переглядати власний доробок.

Отже, історія становлення психології безпеки охоплює кілька взаємопов'язаних етапів. Перший етап пов'язаний із дослідженням людського чинника в умовах діяльності. Другий – з аналізом сприймання ризику й психологічного оцінювання загроз. Третій – з організаційно-психологічним осмисленням клімату безпеки. Четвертий – із утвердженням поняття психологічної безпеки як міжособистісного й групового феномена. П'ятий – із сучасним міждисциплінарним розширенням дисципліни, її входженням у проблематику життєвого світу, інформаційної безпеки, цифрового середовища, соціальної вразливості, кризового досвіду і культури безпеки. Така історична логіка свідчить, що психологія безпеки не є штучно створеним напрямом. Вона є закономірним результатом розвитку психологічної науки й відповідає актуальним потребам сучасної людини та суспільства.

1.5. Основні концептуальні підходи у психології безпеки

Розвиток психології безпеки як наукової дисципліни супроводжувався поступовим формуванням кількох концептуальних підходів, кожен із яких по-своєму пояснює природу безпеки, механізми її переживання, умови підтримання та чинники порушення. Жоден із цих підходів не може вважатися вичерпним. Кожен висвітлює лише певний бік складного феномена. Саме тому сучасна психологія безпеки розвивається не на основі однієї універсальної моделі, а як простір теоретичного поєднання різних пояснювальних оптик. Таке поєднання є закономірним, оскільки безпека водночас виступає і як базова потреба особистості, і як результат оцінювання ризику, і як характеристика взаємодії людини із середовищем, і як умова соціального функціонування, і як ресурс професійної діяльності [4, с. 96; 8, с. 154; 10, с. 281].

Одним із вихідних для психології безпеки є суб'єктно-діяльнісний підхід. У межах цього підходу людина розглядається не як пасивний об'єкт впливу небезпечних обставин, а як активний суб'єкт, який сприймає ризик, оцінює ситуацію, прогнозує наслідки, приймає рішення і вибудовує власну поведінку. Безпека при цьому тлумачиться не лише як результат зовнішнього захисту, а як наслідок свідомої регуляції діяльності, відповідального ставлення до ситуації та здатності до конструктивного самозбереження. Саме така логіка дозволяє пояснити, чому в однакових умовах різні люди демонструють різний рівень безпечності поведінки. Суб'єктно-діяльнісний підхід акцентує роль самоконтролю, відповідальності, активного вибору та здатності людини бути організатором власної безпеки [4, с. 100; 5; 6].

Важливе місце посідає особистісний підхід. У його межах безпека розглядається як явище, нерозривно пов'язане з індивідуальними властивостями людини, її внутрішніми ресурсами, потребами, цінностями, самооцінкою,

переживанням захищеності та здатністю підтримувати психічну рівновагу в умовах змін і загроз. Цей підхід дає змогу розкрити безпеку як інтегративну характеристику особистості, що виявляється через стійкість, здатність до саморегуляції, критичність мислення, довіру до себе, опір деструктивним впливам і водночас через чутливість до небезпеки та вміння її розпізнавати. Саме в межах особистісного підходу особливого значення набувають поняття психологічної захищеності, внутрішньої опори, ресурсності, уразливості та життєстійкості [8, с. 157; 14, с. 76; 5].

Не менш значущим є когнітивний підхід. Він зосереджує увагу на тому, як людина сприймає небезпеку, як інтерпретує ризик, які когнітивні схеми використовує для оцінювання ситуації та яким чином її уявлення про загрозу впливають на подальшу поведінку. У межах цього підходу безпека пов'язується з процесами уваги, сприймання, мислення, прогнозування, інтерпретації та прийняття рішень. Небезпечна поведінка в такому разі може пояснюватися не лише браком знань або низькою відповідальністю, а й викривленнями в оцінці ризику, помилками сприймання, недооцінкою загрози чи ілюзією контролю. Когнітивний підхід є особливо важливим для розуміння того, що безпека значною мірою залежить від того, як саме людина «читає» ситуацію і які смисли їй надає [4, с. 100; 9; 12].

Соціально-психологічний підхід розглядає безпеку як феномен, що формується у взаємодії людини з іншими людьми, соціальними групами та спільнотами. У центрі уваги тут перебувають міжособистісна довіра, підтримка, визнання, групові норми, комунікація, соціальні очікування, включеність у спільноту, а також загальний клімат взаємодії. З цього погляду безпека не є суто індивідуальним переживанням. Вона залежить від того, чи має людина можливість бути почутою, чи не переживає страху осуду, приниження або відторгнення, чи сприймає середовище як таке, що підтримує її гідність, ініціативу й психологічну стабільність. Саме соціально-психологічний підхід дає змогу осмислити безпеку як явище, що народжується не лише всередині особистості, а і в системі її зв'язків із соціумом [2, с. 95; 10, с. 15; 10, с. 281; 13].

Організаційно-психологічний підхід розвиває уявлення про безпеку як про властивість середовища діяльності, у якому людина виконує свої ролі, взаємодіє з іншими та приймає рішення. У межах цього підходу в центрі опиняються організаційний клімат, культура безпеки, характер управління, правила взаємодії, психологічна підтримка, передбачуваність вимог, ставлення до помилки, рівень напруження й умови збереження психічного здоров'я в колективі. Безпека тут тлумачиться як результат не лише особистої зрілості чи обережності, а й належної організації середовища. Саме організаційно-психологічний підхід особливо важливий для аналізу професійної безпеки, безпеки працівника, психологічного благополуччя в колективі, профілактики професійного виснаження та формування культури безпечної взаємодії [2, с. 95; 6; 13].

Аксіологічний підхід акцентує ціннісний вимір безпеки. Він виходить із того, що безпека не може бути зрозумілою лише як технічний стан захищеності або як набір інструктивних правил. Вона завжди пов'язана з тим, яке місце в системі цінностей людини посідають життя, здоров'я, гідність, повага до себе й іншого, відповідальність, турбота, солідарність, межі допустимого ризику. З

цього погляду безпека є не тільки ситуаційною потребою, а й нормативно-ціннісною основою поведінки. Аксиологічний підхід дає змогу пояснити, чому безпечна поведінка не формується лише через заборону або контроль. Вона потребує внутрішнього прийняття безпеки як значущої життєвої цінності [10, с. 273; 12; 13].

Інформаційно-психологічний підхід набув особливої ваги в умовах цифрового суспільства. У його межах безпека розглядається крізь призму інформаційних загроз, маніпулятивного впливу, дезінформації, медіатиску, цифрової вразливості, емоційного зараження, інформаційного перевантаження та порушення психологічних меж у медіапросторі. Цей підхід дає змогу осмислити новітні форми небезпеки, які не завжди пов'язані з фізичною загрозою, але можуть істотно впливати на психічний стан, довіру до світу, критичність мислення, емоційну стабільність та соціальну поведінку людини. Саме тому інформаційно-психологічний підхід сьогодні є необхідним складником психології безпеки як сучасної галузі знання [3; 7; 11; 15].

У сучасній психології безпеки дедалі більше утверджується інтегративний підхід. У його межах безпека тлумачиться як багатовимірний феномен, який не можна повністю пояснити лише через одну дослідницьку оптику. Вона одночасно є особистісним ресурсом, результатом когнітивного оцінювання, характеристикою соціальної взаємодії, властивістю організаційного або освітнього середовища, ціннісною нормою та умовою психологічного благополуччя. Інтегративний характер психології безпеки добре узгоджується з положенням про безпеку як результат взаємодії людини із середовищем і водночас як внутрішню здатність підтримувати психічну рівновагу в умовах змін і загроз [4, с. 100; 8, с. 154; 10, с. 281].

Отже, основні концептуальні підходи у психології безпеки утворюють цілісне, хоча й внутрішньо неоднорідне теоретичне поле. Суб'єктно-діяльнісний підхід розкриває активну роль людини у творенні безпеки. Особистісний – висвітлює внутрішні ресурси й уразливості. Когнітивний – пояснює механізми сприймання ризику й оцінювання небезпеки. Соціально-психологічний – розкриває значення взаємодії, довіри та підтримки. Організаційно-психологічний – акцентує роль клімату безпеки й середовища діяльності. Аксиологічний – показує ціннісний і нормативний вимір безпеки. Інформаційно-психологічний – дає змогу осмислити новітні виклики цифрової доби. Їхнє поєднання забезпечує теоретичну повноту сучасної психології безпеки і створює підґрунтя для подальшого розвитку дисципліни.

1.6. Принципи психології безпеки

Окреслення принципів психології безпеки має засадниче значення для її подальшого теоретичного й прикладного розгортання. Саме принципи задають вихідні орієнтири осмислення безпеки як психологічного феномена, визначають логіку наукового аналізу, окреслюють вимоги до побудови досліджень, а також формують рамку для практичної діяльності психолога в безпековій сфері. На відміну від окремих понять чи прикладних рекомендацій, принципи мають узагальнювальний характер. Вони відображають найбільш суттєві положення,

без яких неможливо ні цілісно зрозуміти психологічну безпеку, ні послідовно розвивати дисципліну як галузь психологічного знання [4, с. 96; 2; 8, с. 154].

У сучасній науковій літературі принципи психології безпеки не завжди подаються як завершена й уніфікована система. Проте аналіз наявних праць дає підстави виокремити коло положень, які мають статус базових методологічних орієнтирів. Передусім ідеться про принцип системності. Його значення полягає в тому, що безпека розглядається не як ізольоване явище, а як складна система зв'язків між особистістю, її психічними процесами, соціальним середовищем, умовами діяльності, ціннісними орієнтаціями, інформаційним простором і характером ризиків. У межах цього принципу психологічна безпека не може бути зведена ні до внутрішнього переживання, ні до зовнішніх умов, ні до окремої поведінкової реакції. Вона постає як результат багаторівневої взаємодії, у якій кожен компонент впливає на інші [4, с. 100; 10, с. 281]. Саме системність дозволяє уникнути спрощення й однобічних пояснень.

Другим важливим принципом є принцип цілісності особистості. Його суть полягає в тому, що психологічна безпека пов'язана із збереженням внутрішньої єдності людини, її самототожності, почуття власної гідності, безперервності життєвого досвіду та здатності бути суб'єктом власного життя. Безпека не може розглядатися лише як відсутність зовнішнього ризику. Вона має безпосередній стосунок до того, чи не порушується внутрішня організованість особистості, чи не руйнуються її смислові опори, чи не втрачає вона здатності до саморегуляції, самоповаги й конструктивної взаємодії зі світом. Саме тому психологія безпеки повинна враховувати не лише ситуативні реакції, а й те, як загроза впливає на цілісність особистості в її довготривалій перспективі [8, с. 154; 14, с. 75; 10, с. 273].

Наступним є принцип суб'єктності. Він відображає положення про те, що людина в ситуаціях безпеки й небезпеки не є пасивним носієм зовнішніх впливів. Вона виступає активним учасником події, сприймає, інтерпретує, оцінює, обирає, реагує, змінює стратегії поведінки, шукає підтримку, відновлює контроль і намагається зберегти себе в складних умовах. Цей принцип має важливе теоретичне й практичне значення, оскільки орієнтує психологію безпеки не лише на опис ризиків, а й на вивчення внутрішніх ресурсів людини, її відповідальності, здатності до вибору та самозбереження [4, с. 100; 5; 6]. Принцип суб'єктності також запобігає редукції людини до об'єкта захисту. Він наголошує, що безпечна поведінка формується через активну позицію особистості, а не тільки через зовнішній контроль.

Вагомим є принцип взаємозв'язку особистості й середовища. Його значення полягає в тому, що психологічна безпека розглядається не як винятково внутрішній стан людини і не як проста характеристика зовнішніх умов. Вона виникає на межі взаємодії між людиною і світом. З одного боку, безпека залежить від особистісних рис, досвіду, стійкості, когнітивних схем і психоемоційного стану. З іншого – від якості соціального, освітнього, організаційного, інформаційного та культурного середовища. Саме тому психологія безпеки повинна однаковою мірою враховувати як суб'єктивний, так і ситуаційний вимір. Такий принцип особливо добре узгоджується з положенням про безпеку як стан, похідний від взаємодії «суб'єкт – середовище» [10, с. 281; 2; 3].

Принцип превентивності відображає одну з найважливіших особливостей психології безпеки як галузі знання. Йдеться про те, що безпека не повинна тлумачитися лише як реакція на вже наявну загрозу. Значно важливішим є попередження небезпеки, своєчасне розпізнавання ризиків, формування навичок безпечної поведінки, розвиток стійкості, критичного мислення та здатності до саморегуляції до того, як ситуація стане кризовою. Саме цей принцип переводить психологію безпеки з площини опису наслідків у площину профілактики й розвитку. Його значення особливо виразне в освітній, професійній та консультативній практиці, де важливо не лише допомогти людині після порушення безпеки, а й створити умови, що знижують ймовірність такого порушення [12; 6; 9].

Тісно пов'язаний із ним принцип розвитку. Безпека не є застиглим станом, який раз і назавжди досягається й зберігається без змін. Вона формується, підтримується, порушується, відновлюється і змінюється разом із розвитком людини та трансформацією її життєвих умов. У цьому сенсі психологія безпеки має враховувати вікові, соціальні, професійні, культурні та історичні зміни, що впливають на способи переживання безпеки. Принцип розвитку орієнтує на те, щоб розглядати безпеку динамічно – як процес, а не лише як результат. Це особливо важливо для аналізу освітнього середовища, професійної соціалізації, формування життєстійкості, набуття досвіду самозбереження та розвитку культури безпеки [10, с. 273; 15; 13].

Не менш важливим є принцип адаптивності. Він передбачає, що психологічна безпека тісно пов'язана зі здатністю людини пристосовуватися до змін, витримувати невизначеність, зберігати функціональність у складних умовах і перебудовувати способи поведінки відповідно до нових вимог. У межах цього принципу безпека не означає повного уникнення ризику. Натомість вона пов'язується зі здатністю людини не втратити себе в ситуації ризику, не перейти до хаотичної або деструктивної поведінки, а знайти способи збереження внутрішньої рівноваги й дієздатності [4, с. 100; 8, с. 156]. Це означає, що психологія безпеки орієнтується не тільки на захист від впливу, а й на розвиток здатності жити і діяти в складному світі без руйнівного порушення психічної цілісності.

Принцип гуманістичної спрямованості полягає в тому, що в центрі психології безпеки перебуває людина як цінність. Безпека в такому розумінні є не технічною вимогою і не зовнішнім регламентом, а умовою збереження людської гідності, психічного благополуччя, свободи, цілісності та можливості розвитку. Цей принцип не дозволяє редукувати безпеку до контролю, примусу або дисциплінарного нагляду. Він наголошує, що будь-які безпекові практики мають бути співвіднесені з інтересами людини, її правом на повагу, підтримку, недоторканність меж, психологічний захист і допомогу в ситуаціях уразливості [2; 10, с. 281; 14, с. 75].

Принцип контекстуальності вказує на те, що психологічна безпека не може бути однаково витлумачена поза конкретними умовами життя людини. Її зміст і прояви залежать від віку, соціального статусу, типу діяльності, середовища, характеру загроз, культури, професійної ролі, досвіду, історичного моменту та інформаційного простору. Саме тому психологія безпеки повинна враховувати

контекст, у якому перебуває особистість. Те, що в одному середовищі буде сприйматися як підтримувальна норма, в іншому може виявитися джерелом психологічного тиску. Те, що для однієї людини є стимулом до мобілізації, для іншої може бути дезорганізувальним чинником. Контекстуальність робить психологію безпеки чутливою до реального життя і не дозволяє зводити її висновки до універсальних, але відірваних від обставин схем [3; 11; 15].

Особливе значення для сучасної психології безпеки має принцип інформаційної чутливості. Він зумовлений тим, що сьогодні значна частина загроз формується в інформаційному просторі. Маніпуляція, дезінформація, інформаційне перевантаження, поширення тривожних повідомлень, цифрова залежність, вразливість у медіасередовищі та руйнування психологічних меж через медійний вплив вимагають, щоб психологія безпеки враховувала не лише безпосередні життєві обставини, а й ті смисли та впливи, які надходять до людини через канали комунікації [7; 11; 3; 15]. Цей принцип відображає одну з найсуттєвіших ознак сучасного етапу розвитку дисципліни.

Не можна оминати і принцип міждисциплінарності. Психологія безпеки не може розвиватися в межах суто однієї наукової традиції, оскільки сам феномен безпеки є багатовимірним. Для його розуміння необхідне поєднання знань про особистість, мислення, емоції, поведінку, соціальні групи, комунікацію, культуру, організацію діяльності, цифровий простір і психічне здоров'я. Саме тому міждисциплінарність є не зовнішнім доповненням, а внутрішнім принципом побудови психології безпеки. Вона забезпечує цілісність аналізу і водночас запобігає вузькоспеціалізованому звуженню складного феномена до лише одного виміру [6; 10, с. 15; 13].

У прикладному вимірі особливо важливим є принцип практичної спрямованості. Його суть полягає в тому, що знання про психологічну безпеку мають служити не тільки опису явища, а й реальному підвищенню безпеки людини. Це означає орієнтацію на діагностику ризиків, профілактику, формування безпечної поведінки, створення підтримувального середовища, розвиток психологічної стійкості, опрацювання кризового досвіду, зниження вразливості до інформаційних і соціальних загроз. Саме через цей принцип психологія безпеки безпосередньо пов'язується з діяльністю психолога в освітній, консультативній, організаційній і соціальній сферах [2; 6; 12].

Отже, принципи психології безпеки становлять узагальнену методологічну основу цієї дисципліни. До них належать системність, цілісність особистості, суб'єктність, взаємозв'язок людини й середовища, превентивність, розвиток, адаптивність, гуманістична спрямованість, контекстуальність, інформаційна чутливість, міждисциплінарність і практична спрямованість. Саме вони забезпечують цілісне розуміння безпеки як психологічного феномена, дозволяють поєднати теорію з практикою і визначають подальшу логіку розвитку психології безпеки як галузі психологічного знання.

1.7. Методи дослідження у психології безпеки

Методи дослідження у психології безпеки становлять один із ключових елементів її наукової зріло

сті. Саме через систему методів дисципліна переходить від загальних міркувань про безпеку, загрозу, ризик і захищеність до емпірично обґрунтованих висновків про механізми безпечної поведінки, чинники психологічної стійкості, умови переживання небезпеки та особливості взаємодії людини із середовищем. Для психології безпеки це питання має особливе значення, оскільки вона досліджує складні, багаторівневі й часто змінні явища, які не можна повноцінно описати за допомогою лише одного методу. Саме тому її методичний інструментарій формується як поліметодичний і поєднує загальнонаукові, загальнопсихологічні, соціально-психологічні, психодіагностичні, експериментальні, якісні та прикладні способи вивчення [1, с. 96; 2; 18, с. 521].

Потреба в розвиненому методичному апараті зумовлена самою природою предмета психології безпеки. Йдеться не лише про вивчення окремих психічних станів або властивостей, а про дослідження складної системи взаємодії між особистістю, групою, ситуацією, організаційним чи освітнім середовищем, культурними нормами, інформаційним простором та переживанням ризику. Отже, методи психології безпеки повинні давати змогу виявляти як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні, поведінкові, середовищні та контекстуальні аспекти безпеки. У цьому сенсі методологічний принцип системності безпосередньо відбивається в методах дослідження: чим складніший феномен, тим менш виправданим є його вивчення лише в одній площині [5, с. 281; 17, с. 23; 20].

Насамперед у психології безпеки широко використовуються теоретичні методи дослідження. До них належать аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація, моделювання, інтерпретація наукових джерел і побудова концептуальних схем. Для дисципліни, яка ще продовжує активно розвивати власний понятійний апарат, ці методи мають особливу вагу. Саме завдяки їм уточнюються базові категорії безпеки, небезпеки, ризику, психологічної захищеності, уразливості, стійкості, довіри, клімату безпеки та інформаційно-психологічного впливу. Теоретичні методи дають змогу не лише впорядковувати наукову мову дисципліни, а й виявляти зв'язки між різними підходами до вивчення безпеки [1, с. 96; 4, с. 154; 5, с. 273].

Важливу групу становлять емпіричні методи безпосереднього дослідження поведінки й переживань людини. Одним із базових методів є спостереження. У психології безпеки воно дає змогу фіксувати реальні прояви обережності, ризиковості, настороженості, уникання, готовності до взаємодії, дотримання або порушення правил, реакції на невизначеність чи напруження. Особливість цього методу полягає в тому, що він дозволяє вивчати поведінку в природних або спеціально організованих умовах, не зводячи її лише до самоопису респондента. Це особливо важливо в безпековій проблематиці, адже людина не завжди усвідомлює або точно вербалізує причини власних дій. Саме тому спостереження є продуктивним методом у дослідженні безпечної поведінки дітей, взаємодії в групі, професійної діяльності та реакцій на потенційно ризиковані ситуації [1, с. 100; 6; 14].

Не менш важливими є опитувальні методи – бесіда, інтерв'ю, анкетування. Вони відкривають доступ до суб'єктивного виміру психологічної безпеки, тобто до того, як людина сама переживає захищеність або небезпеку, які загрози вважає

значущими, як оцінює власні ресурси, яким є її досвід довіри або вразливості. Саме опитувальні методи дають змогу досліджувати переживання безпеки в освітньому середовищі, організації, сімейній взаємодії, медіапросторі, кризових обставинах або професійній діяльності. Проте в психології безпеки вони мають застосовуватися з особливою обережністю, оскільки самооцінка безпеки може бути неточною, емоційно забарвленою або залежною від контексту. Тому результати опитування доцільно зіставляти з іншими методами, щоб уникнути однобічності висновків [3; 11; 12; 13].

Значну роль відіграє психодіагностика. Використання тестів, шкал, опитувальників і стандартизованих методик дає можливість кількісно вимірювати окремі компоненти психологічної безпеки, зокрема тривожність, відчуття захищеності, рівень стресу, довіру, психологічну стійкість, схильність до ризику, переживання підтримки, емоційне виснаження або вплив середовища на психічний стан. Для психології безпеки психодіагностика має особливу цінність, оскільки вона дозволяє не тільки описати феномен, а й порівнювати його прояви в різних групах, простежувати динаміку змін і оцінювати ефективність профілактичних або корекційних програм. Саме тому розвиток валідного й надійного психодіагностичного інструментарію є одним із важливих напрямів становлення цієї дисципліни [18, с. 521; 19; 20].

Окреме місце посідають експериментальні методи та моделювання. Їхня цінність полягає в тому, що вони дають змогу виявляти причинно-наслідкові зв'язки, перевіряти гіпотези щодо впливу певних чинників на відчуття безпеки, прийняття рішень, поведінкові стратегії, рівень довіри або реакцію на ризик. У психології безпеки експеримент не завжди має класичну лабораторну форму. Часто йдеться про моделювання ситуацій вибору, взаємодії, помилки, невизначеності, інформаційного тиску або соціального оцінювання. Саме через моделювання вдається досліджувати, як людина реагує на безпечні й небезпечні сигнали, як змінюється її поведінка під впливом підтримки чи загрози, як працюють механізми оцінювання ризику [16, с. 350; 18, с. 521].

Важливу роль у сучасній психології безпеки відіграють якісні методи. До них належать глибинне інтерв'ю, фокус-група, аналіз індивідуального досвіду, нарративний аналіз, кейс-аналіз, вивчення документів і текстів. Їхня цінність полягає в тому, що вони дають змогу розкрити смисловий вимір безпеки, тобто те, як людина сама осмислює власний досвід захищеності, втрати контролю, довіри, вразливості, підтримки або загрози. Без такого підходу психологія безпеки ризикує втратити контакт із реальним людським досвідом і звужитися до сухого вимірювання окремих показників. Якісні методи особливо потрібні тоді, коли досліджуються нові, ще недостатньо описані форми небезпеки, пов'язані з цифровим середовищем, інформаційним тиском, груповою вразливістю чи кризовими подіями [7; 8; 15].

Соціально-психологічні методи також є незамінними для психології безпеки. Соціометрія, методи дослідження групового клімату, аналіз комунікації, вивчення міжособистісної довіри, норм групової взаємодії та психологічної підтримки дозволяють виявити, якою мірою безпека формується в мережі соціальних стосунків. Це особливо важливо в освітніх колективах, трудових організаціях, дитячих і підліткових групах, командах, спільнотах, що

перебувають у стані напруження або змін. Психологія безпеки не може обмежитися лише індивідуальною діагностикою, оскільки значна частина загроз має саме соціально-психологічний характер. Тому методи дослідження взаємодії, підтримки, виключення, булінгу, довіри й клімату безпеки є принципово важливими [2; 10, с. 281; 13; 16, с. 350].

У психології безпеки дедалі більшої ваги набувають методи дослідження медіа- та цифрового середовища. Йдеться про аналіз цифрових комунікацій, контент-аналіз, вивчення досвіду перебування в медіапросторі, оцінювання впливу інформаційних загроз на психічний стан, дослідження сприймання дезінформації, цифрової вразливості та безпеки соціалізації в онлайн-просторі. Поява таких методів є закономірною відповіддю на зміну самого предметного поля дисципліни. Якщо раніше домінували дослідження фізичних або професійних ризиків, то сьогодні дедалі більше уваги приділяється інформаційно-психологічним загрозам, медіатиску, цифровому порушенню меж та трансформації почуття безпеки під впливом віртуального середовища [3; 7; 11; 15].

Суттєвою вимогою до методів психології безпеки є їхня етична виваженість. Оскільки дисципліна часто працює з темами небезпеки, вразливості, стресу, травматичного досвіду, міжособистісного тиску або професійного виснаження, дослідження не повинно посилювати ризик для учасників. Це означає, що необхідно враховувати психологічну готовність респондентів, забезпечувати добровільність участі, конфіденційність, обережність у постановці запитань, можливість відмови від участі, а в разі потреби – доступ до психологічної підтримки. Етичний вимір особливо значущий в інтерв'юванні людей після кризових подій, у дослідженні булінгу, насильства, інформаційного тиску або втрати відчуття безпеки [5, с. 281; 13, с. 95].

Методи психології безпеки мають і виразний прикладний вимір. Вони потрібні не лише для наукового опису, а й для психологічної діагностики, проєктування профілактичних програм, оцінювання ефективності навчання, аналізу безпечного освітнього чи професійного середовища, розроблення програм підтримки, формування культури безпеки. Саме тому вибір методів у цій галузі повинен визначатися не лише формальною традицією, а й реальним запитом практики. У роботі психолога важливо не просто знати, що людина переживає небезпеку, а вміти визначити, які саме механізми порушені, які ресурси залишаються збереженими, які умови середовища підсилюють уразливість і які форми підтримки будуть найбільш ефективними [1, с. 100; 3; 6, с. 94].

Отже, методи дослідження у психології безпеки мають поліметодичний, інтегративний і контекстно чутливий характер. Теоретичні методи забезпечують понятійне й концептуальне впорядкування дисципліни. Спостереження дозволяє вивчати реальні поведінкові прояви. Опитувальні методи дають доступ до суб'єктивного переживання безпеки. Психодіагностика забезпечує кількісне вимірювання її компонентів. Експеримент і моделювання дають можливість виявляти причинні зв'язки та аналізувати поведінку в змодельованих ситуаціях ризику. Якісні методи розкривають смисловий досвід безпеки та небезпеки.

Соціально-психологічні методи дозволяють вивчати клімат безпеки, довіри, підтримку і взаємодію в групі. Лише їх поєднання дає змогу повноцінно досліджувати безпеку як складний психологічний феномен.

1.8. Міждисциплінарні зв'язки психології безпеки

Психологія безпеки належить до тих галузей знання, які не можуть повноцінно розвиватися в межах лише однієї наукової традиції. Її предметна сфера настільки складна, що потребує постійного поєднання психологічних, педагогічних, соціологічних, медичних, правових, організаційних та інформаційно-комунікаційних підходів. Саме тому міждисциплінарні зв'язки для психології безпеки є не додатковим тлом, а внутрішньою умовою її існування. Безпека як феномен одночасно стосується переживання людиною захищеності, її поведінки в ризикованих обставинах, соціальних норм і взаємин, професійної діяльності, правового регулювання, збереження психічного здоров'я, інформаційного впливу та культурно зумовлених моделей реагування на загрозу [1, с. 96; 5, с. 15]. У цьому полягає одна з головних особливостей психології безпеки: вона не лише використовує результати суміжних наук, а й сама виступає простором їх змістового перетину.

Найближчий і найочевидніший зв'язок психологія безпеки має із загальною психологією. Саме вона забезпечує її знанням про психічні процеси, стани та властивості, без яких неможливо пояснити сприймання ризику, емоційну реакцію на загрозу, механізми саморегуляції, вплив досвіду на поведінку, природу тривоги, страху, напруження, довіри та психологічної стійкості. Усе, що психологія безпеки вивчає в специфічному контексті загрози й захисту, спирається на фундаментальні уявлення загальної психології про психіку людини. Саме тому між цими галузями існує не зовнішній, а внутрішній зв'язок [1, с. 100; 4, с. 154].

Тісний зв'язок простежується і з психологією особистості. Безпека в цій площині пов'язується з індивідуальними рисами, стилем саморегуляції, переживанням уразливості, внутрішніми ресурсами, рівнем стійкості, довірою до себе, відчуттям контролю й готовністю до відповідальної поведінки. Саме психологія особистості надає інструменти для осмислення того, чому одні люди демонструють вищу здатність до самозбереження і безпечної взаємодії, а інші – схильність до ризикованої, імпульсивної або унікальної поведінки. У межах міждисциплінарного поля це означає, що психологія безпеки неможлива без урахування індивідуально-психологічних відмінностей [4, с. 154; 14, с. 75].

Не менш вагомими є її зв'язки із соціальною психологією. Значна частина безпекових феноменів розгортається у сфері міжособистісної взаємодії, групових норм, соціального тиску, підтримки, довіри, включення або відторгнення. Людина переживає безпеку не тільки як внутрішній стан, а і як наслідок свого місця в групі, досвіду взаємодії з іншими, якості соціального клімату. Саме соціальна психологія дає змогу зрозуміти, як формуються почуття прийняття або загрози, як групові процеси впливають на безпечну чи небезпечну поведінку, як клімат довіри або осуду змінює готовність людини діяти відкрито й відповідально. Це особливо важливо для досліджень психологічної безпеки в освітньому, організаційному та професійному середовищах [2; 10, с. 281; 13].

Психологія безпеки має виразні зв'язки з педагогікою та педагогічною психологією. Це зумовлено тим, що безпечна поведінка не виникає спонтанно, а формується в процесі навчання, виховання, соціалізації та засвоєння норм взаємодії. Педагогічний вимір безпеки особливо важливий тоді, коли йдеться про дітей, підлітків, студентську молодь, формування в них навичок самозахисту, критичного мислення, відповідального ставлення до ризику, безпечної комунікації й здатності звертатися по допомогу. Саме педагогіка надає психології безпеки інструменти цілеспрямованого впливу, навчання і виховання, тоді як психологія пояснює внутрішні механізми цього впливу. Особливої ваги це набуває в дошкільній і шкільній освіті, де безпечна поведінка не може бути сформована лише шляхом заборон чи інструктажів, а потребує психологічно обґрунтованої системи виховних дій [12; 14; 3].

Важливою є і взаємодія психології безпеки з організаційною психологією та психологією праці. У цій площині безпека пов'язана з професійною діяльністю, умовами праці, психологічним кліматом, характером управління, культурою безпеки, профілактикою помилок, професійним стресом, вигоранням і підтриманням психологічної стійкості працівника. Організаційна психологія допомагає пояснити, як саме середовище діяльності впливає на відчуття захищеності, на відповідальність, готовність до взаємодії, дотримання правил і здатність діяти без втрати психологічної рівноваги. У цьому контексті психологія безпеки отримує вагоме практичне підґрунтя, особливо в тих сферах, де професійні ризики, емоційне навантаження або дефіцит довіри можуть безпосередньо впливати на безпечність поведінки [2; 6; 13; 18, с. 521].

Особливе місце серед міждисциплінарних зв'язків посідає медіапсихологія та дослідження інформаційного середовища. У сучасному світі значна частина небезпек пов'язана не з безпосередньою фізичною загрозою, а з інформаційним тиском, маніпуляцією, дезінформацією, медіазалежністю, цифровою уразливістю, розмиттям психологічних меж і втратою відчуття захищеності у віртуальному просторі. Саме тому психологія безпеки активно взаємодіє з дослідженнями медіасередовища, цифрової соціалізації, інформаційно-психологічного впливу та культурно зумовлених механізмів сприймання загроз. Цей зв'язок особливо важливий для осмислення сучасних форм небезпеки, що не завжди мають безпосередній матеріальний вимір, але глибоко впливають на психічний стан людини [3; 7; 11; 15].

Помітною є також взаємодія з правознавством і юридичною психологією. Право окреслює нормативні межі безпеки, визначає гарантії захисту людини, регламентує відповідальність і фіксує допустимі та недопустимі форми впливу. Проте саме психологія безпеки дозволяє зрозуміти, як ці правові межі переживаються людиною, якою мірою вони забезпечують відчуття захищеності, чи виникає довіра до соціальних інститутів, як люди реагують на досвід порушення меж, насильства, примусу або соціальної несправедливості. У цьому сенсі психологія безпеки не дублює правові підходи, а доповнює їх суб'єктивно-психологічним аналізом [10; 11].

Важливими є і зв'язки з медициною, психологією здоров'я та психофізіологією. Реакції на небезпеку мають не лише емоційний або когнітивний, а й тілесний вимір. Стрес, тривога, виснаження, втрата сну,

соматичні реакції, психофізіологічна мобілізація й хронічне перенапруження потребують міждисциплінарного осмислення. Медичний підхід дозволяє виявити фізіологічні механізми реагування на загрозу, тоді як психологія безпеки пояснює, як ці реакції поєднуються з переживанням ризику, поведінковими стратегіями та суб'єктивним почуттям захищеності. Такий зв'язок особливо значущий у ситуаціях тривалого стресу, професійного виснаження, кризових подій і відновлення після травматичного досвіду [2; 10, с. 281].

Психологія безпеки взаємодіє і з соціологією. Соціологічний підхід дає змогу аналізувати ширші суспільні умови, у яких формується відчуття безпеки або небезпеки: рівень соціальної довіри, характер суспільних змін, конфліктність середовища, нестабільність, соціальне напруження, нерівність доступу до ресурсів захисту, масові настрої. Завдяки соціології безпека постає не лише як індивідуальне переживання, а як феномен, вкорінений у ширших процесах суспільного життя. Саме ця перспектива дає змогу осмислити безпеку особистості в конфліктному соціумі, в умовах кризи або цифрової трансформації соціалізації [10; 15].

Водночас міждисциплінарність психології безпеки не означає втрати нею власної специфіки. Її своєрідність полягає в тому, що вона інтегрує результати різних наук навколо психологічного питання: як саме людина переживає, оцінює, підтримує або втрачає безпеку. Право описує нормативні гарантії, педагогіка – шляхи виховного впливу, соціологія – структуру суспільних умов, медицина – фізіологічні та клінічні аспекти, інформаційні науки – канали й механізми комунікації, а психологія безпеки поєднує ці знання довкола суб'єктивного переживання, поведінки, взаємодії та ресурсів самозбереження. Саме в цьому полягає її міждисциплінарна сила й водночас її наукова автономність [1, с. 96; 5, с. 281; 17, с. 23].

Отже, міждисциплінарні зв'язки психології безпеки мають системний характер. Вона спирається на загальну психологію, психологію особистості, соціальну, вікову, педагогічну, організаційну, кризову, медичну, юридичну та медіапсихологію, а також перебуває в продуктивній взаємодії з соціологією, педагогікою, правознавством і дослідженнями інформаційного середовища. Такий широкий спектр зв'язків є не ознакою розмитості дисципліни, а свідченням того, що безпека є багатовимірним феноменом, який неможливо пояснити в межах одновимірного підходу. Саме міждисциплінарність робить психологію безпеки сучасною, гнучкою та придатною до осмислення нових викликів, з якими стикається людина в ХХІ столітті.

1.9. Практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога

Практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога визначається тим, що ця галузь знання дає фахівцеві не лише загальні уявлення про безпеку як феномен, а й конкретні орієнтири для діагностики, профілактики, консультування, супроводу, корекційно-розвивальної роботи та проектування безпечного середовища. Психолог у сучасних умовах працює не в абстрактному соціальному просторі, а в реальності, де люди постійно стикаються з тривогою, невизначеністю, інформаційним тиском, професійним виснаженням,

міжособистісними конфліктами, досвідом порушених меж, кризовими подіями та втратою відчуття контролю. Саме тому знання з психології безпеки стають для нього не другорядним теоретичним доповненням, а необхідною основою професійної компетентності [4, с. 100; 6; 10, с. 281].

Передусім психологія безпеки має велике значення для психодіагностичної діяльності психолога. Психологу недостатньо загального враження про людину або середовище. Йому потрібно вміти визначати, які саме чинники посилюють вразливість, які ресурси збережені, які форми взаємодії є безпечними, а які – руйнівними. Саме тут знання з психології безпеки набувають прикладного значення. Вони допомагають фахівцеві оцінювати рівень психологічної захищеності, суб'єктивне відчуття безпеки, довіру до середовища, схильність до ризикової поведінки, стійкість до маніпулятивного впливу, особливості сприймання загроз, рівень саморегуляції, ступінь психоемоційного виснаження та готовність звертатися по допомогу [4, с. 100; 5; 14]. Для професійної практики це означає, що психологія безпеки дає рамку для оцінювання не лише індивідуального стану клієнта, а й умов його життя, навчання чи праці.

Не менш важливим є профілактичний потенціал психології безпеки. Психолог у своїй діяльності часто стикається з наслідками вже порушеної безпеки: підвищеною тривогою, недовірою, емоційним виснаженням, міжособистісною вразливістю, дезадаптацією, агресивністю або унікальною поведінкою. Проте професійна цінність психолога зростає тоді, коли він здатен працювати на випередження. Саме тут психологія безпеки забезпечує наукову основу для профілактики. Вона дозволяє розробляти програми формування безпечної поведінки, навчати розпізнаванню ризиків, розвивати критичне мислення, саморегуляцію, навички встановлення меж, безпечної комунікації, відповідального ставлення до інформації та конструктивного реагування на напружені ситуації [12]. У цьому сенсі психологія безпеки є дисципліною, яка працює не лише з порушенням, а й з випереджальним зміцненням ресурсів особистості.

Для професійної діяльності психолога особливо значущою є консультативна функція знань із психології безпеки. У консультуванні психолог постійно має справу з питаннями довіри, страху, вразливості, меж, залежності, контролю, безсилля, ризику та переживання небезпеки. Людина звертається по допомогу не лише тоді, коли сталося щось травматичне, а й тоді, коли вона вже не відчуває внутрішньої опори, не може зрозуміти, чи є її середовище безпечним, не вміє розпізнати маніпуляцію, не довіряє собі у прийнятті рішень або втрачає здатність витримувати невизначеність. У таких випадках психологія безпеки надає фахівцеві понятійний і практичний інструментарій для того, щоб працювати не лише з окремим симптомом, а з ширшим контекстом захищеності чи небезпеки в житті людини [4, с. 100; 8; 11].

Психологія безпеки є важливою і для роботи з освітнім середовищем. Психолог у закладі освіти не обмежується індивідуальним консультуванням. Він бере участь у створенні такої атмосфери, у якій дитина, підліток або студент може зберігати психологічну рівновагу, не боятися приниження, звертатися по допомогу, взаємодіяти без постійного страху осуду або виключення. Саме тут психологія безпеки дозволяє фахівцеві бачити освітній простір не лише як

організаційну структуру, а як середовище, що може або підтримувати, або руйнувати психічне благополуччя. Для цього психолог повинен уміти аналізувати міжособистісні відносини, досвід булінгу, характер комунікації, вплив медіасередовища, цифрові ризики та психологічні умови включення особистості в колектив [3; 14; 15].

У професійному середовищі значення психології безпеки не менш вагоме. Для психолога, який працює в організації, важливо враховувати, що небезпека може проявлятися не лише у фізичних ризиках, а й у хронічному стресі, атмосфері недовіри, психологічному тиску, емоційному виснаженні, конкуренції, невизначеності ролей, комунікативному перевантаженні або відсутності підтримки. Саме тому психологія безпеки допомагає фахівцеві аналізувати клімат середовища, розпізнавати приховані джерела вразливості працівника, вибудовувати програми підтримки, профілактики вигорання і зміцнення культури безпеки в колективі [2; 6; 13].

Окреме значення має інформаційно-психологічний вимір професійної діяльності психолога. Сучасний психолог дедалі частіше стикається з наслідками інформаційного тиску, дезінформації, цифрової залежності, маніпуляції, тривожного медіафону, розмиття особистих меж у мережевій комунікації. Саме тому психологія безпеки допомагає фахівцеві працювати не тільки з безпосереднім життєвим досвідом клієнта, а й з тим інформаційним середовищем, яке формує його страхи, уявлення про ризик, відчуття беззахисності або навпаки – хибної впевненості. У цьому контексті особливо важливими є знання про інформаційно-психологічну безпеку, стійкість до маніпулятивних впливів, критичне мислення та соціокультурні механізми психологічного імунітету [7; 11; 15].

Практичне значення психології безпеки особливо виразне в кризовому супроводі. У ситуаціях втрати, раптової небезпеки, дезадаптації, переживання сильного стресу, насильства, суспільної нестабільності або різкого порушення відчуття контролю психолог працює насамперед із відновленням суб'єктивного почуття безпеки. Це означає не просто заспокоїти людину, а допомогти їй знову відчувати межі, підтримку, можливість діяти, здатність розуміти те, що відбувається, і поступово відновлювати психічну цілісність. Саме тому психологія безпеки є важливим теоретичним підґрунтям кризової допомоги. Вона дозволяє побачити, які механізми захисту, адаптації чи виснаження активізувалися, як працює тривога, що підриває відчуття захищеності, і якими шляхами можна повернути людині відносну внутрішню опору [9; 10; 14].

Для професійної діяльності психолога важливо і те, що психологія безпеки стосується не лише клієнта, а й самого фахівця. Психолог як фахівець також перебуває під впливом стресу, високої емоційної напруги, відповідальності за наслідки допомоги, ризику професійного вигорання та вторинної травматизації. Тому знання з психології безпеки мають для нього не лише інструментальне, а й особистісно-професійне значення. Вони допомагають йому підтримувати власні межі, розпізнавати ознаки виснаження, будувати безпечну професійну дистанцію, не втрачати чутливість, але й не розчинятися в чужій проблемі. Саме в цьому вимірі психологія безпеки входить у структуру професійної зрілості психолога [4, с. 101; 6; 14].

Не менш важливою є роль психології безпеки у міжпрофесійній взаємодії. Психолог дедалі частіше працює в командах разом із педагогами, соціальними працівниками, медиками, керівниками, юристами, фахівцями із захисту дітей, представниками кризових служб. У такій взаємодії йому необхідно вміти перекладати психологічні знання про безпеку на мову практичних рішень, рекомендацій, програм і протоколів. Психологія безпеки дає для цього відповідний концептуальний апарат: вона дозволяє обґрунтувати, чому безпечне середовище потребує не лише правил, а й довіри; не лише інструктажу, а й відчуття підтримки; не лише формальної дисципліни, а й внутрішньої відповідальності та можливості вчасно сигналізувати про загрозу [2; 6; 13]. У цьому сенсі психолог виступає посередником між людським переживанням безпеки та інституційними формами її забезпечення.

Отже, практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога є багатовимірним. Воно виявляється в діагностиці психологічної захищеності й ризику, у профілактиці небезпечної поведінки, у консультуванні й кризовому супроводі, у роботі з освітнім і професійним середовищем, у формуванні культури безпеки, у протидії інформаційним загрозам, у розвитку безпечної групової взаємодії, у підтриманні професійної стійкості самого психолога та в міжпрофесійній комунікації. Саме тому психологія безпеки повинна розглядатися як одна з базових складових сучасної професійної підготовки психолога. Вона не лише доповнює інші галузі психологічного знання, а й надає фахівцеві цілісну рамку для розуміння людини в умовах ризику, вразливості, взаємозалежності та потреби в захищеності.

1.10. Основні поняття теми

Понятійний апарат будь-якої наукової дисципліни виконує не лише номінативну, а й методичну

логічну функцію. Саме через систему ключових понять упорядковується предметне поле, уточнюються межі дослідження, формується спільна мова наукового аналізу й забезпечується змістова точність фахового мислення. Для психології безпеки це питання має особливу вагу, оскільки вона працює з категоріями, що активно функціонують не лише в науці, а й у повсякденному мовленні, праві, педагогіці, медіадискурсі, сфері управління й соціальних практиках. Через це окремі терміни можуть набувати надто широкого, метафоричного або побутово спрощеного значення [4, с. 96; 8, с. 154].

Центральним для всієї теми є поняття безпека. У найзагальнішому значенні безпека пов'язується зі станом захищеності від загроз, небезпек і руйнівних впливів. Проте в психології безпеки цього недостатньо. Тут безпека розуміється не лише як об'єктивна відсутність загрози, а як психологічно переживаний і поведінково забезпечуваний стан відносної захищеності, упорядкованості, передбачуваності та внутрішньої опори. Саме тому безпека має щонайменше два виміри – зовнішній і внутрішній. Зовнішній пов'язаний із реальними умовами середовища, соціальними гарантіями, характером взаємодії, наявністю або відсутністю ризикогенних чинників. Внутрішній – із тим, як людина сприймає ці умови, чи відчуває себе захищеною, чи зберігає здатність мислити, діяти, оцінювати наслідки та утримувати психічну рівновагу [10, с. 281; 14, с. 75]. Отже,

безпека в психологічному сенсі не є ні суто зовнішнім фактом, ні лише внутрішнім переживанням. Вона формується у взаємодії між людиною і світом.

У науковому дискурсі безпека тісно пов'язана з поняттям психологічна безпека. Саме воно надає категорії безпеки психологічної конкретності. Психологічна безпека означає такий стан або таку властивість взаємодії, за яких людина зберігає психічну цілісність, суб'єктність, відчуття захищеності, можливість бути собою без страху руйнівного впливу, приниження чи втрати внутрішньої опори [8, с. 154; 14, с. 75]. У сучасній науці це поняття використовується для опису особистісного стану, групової атмосфери, організаційного чи освітнього середовища, а також інформаційного простору. Воно підкреслює, що безпека є не тільки умовою виживання, а й передумовою розвитку, навчання, довіри, творчої активності та продуктивної взаємодії.

Другим базовим поняттям є небезпека. У найзагальнішому вигляді небезпека – це можливість або наявність такого впливу, який може завдати шкоди людині, її фізичному стану, психічній рівновазі, соціальному статусу, стосункам, професійній діяльності чи внутрішній цілісності. У психології безпеки небезпека має не лише об'єктивний, а й суб'єктивно оцінений характер. Вона не просто існує в середовищі, а сприймається, інтерпретується, переживається і набуває психологічного значення для людини. Саме тому небезпека у психології безпеки є не тільки характеристикою середовища, а й смислово-оцінним феноменом [4, с. 98; 11, с. 91].

Близьким до поняття небезпеки є поняття загроза. Проте між ними є змістова відмінність. Небезпека зазвичай означає наявність або можливість шкідливого впливу як такого, тоді як загроза підкреслює спрямованість цього впливу на конкретний об'єкт і ймовірність порушення його цілісності чи функціонування. Інакше кажучи, загроза є більш окресленою формою небезпеки. Вона може бути зовнішньою або внутрішньою, явною або прихованою, актуальною або потенційною. У психології безпеки загроза часто осмислюється як те, що порушує почуття захищеності, викликає тривогу, активізує оборонні чи адаптаційні механізми і вимагає психічного реагування [4, с. 98; 11, с. 91]. Наприклад, загрозою може бути не лише фізичний ризик, а й ворожа комунікація, приниження, інформаційна маніпуляція, втручання в особисті межі, соціальна ізоляція або невизначеність, яка позбавляє людину відчуття контролю.

Окремого уточнення потребує поняття ризик. У психології безпеки ризик не зводиться до простої небезпеки. Він означає ситуацію ймовірності небажаного наслідку, яка вимагає оцінювання, вибору, передбачення та ухвалення рішення. Ризик завжди передбачає невизначеність. Саме тому він особливо важливий для психологічного аналізу: людина мусить не лише мати справу з потенційною загрозою, а й визначати, наскільки вона є реальною, імовірною, значущою та контрольованою. У цьому сенсі ризик є одним із центральних понять психології безпеки, оскільки саме через нього відкривається простір для аналізу вибору, помилки, обережності, самовпевненості, тривоги, прогнозування й поведінкової стратегії [4, с. 100; 9; 15].

Із поняттям ризику безпосередньо пов'язане поняття сприймання ризику. Воно означає психологічний процес оцінювання людиною ймовірності та значущості небажаних наслідків, а також власної вразливості щодо них. Це

поняття є принципово важливим, оскільки реальна поведінка людини в небезпечних умовах залежить не лише від об'єктивного рівня загрози, а й від того, як ця загроза нею усвідомлюється. Сприймання ризику включає когнітивний, емоційний і смисловий компоненти. Людина може недооцінювати ризик, перебільшувати його, звикати до нього або, навпаки, катастрофізувати навіть помірну загрозу. Саме тому в психології безпеки вивчення сприймання ризику дозволяє зрозуміти, чому одна й та сама ситуація викликає різні форми реагування [9; 15].

Суттєвим є і поняття принцип. Воно вживається не в загальнофілософському, а в методологічному сенсі. Принцип – це вихідне, узагальнене положення, яке визначає спосіб наукового бачення явища і спрямовує дослідження. Для психології безпеки принципи потрібні тому, що вони задають рамку осмислення безпеки як системного, динамічного, контекстуального і людиноцентричного феномена. Через них дисципліна не просто накопичує факти, а вибудовує внутрішню логіку наукового знання [4, с. 96; 12].

Вагомим для психології безпеки є поняття поведінкова стратегія. Воно відображає спосіб організації дії у відповідь на загрозу, ризик або напруження. Поведінкова стратегія може бути конструктивною або деструктивною, активною або унікальною, превентивною або імпульсивною, захисною або ризиковою. Саме через поняття поведінкової стратегії стає зрозуміло, що безпека пов'язана не лише зі станом переживання, а з реальною дією [4, с. 100; 12]. Людина може знати про небезпеку, але обирати неадекватну стратегію; може відчувати тривогу, але діяти зібрано; може недооцінювати загрозу й демонструвати поведінкову самовпевненість. Отже, поняття поведінкової стратегії є одним із містків між когнітивним і діяльнісним рівнями аналізу.

Поруч із цим слід уточнити поняття ризикова ситуація. У психології безпеки ризикова ситуація – це така сукупність умов, у якій існує ймовірність негативного наслідку, але сам розвиток подій ще не є визначеним. Її особливість полягає в тому, що вона вимагає від людини оцінювання, вибору та регуляції поведінки. Саме в ризиковій ситуації найвиразніше проявляються індивідуальні відмінності у сприйманні загрози, готовності діяти, користуванні правилами, критичному мисленні та довірі до зовнішніх сигналів [4, с. 100; 9]. Це поняття важливе тому, що виводить психологію безпеки за межі статичного опису небезпек і спрямовує її на аналіз реальної динаміки людського вибору.

У сучасній психології безпеки особливого значення набуває поняття клімат безпеки. Воно позначає сукупність уявлень, норм, очікувань і практик взаємодії, за яких безпека визнається значущою у певному середовищі. Клімат безпеки може бути характерним для організації, освітнього простору, команди, групи або спільноти. Для психології безпеки це поняття важливе тим, що дозволяє пояснити: безпечна поведінка людини залежить не лише від її індивідуальних рис, а й від того, чи підтримує середовище уважність до ризику, відкритість у комунікації, довіру, можливість звернення по допомогу, відсутність страху приниження або покарання за помилку [2; 6; 13].

Близьким до нього є поняття психосоціальний клімат безпеки. Воно підкреслює значення організаційної турботи про психологічне здоров'я,

відсутність руйнівного тиску, повагу до людини, підтримку благополуччя і створення умов, у яких працівник або учасник взаємодії може функціонувати без надмірного психологічного виснаження. Для практичної психології це поняття має велике значення, оскільки дозволяє оцінювати безпечність не лише окремої поведінки, а всього середовища.

Не менш важливим є поняття культура безпеки. Воно означає систему цінностей, норм, установок, моделей поведінки й комунікації, за яких безпека визнається значущою не формально, а внутрішньо. Культура безпеки включає відповідальність, уважність до ризику, неприйняття байдужості до небезпеки, готовність звертатися по допомогу, здатність попереджати інших, цінність людської гідності й турботу про психологічну цілісність [13]. У психології безпеки це поняття важливе тому, що воно пов'язує індивідуальний і колективний рівні. Безпечна поведінка окремої людини значною мірою підтримується саме культурою середовища.

Ще одним концептуально значущим поняттям є соціокультурний імунітет. Воно позначає здатність особистості й спільноти зберігати смислову стійкість, критичність та опір руйнівним інформаційним впливам. Хоча це поняття не є універсальним для всієї психології безпеки, воно важливе для розуміння сучасних загроз, пов'язаних із маніпуляцією, дезінформацією та культурно опосередкованими механізмами впливу [7].

Отже, основні поняття утворюють смисловий каркас вступу до психології безпеки як наукової дисципліни. Безпека, психологічна безпека, небезпека, загроза, ризик, сприймання ризику, принцип, спостереження, інтерв'ю, експеримент, тестування, поведінкова стратегія, ризикова ситуація, клімат безпеки, психосоціальний клімат безпеки, культура безпеки, соціокультурний імунітет – це не ізольовані терміни, а взаємопов'язані категорії, через які вибудовується наукове бачення людини в умовах загрози, невизначеності та потреби в захищеності. Їхнє засвоєння створює передумову для подальшого системного вивчення психологічних механізмів безпеки, особистісних і соціально-психологічних чинників безпечної поведінки, а також прикладних аспектів роботи психолога в безпековому полі.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність психології безпеки як галузі психологічного знання?
2. Які суспільні, наукові та практичні передумови зумовили становлення психології безпеки?
3. Чому психологію безпеки доцільно розглядати як інтегративну галузь психологічної науки?
4. Що є об'єктом психології безпеки?
5. У чому полягає предмет психології безпеки?
6. Які основні завдання виконує психологія безпеки як наукова дисципліна?
7. Чим відрізняються об'єкт і предмет психології безпеки?
8. Яке місце посідає психологія безпеки у системі психологічних наук?
9. Як пов'язана психологія безпеки із загальною психологією?

10. У чому виявляється зв'язок психології безпеки з психологією особистості?
11. Яке значення для психології безпеки мають положення соціальної психології?
12. Чому психологія безпеки має тісні зв'язки з віковою та педагогічною психологією?
13. Які етапи можна виокремити в історії становлення психології безпеки?
14. У чому полягають особливості раннього етапу розвитку психології безпеки?
15. Які зміни відбулися в осмисленні психологічної безпеки на сучасному етапі розвитку науки?
16. Які основні концептуальні підходи використовуються у психології безпеки?
17. У чому полягає зміст суб'єктно-діяльнісного підходу в психології безпеки?
18. Які можливості для пояснення безпечної поведінки надає особистісний підхід?
19. Чому когнітивний підхід є важливим для розуміння сприймання ризику та оцінювання небезпеки?
20. Яке значення має соціально-психологічний підхід для вивчення безпеки особистості та групи?
21. У чому полягає сутність організаційно-психологічного підходу до безпеки?
22. Які принципи становлять методологічну основу психології безпеки?
23. У чому полягає принцип системності в психології безпеки?
24. Як слід розуміти принцип суб'єктності у психології безпеки?
25. Чому принцип превентивності має особливе значення для психології безпеки?
26. У чому полягає зміст принципу гуманістичної спрямованості?
27. Які методи дослідження використовуються у психології безпеки?
28. Які можливості надає спостереження у вивченні психологічної безпеки?
29. У чому полягає цінність інтерв'ю як методу дослідження у психології безпеки?
30. Яке значення мають тестування та психодіагностичні методики у вивченні безпеки?
31. Для чого у психології безпеки застосовують експеримент і моделювання ризикових ситуацій?
32. Чому психологія безпеки потребує поєднання кількісних і якісних методів дослідження?
33. У чому полягають міждисциплінарні зв'язки психології безпеки?
34. Як психологія безпеки взаємодіє з організаційною психологією, медіапсихологією та юридичною психологією?
35. Чому міждисциплінарність є внутрішньою ознакою психології безпеки?

36. У чому полягає практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога?

37. Які можливості надає психологія безпеки для діагностичної діяльності психолога?

38. Як знання з психології безпеки використовуються у профілактичній роботі психолога?

39. Яке значення має психологія безпеки для консультативної та кризової практики?

40. Як психологія безпеки допомагає психологові в роботі з освітнім, професійним і цифровим середовищем?

41. Що означає поняття «безпека» у психологічному контексті?

42. Як співвідносяться поняття «безпека», «небезпека», «загроза» і «ризик»?

43. Що означає поняття «психологічна безпека»?

44. У чому полягає специфіка сприймання ризику як психологічного феномена?

45. Що таке поведінкова стратегія в контексті психології безпеки?

46. Як слід розуміти поняття «ризикова ситуація»?

47. Що означають поняття «клімат безпеки» і «культура безпеки»?

48. Чому точність понятійного апарату є необхідною умовою розвитку психології безпеки як наукової дисципліни?

Тестові завдання

1. Психологія безпеки як галузь психологічного знання вивчає передусім

А. технічні засоби захисту людини

Б. психічні механізми, стани та поведінку людини в умовах загрози й захищеності

В. правові норми забезпечення громадського порядку

Г. економічні чинники суспільної стабільності

2. Об'єктом психології безпеки є

А. лише екстремальні ситуації

Б. лише ризикована поведінка людини

В. людина як суб'єкт життєдіяльності в умовах реальної, потенційної або уявної небезпеки

Г. лише професійна діяльність у небезпечних умовах

3. Предмет психології безпеки становлять

А. виключно норми безпечної поведінки

Б. психологічні закономірності, механізми, умови і чинники формування та підтримання безпеки

В. технічні характеристики середовища

Г. біологічні механізми виживання

4. Одним із головних завдань психології безпеки є

А. створення правових кодексів

Б. виявлення психологічних механізмів безпечної та небезпечної поведінки

В. розроблення медичних протоколів

Г. обчислення статистики аварій

5. Психологія безпеки посідає у системі психологічних наук місце
- А. ізольованої вузькоспеціальної дисципліни
 - Б. інтегративної галузі, що поєднує знання різних психологічних напрямів
 - В. допоміжного розділу психофізіології
 - Г. синоніма соціальної психології

6. До ранніх передумов становлення психології безпеки найбільше належать дослідження

- А. політичної комунікації
- Б. людського чинника, надійності діяльності, помилки та втоми
- В. естетичного сприймання
- Г. дитячої гри

7. Когнітивний підхід у психології безпеки зосереджується насамперед на

- А. фізіологічних реакціях на небезпеку
- Б. сприйманні ризику, оцінюванні загрози й ухваленні рішень
- В. правових наслідках порушень
- Г. моральних засадах поведінки

8. Соціально-психологічний підхід у психології безпеки дає змогу пояснити

- А. лише індивідуальні переживання страху
- Б. вплив групових норм, довіри, підтримки та взаємодії на безпечну поведінку
- В. тільки вікові зміни уваги
- Г. лише психофізіологію стресу

9. Принцип системності в психології безпеки означає, що

- А. безпека визначається тільки особистісними рисами
- Б. безпека залежить лише від зовнішніх умов
- В. безпека є результатом взаємодії особистісних, соціальних, середовищних та діяльнісних чинників
- Г. будь-яка небезпека має тільки одну причину

10. Принцип превентивності передбачає

- А. зосередження лише на подоланні наслідків небезпеки
- Б. орієнтацію на попередження загроз і формування безпечної поведінки
- В. відмову від діагностики ризиків
- Г. вивчення лише екстремальних ситуацій

11. До емпіричних методів дослідження у психології безпеки належить

- А. класифікація понять
- Б. систематизація літератури
- В. спостереження
- Г. теоретичне моделювання

12. Метод, який дає змогу вивчати суб'єктивне переживання захищеності, вразливості та ризику, – це

- А. інтерв'ю
- Б. хронометраж
- В. контент-аналіз без інтерпретації
- Г. технічне трасування

13. У психології безпеки тестування використовується для
- А. визначення лише рівня інтелекту
 - Б. стандартизованого вимірювання властивостей, станів та оцінок, пов'язаних із безпекою
 - В. юридичного встановлення провини
 - Г. опису історії науки
14. Міждисциплінарний зв'язок психології безпеки з педагогікою виявляється насамперед у
- А. вивченні роботи промислового обладнання
 - Б. вихованні безпечної поведінки та створенні безпечного освітнього середовища
 - В. розробленні кримінального законодавства
 - Г. дослідженні генетичних чинників тривожності
15. Практичне значення психології безпеки для психолога полягає в тому, що вона
- А. замінює всі інші психологічні дисципліни
 - Б. дає підстави для діагностики, профілактики, консультування та супроводу в умовах ризику й невизначеності
 - В. стосується лише теоретичних дискусій
 - Г. потрібна тільки для роботи у військовій сфері
16. У психологічному контексті ризик – це
- А. будь-яка сильна емоція
 - Б. імовірність небажаного наслідку, що оцінюється людиною в конкретній ситуації
 - В. лише зовнішня фізична небезпека
 - Г. тотожне поняття до страху
17. Сприймання ризику – це
- А. автоматичне й однакове для всіх людей відображення небезпеки
 - Б. психічний процес оцінювання людиною загрози, її ймовірності та наслідків
 - В. суто біологічна реакція організму
 - Г. правова кваліфікація події
18. Поведінкова стратегія в психології безпеки – це
- А. випадкова реакція без зв'язку з ситуацією
 - Б. відносно стійкий або ситуаційно обраний спосіб дії у відповідь на ризик чи загрозу
 - В. лише інструкція з техніки безпеки
 - Г. тільки вербальне повідомлення про небезпеку
19. Ризикова ситуація – це
- А. будь-яка нова ситуація
 - Б. ситуація, у якій існує ймовірність негативного наслідку й потрібне оцінювання та вибір дії
 - В. лише аварія з тяжкими наслідками
 - Г. ситуація повної безпеки
20. Клімат безпеки в групі або організації – це
- А. рівень технічної оснащеності приміщення
 - Б. сукупність спільних уявлень про значущість безпеки та допустимі форми

поведінки

В. індивідуальна риса керівника

Г. лише наявність формальних правил

21. Культура безпеки означає

А. набір випадкових заборон

Б. систему цінностей, норм і моделей поведінки, що підтримують безпечну взаємодію

В. лише дисциплінарний контроль

Г. тільки медичну профілактику

22. Психологічна безпека особистості найточніше визначається як

А. повна відсутність труднощів у житті

Б. стан і умова, за яких людина зберігає психічну цілісність, відчуття захищеності та можливість діяти без руйнівного тиску

В. виключно фізична недоторканність

Г. тимчасове зниження тривоги

23. Який підхід найбільше акцентує роль внутрішніх ресурсів, саморегуляції та особистісної стійкості?

А. особистісний

Б. статистичний

В. технократичний

Г. суто правовий

24. Який метод найдоцільніше застосувати для вивчення групової взаємодії та довіри в команді?

А. соціально-психологічні методи

Б. лише аналіз архівних документів

В. тільки біохімічне дослідження

Г. лише індивідуальний тест інтелекту

25. Який із наведених варіантів найточніше передає сучасне розуміння психології безпеки?

А. це розділ психології, що вивчає тільки страх

Б. це галузь, яка досліджує психологічні умови безпечного функціонування особистості, групи та середовища

В. це синонім кризової психології

Г. це дисципліна про технічні правила захисту

Ключ до тесту

1 – Б; 2 – В; 3 – Б; 4 – Б; 5 – Б; 6 – Б; 7 – Б; 8 – Б; 9 – В; 10 – Б; 11 – В; 12 – А; 13 – Б; 14 – Б; 15 – Б; 16 – Б; 17 – Б; 18 – Б; 19 – Б; 20 – Б; 21 – Б; 22 – Б; 23 – А; 24 – А; 25 – Б.

Практичні завдання

1. Ведення термінологічного словника

Доберіть і занесіть до термінологічного словника основні поняття Теми 1: безпека, психологічна безпека, небезпека, загроза, ризик, сприймання ризику, принцип, поведінкова стратегія, ризикова ситуація, клімат безпеки, культура безпеки. До кожного поняття подайте коротке наукове визначення та одну

уточнювальну примітку, яка розкриває його значення саме для психології безпеки.

2. Порівняльний аналіз понять

Підготуйте порівняльну таблицю «Безпека – небезпека – загроза – ризик». У таблиці передбачте такі графи: визначення; психологічний зміст; приклад життєвої ситуації; значення для діяльності психолога. Після заповнення таблиці сформулюйте узагальнювальний висновок обсягом 5–7 речень.

3. Психологія безпеки як галузь знання

Складіть стислий аналітичний текст на тему «Чому психологія безпеки є інтегративною галуззю психологічної науки». У тексті розкрийте її зв'язок із загальною психологією, психологією особистості, соціальною психологією, педагогічною психологією та організаційною психологією. Обсяг – до 1 сторінки.

4. Об'єкт, предмет і завдання дисципліни

Виконайте завдання «Наукове розмежування». Сформулюйте окремо: об'єкт психології безпеки; предмет психології безпеки; основні завдання психології безпеки. Після цього поясніть у 6–8 реченнях, чому змішування цих категорій ускладнює науковий аналіз.

5. Історія становлення психології безпеки

Побудуйте схему або хронологічну стрічку «Етапи розвитку психології безпеки». Виділіть щонайменше п'ять етапів і коротко позначте, що саме стало головним предметом уваги на кожному з них. Після схеми дайте стислий коментар, який із етапів, на вашу думку, найбільше вплинув на сучасне розуміння психологічної безпеки.

6. Аналіз концептуальних підходів

Підготуйте аналітичну таблицю «Основні концептуальні підходи у психології безпеки».

У таблиці порівняйте: суб'єктно-діяльнісний підхід; особистісний підхід; когнітивний підхід; соціально-психологічний підхід; організаційно-психологічний підхід; інформаційно-психологічний підхід. Для кожного підходу визначте: головний акцент; сильні сторони; обмеження; приклад практичного застосування.

7. Принципи психології безпеки в професійній практиці

Оберіть три принципи психології безпеки – системності, суб'єктності, превентивності, гуманістичної спрямованості, ресурсності або інтегративності – і покажіть, як вони можуть бути реалізовані в роботі практичного психолога. Відповідь подайте у формі коротких професійних мікроситуацій. Для кожного принципу наведіть один приклад.

8. Методи дослідження у психології безпеки

Виконайте завдання «Добери метод». Прочитайте подані ситуації і визначте, який метод дослідження є найбільш доцільним у кожному випадку: спостереження, інтерв'ю, тестування, аналіз продуктів діяльності, моделювання ситуації, анкетування. Після вибору коротко поясніть своє рішення. Орієнтовні ситуації: необхідно вивчити, як студенти переживають інформаційний тиск у медіасередовищі; потрібно дослідити реальну поведінку дітей у змодельованій ризиковій ситуації; необхідно оцінити рівень психологічної безпеки в

академічній групі; потрібно виявити особливості переживання небезпеки після конфліктної події.

9. Міждисциплінарні зв'язки психології безпеки

Підготуйте інтелект-карту «Психологія безпеки у системі наук». У центрі розмістіть поняття «психологія безпеки», а навколо нього – суміжні галузі: педагогіка, соціологія, право, медична психологія, психологія праці, медіапсихологія, кризова психологія. Для кожного зв'язку коротко зазначте, що саме ця галузь дає психології безпеки.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте термінологічний словник до теми. Подайте визначення понять: психологія безпеки; безпека; психологічна безпека; небезпека; загроза; ризик; сприймання ризику; клімат безпеки; культура безпеки; психосоціальний клімат безпеки.

2. Складіть порівняльну таблицю «Об'єкт, предмет і завдання психології безпеки». Для кожної позиції подайте коротке визначення, змістове наповнення та значення для професійної діяльності психолога.

3. Підготуйте аналітичну схему «Місце психології безпеки у системі психологічних наук». Відобразіть її зв'язки із загальною, соціальною, віковою, педагогічною, організаційною, медичною та юридичною психологією.

4. Розробіть хронологічну таблицю «Етапи становлення психології безпеки». Для кожного етапу визначте провідні ідеї, предмет дослідницької уваги та значення для сучасного розуміння безпеки.

5. Підготуйте структурно-логічну таблицю «Основні концептуальні підходи у психології безпеки». Порівняйте суб'єктно-діяльнісний, особистісний, когнітивний, соціально-психологічний, організаційно-психологічний та інформаційно-психологічний підходи.

6. Складіть інтелект-карту «Принципи психології безпеки». Для кожного принципу коротко поясніть його зміст і наведіть приклад практичного втілення в роботі психолога.

7. Підготуйте таблицю «Методи дослідження у психології безпеки». Розподіліть методи на теоретичні, емпіричні, психодіагностичні, соціально-психологічні та якісні; зазначте, що саме вони дають змогу досліджувати.

8. Напишіть короткий аналітичний текст на тему «Практичне значення психології безпеки у професійній діяльності психолога». Розкрийте її роль у психодіагностиці, профілактиці, консультуванні, кризовому супроводі та роботі з освітнім і професійним середовищем.

9. Побудуйте понятійну модель теми, у якій покажіть зв'язки між поняттями: безпека; небезпека; загроза; ризик; психологічна безпека; поведінкова стратегія; ризикова ситуація.

10. Підготуйте мініесе на тему «Чому психологія безпеки є однією з базових складових професійної підготовки майбутнього психолога».

Рекомендована література до теми

1. Древаль Ю. Д. Безпека особистості в конфліктному соціумі. *Державне будівництво*. 2013. № 1. С. 1–9.
2. Ковальчук З. Я. Соціально-психологічна безпека як організаційна умова відновлення психічного здоров'я. *Габітус*. 2025. Вип. 69(2). С. 95–100.
3. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022.
4. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112.
5. Лазорко О. В. *Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації*: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Луцьк, 2017. 528 с.
6. Лазорко О. В. та ін.; за заг. ред. Ж. П. Вірної. *Психологія професійної безпеки*. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
7. Лещинська О. А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б. П., 2013. 144 с.
8. Литвинчук А. І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 154–161. DOI: 10.30970/PS.2021.9.20.
9. Нежива С. М., Неділько В. В. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності: сучасні виклики та стратегії взаємодії. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 167–170.
10. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін*. Київ: Талком, 2020. 318 с.
11. Уханова Н. С. Інформаційно-психологічна безпека особистості, суспільства та держави. *Правова інформатика*. 2013. № 3. С. 91–95.
12. Шинкар М. І. Психологічна безпека особистості студента. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 75–80.
13. Beus J. M., McCord M. A., Zohar D. Workplace Safety: A Review and Research Synthesis. *Organizational Psychology Review*. 2016. Vol. 6(4). С. 352–381.
14. Burke M. J., Sarpy S. A., Tesluk C. E., Smith-Crowe K. General Safety Performance: A Test of a Grounded Theoretical Model. *Personnel Psychology*. 2002. Vol. 55(2). С. 429–457.
15. Dobbie M. F., Brown R. R. A Framework for Understanding Risk Perception, Explored from the Perspective of the Water Practitioner. *Risk Analysis*. 2014. Vol. 34(2). С. 294–308.
16. Dollard M. F., Bakker A. B. Psychosocial Safety Climate as a Precursor to Conducive Work Environments, Psychological Health Problems, and Employee Engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 83(3). С. 579–599.

17. Dong R. K., Li X., Hernan B. R. Psychological Safety and Psychosocial Safety Climate in Workplace: A Bibliometric Analysis and Systematic Review towards a Research Agenda. *Journal of Safety Research*. 2024.
18. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. Vol. 44(2). C. 350–383.
19. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2014. Vol. 1. C. 23–43.
20. Neal A., Griffin M. A. Safety Climate and Safety Behaviour. *Australian Journal of Management*. 2002. Vol. 27(1 Suppl). C. 67–75.
21. Neal A., Griffin M. A., Hart C. M. The Impact of Organizational Climate on Safety Climate and Individual Behavior. *Safety Science*. 2000. Vol. 34(1–3). C. 99–109.
22. Newman A., Donohue R., Eva N. Psychological Safety: A Systematic Review of the Literature. *Human Resource Management Review*. 2017. Vol. 27(3). C. 521–535.
23. Slovic C. Perception of Risk. *Science*. 1987. Vol. 236(4799). C. 280–285.
24. van der Pligt J. Perceived Risk and Vulnerability as Predictors of Precautionary Behaviour. *British Journal of Health Psychology*. 1998. Vol. 3(1). C. 1–14.
25. Zohar D. Safety Climate in Industrial Organizations: Theoretical and Applied Implications. *Journal of Applied Psychology*. 1980. Vol. 65(1). C. 96–102.

ТЕМА 2. ОСОБИСТІСНІ ТА КОГНІТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Особистість як суб'єкт безпечної поведінки

Безпечна поведінка людини не зводиться до механічного виконання правил, інструкцій або зовнішніх приписів. Її психологічну основу становить здатність особистості усвідомлювати ситуацію, оцінювати рівень загрози, передбачати можливі наслідки дій, регулювати власні стани й обирати такі способи поведінки, які зберігають життя, здоров'я, психологічну рівновагу та соціальну відповідальність. У цьому значенні особистість постає не пасивним об'єктом впливу небезпечних обставин, а суб'єктом безпечної поведінки. Вона не лише реагує на загрозу, а й попередньо осмислює її, співвідносить із власним досвідом, цінностями, мотивами, можливостями та соціальними нормами. Саме суб'єктна позиція дає змогу людині не піддаватися імпульсивному тиску ситуації, а діяти усвідомлено, послідовно й відповідально.

Поняття суб'єкта в психології пов'язане з активністю, самодетермінацією, здатністю до вибору та перетворення умов власного життя. У працях С. Максименка особистість розглядається як цілісна система, що розгортається у процесі життєдіяльності, саморозвитку й самоздійснення [5, с. 18]. Такий підхід має принципове значення для психології безпеки. Якщо людина є суб'єктом власного життя, то безпечна поведінка не може трактуватися тільки як зовнішньо сформована навичка. Вона є виявом внутрішньої організованості особистості, її здатності співвідносити потреби, цілі, можливості й обмеження. Людина не просто «знає», що є небезпечним. Вона має прийняти безпеку як особистісно значущу цінність, навчитися бачити ризик у конкретній ситуації й діяти відповідно до цього бачення.

У структурі безпечної поведінки важливе місце посідає особистісна відповідальність. Вона виявляється у здатності людини усвідомлювати наслідки власних дій для себе та інших. Безпечна поведінка завжди має подвійний вимір: індивідуальний і соціальний. Людина оберігає себе, але водночас не створює загроз для інших учасників спільної діяльності. Саме тому психологія безпеки не може обмежуватися аналізом інстинкту самозбереження. Вона має враховувати моральну, соціальну, волюву та когнітивну зрілість особистості. О. Лазорко, досліджуючи професійну безпеку особистості, підкреслює значення суб'єктності, самозбереження, саморегуляції та особистісної готовності діяти в умовах ризику [4, с. 46]. Ці положення доцільно поширити й на ширший контекст безпечної поведінки, оскільки будь-яка небезпечна ситуація вимагає від людини внутрішньої зібраності, оцінювання власних ресурсів і відповідального вибору.

Особистість як суб'єкт безпечної поведінки характеризується здатністю не лише виконувати готові правила, а й переносити їх у змінні умови. Це особливо важливо тоді, коли ситуація є нестандартною, динамічною або стресовою. У звичайних умовах людина може діяти за звичним алгоритмом. Проте небезпека часто порушує звичний перебіг подій. Вона потребує швидкого орієнтування, гнучкого мислення, стійкої уваги, емоційної врівноваженості й уміння стримувати імпульсивні реакції. Тому суб'єкт безпечної поведінки – це людина,

яка здатна не лише відтворити засвоєне правило, а й усвідомлено застосувати його в конкретних обставинах.

Суб'єктність у безпечній поведінці формується на перетині кількох психологічних утворень. Передусім це система цінностей, у якій безпека посідає значуще місце. Якщо безпека не є особистісно прийнятою цінністю, знання правил залишається формальним. Людина може знати вимоги, але нехтувати ними через бажання зекономити час, довести власну сміливість, підпорядкуватися груповому тиску або отримати гострі враження. Тому зміст психології безпеки має охоплювати не тільки когнітивний компонент, а й мотиваційно-ціннісну сферу. Безпечна поведінка виникає тоді, коли знання про загрозу поєднується з внутрішнім прийняттям потреби діяти обережно, відповідально й передбачливо.

Важливою ознакою суб'єкта безпечної поведінки є здатність до самоспостереження. Людина має розпізнавати не лише зовнішні небезпечні чинники, а й власні внутрішні стани, які можуть посилювати ризик. До таких станів належать тривога, роздратування, надмірне збудження, втома, розгубленість, поспіх, ейфорія, самовпевненість. У кризових життєвих ситуаціях, як зазначають В. Зликов, С. Лукомська та О. Федан, особистісні реакції людини залежать від її досвіду, самооцінки, ресурсів подолання, здатності осмислювати ситуацію й підтримувати психологічну рівновагу [1, с. 24]. Отже, безпечна поведінка передбачає не лише знання зовнішніх правил, а й уміння керувати власним психічним станом.

Саморегуляція є однією з центральних характеристик суб'єкта безпечної поведінки. Вона забезпечує перехід від імпульсивної реакції до усвідомленої дії. У небезпечній ситуації людина часто переживає напруження, страх або розгубленість. Ці стани можуть мати як мобілізувальний, так і дезорганізувальний вплив. Якщо особистість здатна зупинитися, оцінити ситуацію, стримати поспішну дію й обрати доцільний спосіб реагування, імовірність безпечного результату зростає. Якщо ж поведінка визначається афектом, панікою або неконтрольованим імпульсом, ризик помилки посилюється. У цьому зв'язку саморегуляція виступає психологічним механізмом, що поєднує знання, мотив, емоційний стан і дію.

Психофізіологічний аспект саморегуляції розкрито у працях О. Кокуна. Дослідник пов'язує ефективність діяльності людини з її адаптаційними можливостями, працездатністю, функціональним станом і здатністю підтримувати оптимальний рівень напруження [2, с. 44]. Для психології безпеки це положення є особливо важливим. Людина може володіти достатніми знаннями про небезпеку, але в умовах перевтоми, емоційного виснаження або надмірного напруження її здатність діяти безпечно знижується. Тому суб'єкт безпечної поведінки має усвідомлювати межі власних ресурсів. Безпечна дія починається не тільки з оцінки зовнішньої ситуації, а й з оцінки власної готовності до неї.

Здатність до адекватної самооцінки є ще однією важливою характеристикою суб'єкта безпечної поведінки. Людина має розуміти, що вона знає, чого не знає, що може виконати самостійно, а в яких обставинах потребує допомоги. Занижена самооцінка може спричинити пасивність, безпорадність і уникнення дії навіть тоді, коли дія є необхідною. Завищена самооцінка, навпаки,

може зумовити ігнорування реальної загрози, демонстративну сміливість, ризикові рішення й нехтування попередженнями. Упевненість у собі є ресурсом безпечної поведінки лише тоді, коли вона поєднується з критичністю, відповідальністю та реалістичним баченням ситуації. А. Бандура обґрунтував значення самоєфективності як переконаності людини у власній здатності організувати й виконати дії, потрібні для досягнення бажаного результату [13, с. 14]. У контексті безпеки самоєфективність означає не самовпевненість, а внутрішню готовність діяти компетентно, зібрано й відповідально.

Особистість як суб'єкт безпечної поведінки не лише оцінює небезпеку, а й прогнозує розвиток ситуації. Прогностична здатність дає змогу людині бачити не тільки наявний стан подій, а й можливі наслідки власних дій або бездіяльності. У цьому значенні безпечна поведінка спирається на випереджувальне мислення. Людина має поставити собі запитання: що може статися далі; які чинники можуть посилити небезпеку; хто може постраждати; які дії зменшать ризик; коли потрібно звернутися по допомогу. Таке мислення відрізняється від ситуативної реактивності. Воно передбачає відповідальне передбачення, а не лише реагування на вже наявну загрозу.

Значущим для розуміння суб'єктної природи безпечної поведінки є поняття ситуаційної обізнаності. М. Ендслі визначає її як сприймання елементів ситуації, розуміння їхнього значення та прогнозування подальшого розвитку подій [8, с. 36]. У безпековому вимірі ситуаційна обізнаність забезпечує зв'язок між увагою, мисленням, пам'яттю й рішенням. Людина має помітити небезпечний чинник, правильно витлумачити його, зіставити з минулим досвідом і передбачити наслідки. Якщо хоча б одна ланка цього процесу порушується, поведінка може стати небезпечною. Наприклад, людина може бачити ризик, але не надавати йому значення. Або, навпаки, може перебільшити загрозу й діяти хаотично. Отже, суб'єктність у безпечній поведінці передбачає не лише активність, а й точність психологічного орієнтування.

Безпечна поведінка завжди пов'язана з вибором. Навіть у ситуаціях, де існують чіткі правила, людина має обрати, чи дотримуватися їх, чи знехтувати ними. Вибір може відбуватися свідомо або майже автоматично. Проте саме він визначає особистісний характер поведінки. У цьому контексті важливо розрізняти нормативну і внутрішню прийняту безпеку. Нормативна безпека ґрунтується на зовнішніх вимогах. Внутрішню прийняту безпеку спирається на переконання, особистісну зрілість і саморегуляцію. Найбільш стійкою є така поведінка, у якій зовнішня норма стала внутрішнім правилом особистості.

В умовах небезпеки особистість виявляє не окрему рису, а цілісну організацію. На поведінку впливають характер, темперамент, досвід, цінності, звички, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, рівень тривожності, потреба в ризику, стиль мислення, комунікативні вміння. Саме тому неможливо пояснити безпечну або ризикову поведінку тільки одним чинником. Людина може мати високий рівень знань, але низький самоконтроль. Може бути обережною, але не впевненою у власних діях. Може швидко помічати небезпеку, але помилятися під впливом групи. Отже, суб'єкт безпечної поведінки – це не людина без страху чи помилок, а людина, яка здатна усвідомлювати ризик, регулювати себе й обирати відповідальну дію.

У працях М. Корольчука та В. Крайнюка наголошено, що діяльність у звичайних та екстремальних умовах залежить від психологічної готовності, стійкості, адаптаційних ресурсів і соціально-психологічного забезпечення [3, с. 81]. Це положення дає змогу розглядати безпечну поведінку як результат підготовленості особистості до зустрічі з ризиком. Психологічна готовність не обмежується інформованістю. Вона охоплює мотиваційну налаштованість, емоційну врівноваженість, волюву зібраність, когнітивну ясність і практичну здатність діяти. Людина, яка психологічно готова до небезпеки, не обов'язково не відчуває страху. Проте вона здатна не дозволити страху повністю зруйнувати поведінку.

Страх у безпечній поведінці має неоднозначне значення. Він може бути сигналом загрози й мобілізувати ресурси. Водночас надмірний страх може звужувати увагу, порушувати мислення, блокувати пам'ять і спричиняти хаотичні дії. Тому суб'єктність особистості виявляється не у відсутності страху, а в умінні надати йому регулятивного значення. Людина має розпізнати страх, прийняти його як природну реакцію і водночас зберегти здатність діяти. У цьому процесі особливу роль відіграють знання, досвід і попередньо засвоєні алгоритми безпечної поведінки. Вони зменшують невизначеність і підтримують організованість дій.

Безпечна поведінка має діяльнісну природу. Вона виявляється не тільки в думках або намірах, а в конкретних діях: зупинитися, відійти, повідомити, звернутися по допомогу, відмовитися від небезпечної пропозиції, перевірити інформацію, дотриматися правил, попередити іншого, не піддатися тиску. У кожній такій дії присутній особистісний компонент. Людина має прийняти рішення, подолати інерцію, стримати імпульс або виявити наполегливість. Саме тому безпечна поведінка тісно пов'язана з волювою сферою. Воля забезпечує здатність діяти не тільки під впливом бажання, а й відповідно до усвідомленої необхідності.

Важливою умовою суб'єктної безпечної поведінки є здатність до відмови. У багатьох ситуаціях небезпека виникає не через незнання, а через нездатність людини сказати «ні», зупинити дію, вийти з ризикової взаємодії або не підтримати небезпечну ініціативу групи. Безпечна поведінка вимагає внутрішньої автономії. Людина має вміти відокремлювати власне рішення від зовнішнього тиску, зберігати критичність і не підмінити відповідальність бажанням бути прийнятою групою. У цьому значенні суб'єкт безпечної поведінки є не лише обізнаним, а й психологічно самостійним.

Проблема автономії особистості тісно пов'язана з самоефективністю. А. Бандура довів, що переконання людини у власній дієздатності впливають на вибір поведінки, наполегливість, подолання труднощів і рівень емоційного напруження [13, с. 39]. У безпековому контексті це означає, що людина з розвинутою самоефективністю частіше сприймає себе не жертвою обставин, а учасником ситуації, здатним вплинути на її перебіг. Вона швидше переходить від переживання небезпеки до дії. Проте самоефективність має бути реалістичною. Якщо переконаність у власних можливостях не спирається на знання, досвід і критичну оцінку обставин, вона може перейти в самовпевненість і посилити ризик.

Особистість як суб'єкт безпечної поведінки формується у взаємодії індивідуального й соціального досвіду. Людина засвоює уявлення про небезпеку через родину, освітнє середовище, професійну підготовку, медіа, групові норми, особисті переживання та спостереження за іншими. Проте засвоєння не є прямим копіюванням. Одна й та сама інформація по-різному впливає на різних людей. Для однієї людини попередження стає підставою для обережності. Для іншої – викликає спротив або недовіру. Це залежить від попереднього досвіду, рівня критичного мислення, довіри до джерела інформації, особистісної зрілості й мотиваційної налаштованості. Отже, формування безпечної поведінки потребує не тільки передавання правил, а й розвитку внутрішньої позиції відповідального суб'єкта.

Особистісний сенс безпеки має особливе значення. Якщо людина не бачить зв'язку між правилом і власним життям, правило залишається зовнішнім. Коли ж вона розуміє, що безпечна поведінка захищає її цілі, стосунки, здоров'я, професійну діяльність і майбутнє, правило набуває особистісного змісту. Тоді безпека перестає сприйматися як обмеження. Вона стає умовою свободи, самореалізації й відповідального життя. Такий підхід відповідає ідеї С. Максименка про становлення особистості як процес самоздійснення, у якому людина не лише пристосовується до світу, а й активно вибудовує власний життєвий шлях [5, с. 58].

Безпечна поведінка також пов'язана з довірою до себе та світу. Людина, яка не довіряє власним відчуттям, знанням або досвіду, може вагатися в ситуації, що потребує швидкого реагування. Людина, яка беззастережно довіряє будь-яким зовнішнім впливам, може легко потрапити в небезпеку. Тому психологічно зріла довіра має бути вибірковою і критичною. Вона передбачає здатність спиратися на себе, але перевіряти інформацію; приймати допомогу, але не втрачати відповідальності; враховувати поради, але ухвалювати усвідомлене рішення. Така рівновага є однією з ознак суб'єктності.

У структурі безпечної поведінки важливе місце посідає досвід подолання труднощів. Людина, яка вже мала досвід успішного розв'язання складних ситуацій, частіше зберігає впевненість і організованість. Водночас травматичний або невдалий досвід може спричинити уникнення, тривожність або очікування небезпеки навіть там, де її рівень є помірним. Тому особистісний досвід потребує осмислення. Він може бути ресурсом, якщо людина здатна зробити з нього висновки, відокремити реальні ризики від перебільшених очікувань і сформулювати нові способи дії. У кризових ситуаціях, за В. Зливковим, С. Лукомською та О. Федан, важливим є не сам факт труднощів, а те, як особистість інтерпретує ситуацію, які ресурси залучає і як вибудовує стратегію подолання [1, с. 69].

Суттєвим чинником суб'єктної безпечної поведінки є здатність до навчання на помилках. Ризик посилюється тоді, коли людина повторює небезпечні дії, не аналізує наслідків або пояснює помилки лише зовнішніми обставинами. Відповідальний суб'єкт здатний визнавати помилку без руйнівного самозвинувачення. Він розглядає її як підставу для корекції поведінки. Така позиція підтримує розвиток безпечних звичок. Вона також запобігає формуванню небезпечної самовпевненості, коли успішне уникнення наслідків у минулому помилково сприймається як доказ відсутності загрози.

Безпечна поведінка має часову перспективу. Суб'єкт мислить не лише теперішнім моментом, а й майбутніми наслідками. Ризикова поведінка часто пов'язана з перевагою негайного бажання над віддаленим результатом. Людина може розуміти небезпеку, але обирати короточасну вигоду, зручність, гострі враження або схвалення групи. Безпечна поведінка, навпаки, потребує здатності відтермінувати імпульс і врахувати майбутні наслідки. Саме тут особистісна зрілість поєднується з когнітивним прогнозуванням і вольовою регуляцією.

Психологічна безпека особистості не є тотожною уникненню будь-якого ризику. Людське життя неможливе без невизначеності, вибору й подолання труднощів. Тому суб'єкт безпечної поведінки не уникає всіх складних ситуацій, а розрізняє прийнятний, виправданий і небезпечний ризик. Прийнятний ризик може бути пов'язаний із розвитком, навчанням, професійним зростанням або відповідальною допомогою іншим. Небезпечний ризик виникає тоді, коли людина недооцінює загрозу, переоцінює власні можливості, діє під впливом імпульсу або нехтує наслідками. У праці М. Цукермана потреба в гострих відчуттях розглядається як особистісна схильність, що може посилювати ймовірність ризикової поведінки [12, с. 33]. Отже, суб'єктність не означає відмову від активності. Вона означає здатність розумно співвідносити активність із рівнем небезпеки.

Емоційний компонент безпечної поведінки також має принципове значення. Рішення людини в небезпечних ситуаціях не завжди є суто раціональними. Емоції впливають на сприймання ризику, швидкість реагування, оцінку наслідків і готовність діяти. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч показали, що ризик часто переживається не лише як імовірність події, а як емоційне відчуття, що може змінювати рішення людини [10, с. 269]. Це означає, що суб'єкт безпечної поведінки має не заперечувати емоції, а розпізнавати їхній вплив. Надмірна тривога може спричинити уникнення, а надмірне захоплення – небезпечне наближення до ризику. Зріла поведінка потребує емоційної поінформованості й здатності зберігати рівновагу.

Особистість як суб'єкт безпечної поведінки виявляє себе і в комунікації. Небезпечні ситуації часто потребують взаємодії з іншими людьми: повідомити про загрозу, попросити допомоги, попередити, пояснити, домовитися, зупинити небезпечну дію. Комунікативна невпевненість може посилювати ризик. Людина може помітити небезпеку, але не наважитися повідомити про неї. Може розуміти, що дія іншого є небезпечною, але уникати зауваження через страх конфлікту. Тому безпечна поведінка передбачає не лише індивідуальну саморегуляцію, а й соціальну активність. Суб'єкт безпеки здатний відповідально взаємодіяти, передавати важливу інформацію і брати участь у підтриманні безпечного середовища.

Водночас суб'єктність не слід ототожнювати з повною незалежністю від середовища. Особистість діє в конкретних умовах, які можуть підтримувати або руйнувати безпечну поведінку. Чіткі правила, зрозумілі сигнали, довіра, доступність допомоги, культура відповідальності й підтримувальна комунікація посилюють імовірність безпечних дій. Невизначеність, суперечливі вимоги, байдужість, страх покарання або групове схвалення ризику послаблюють

суб'єктну позицію. Тому психологія безпеки має розглядати особистість не ізольовано, а в системі взаємодії з соціальним і предметним середовищем.

У цьому аспекті важливим є співвідношення особистісної та середовищної безпеки. Особистість може бути готовою до відповідальної поведінки, але небезпечне середовище ускладнює реалізацію цієї готовності. Водночас навіть добре організоване середовище не гарантує безпеки, якщо людина не володіє самоконтролем, критичним мисленням і відповідальністю. Отже, безпечна поведінка виникає на перетині двох площин: внутрішньої готовності особистості та зовнішньої організації умов. Суб'єкт безпечної поведінки здатний не тільки пристосовуватися до середовища, а й впливати на нього: помічати небезпечні чинники, ініціювати зміни, повідомляти про ризики, підтримувати безпечні норми.

Особистісна готовність до безпечної поведінки має багаторівневу будову. На когнітивному рівні вона охоплює знання про небезпеки, уявлення про причини й наслідки ризику, здатність аналізувати ситуацію. На емоційному рівні – уміння розпізнавати страх, тривогу, збудження, роздратування й не дозволяти їм повністю визначати поведінку. На мотиваційному рівні – прийняття безпеки як цінності, готовність берегти себе та інших. На вольовому рівні – здатність зупинитися, відмовитися, дотриматися правила, подолати тиск. На поведінковому рівні – володіння конкретними способами дії. Цілісність цих рівнів і становить психологічну основу суб'єктної безпечної поведінки.

Суб'єкт безпечної поведінки характеризується також рефлексивністю. Рефлексія дає змогу людині осмислювати власні дії, мотиви, помилки, стани й наслідки. Без рефлексії поведінка залишається ситуативною. Людина може діяти безпечно випадково, але не усвідомлювати, чому саме така дія була правильною. Рефлексія переводить досвід у знання про себе і ситуацію. Вона допомагає закріпити ефективні способи дії та змінити небезпечні. У цьому значенні рефлексія є не додатковою, а базовою умовою особистісного розвитку у сфері безпеки.

Слід також враховувати, що суб'єктність може мати різний рівень сформованості. На початковому рівні людина виконує правила переважно під зовнішнім контролем. На наступному рівні вона розуміє значення правил і здатна дотримуватися їх у типових ситуаціях. Вищий рівень передбачає самостійне оцінювання ризику, перенесення правил у нові умови, відповідальне рішення і здатність допомогти іншим діяти безпечно. Отже, виховання й розвиток безпечної поведінки мають бути спрямовані не тільки на інформування, а й на поступове формування автономної, відповідальної та рефлексивної позиції.

З погляду психології безпеки особистість як суб'єкт безпечної поведінки є носієм не окремих знань, а цілісної системи ставлень і дій. Вона усвідомлює цінність життя і здоров'я, здатна помічати небезпеку, критично оцінювати інформацію, прогнозувати наслідки, керувати емоціями, стримувати імпульси, діяти відповідально й підтримувати безпеку інших. Така поведінка не виникає одномоментно. Вона формується через досвід, навчання, рефлексію, соціальну взаємодію і розвиток особистісної зрілості.

Отже, особистість як суб'єкт безпечної поведінки – це людина, яка здатна бути активним, відповідальним і саморегульованим учасником ситуації,

пов'язаної з можливим ризиком. Її безпечність визначається не лише обсягом знань, а й здатністю надати цим знанням особистісного сенсу, застосувати їх у змінених умовах і зберегти контроль над власними діями. Саме тому теоретичне осмислення безпечної поведінки має починатися з аналізу особистості як суб'єкта. Без цього безпека перетворюється на набір зовнішніх приписів. Із цим підходом вона постає як результат особистісної зрілості, відповідальності, саморегуляції та усвідомленого ставлення до себе, інших людей і середовища.

2.2. Реакції людини на екстремальні та кризові ситуації

Екстремальна або кризова ситуація є особливим різновидом життєвих обставин, у яких звичні способи орієнтування, контролю й поведінкового реагування виявляються недостатніми. Вона порушує усталений перебіг подій, створює загрозу життю, здоров'ю, психологічній рівновазі, соціальним зв'язкам або значущим життєвим цілям людини. Для психології безпеки важливо не лише описати зовнішні ознаки таких ситуацій, а й зрозуміти, як саме людина сприймає загрозу, як оцінює власні можливості, які психічні стани переживає і як ці стани впливають на поведінку. Реакція на небезпеку не є простою відповіддю на зовнішній подразник. Вона опосередковується особистісним досвідом, рівнем саморегуляції, емоційною стійкістю, когнітивною оцінкою ситуації, попередньою підготовленістю та наявністю підтримки [1; 2; 3].

Екстремальною можна вважати ситуацію, у якій вимоги середовища різко перевищують звичні адаптаційні можливості людини. Така ситуація потребує мобілізації фізичних, емоційних, пізнавальних і вольових ресурсів. Вона часто супроводжується дефіцитом часу, невизначеністю, інформаційною неповнотою, суперечливістю сигналів і високою ціною помилки. Кризова ситуація має дещо інший акцент. Вона не завжди розгортається миттєво, але завжди пов'язана з порушенням внутрішньої рівноваги, втратою звичних опор, потребою переосмислити події та знайти новий спосіб дії. У працях В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федан кризова життєва ситуація розглядається як така, що актуалізує особистісні ресурси, способи подолання, самоставлення й здатність до психологічного відновлення [1]. Отже, екстремальність переважно вказує на напруженість зовнішніх умов, а кризовість – на глибину внутрішнього переживання та потребу особистісної перебудови.

Реакція людини на небезпеку починається зі сприймання ситуації. Людина має помітити загрозливий чинник, виокремити його серед інших сигналів, надати йому значення та співвіднести з власним досвідом. На цьому етапі можливі як недооцінювання, так і переоцінювання небезпеки. Недооцінювання виникає тоді, коли людина не розпізнає ризику, звикає до небезпечних умов або сприймає загрозу як малоймовірну. Переоцінювання небезпеки може з'являтися під впливом тривожності, попереднього травматичного досвіду, інформаційного перевантаження або панічного настрою оточення. В обох випадках порушується точність орієнтування. Безпечна поведінка потребує не максимального страху і не повної байдужості, а адекватного сприймання рівня загрози.

У психології безпеки особливе значення має когнітивна оцінка ситуації. Людина реагує не лише на саму подію, а й на те, як вона її тлумачить. Якщо подія сприймається як контрольована, реакція зазвичай є більш організованою. Якщо

вона сприймається як непередбачувана, незрозуміла або така, що перевищує можливості людини, зростає ризик дезорганізації поведінки. Саме тому в кризових і екстремальних умовах вирішальним є не тільки рівень небезпеки, а й співвідношення між суб'єктивною оцінкою загрози та оцінкою власних ресурсів. Людина запитує себе, часто неусвідомлено: що відбувається; наскільки це небезпечно; чи можу я вплинути на ситуацію; які дії доступні; хто може допомогти. Від відповідей на ці запитання залежить подальша поведінка.

Першою типовою реакцією на небезпеку є емоційне напруження. Воно може виявлятися у страху, тривозі, занепокоєнні, розгубленості, гніві, відчутті безпорадності або внутрішній скутості. Ці стани не слід оцінювати лише як негативні. Помірний страх виконує сигнальну й мобілізувальну функції. Він привертає увагу до небезпеки, посилює готовність діяти, активізує енергетичні ресурси організму. Проте надмірний страх може звужувати поле уваги, порушувати мислення, погіршувати пам'ять і спричиняти хаотичну поведінку. Тому безпечна реакція на небезпеку передбачає не усунення страху, а його регуляцію. Людина має визнати наявність загрози й водночас зберегти здатність до осмисленої дії.

Тривога відрізняється від страху меншою визначеністю об'єкта. Страх зазвичай пов'язаний із конкретною небезпекою, тоді як тривога може виникати як очікування можливої загрози. У кризових ситуаціях тривога часто посилюється через невизначеність. Людина не знає, чого очікувати, які дії будуть правильними, чи вистачить ресурсів, чи буде доступна допомога. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво довели, що тривога впливає на когнітивне виконання через порушення контролю уваги, збільшення відволікання та зниження ефективності перероблення інформації [9]. У безпековому контексті це означає, що тривожна людина може витратити значну частину психічних ресурсів не на розв'язання ситуації, а на переживання загрози. Вона може довше вагатися, частіше помилятися, гірше утримувати послідовність дій і швидше виснажуватися.

Інтенсивне емоційне напруження може спричинити панічну реакцію. Паніка є станом різкої психологічної дезорганізації, у якому людина втрачає здатність до послідовного аналізу ситуації й діє під впливом неконтрольованого страху. Панічна поведінка часто характеризується метушнею, хаотичними рухами, імпульсивними рішеннями, наслідуванням дій інших без осмислення наслідків. Небезпека паніки полягає в тому, що вона швидко поширюється у групі, посилює загальний рівень загрози й ускладнює організовану допомогу. Для запобігання паніці важливими є зрозуміла інформація, чіткі вказівки, попередня підготовленість, наявність авторитетного джерела керівництва та сформовані навички самозаспокоєння.

Протилежною, але також небезпечною реакцією може бути ступор. У стані ступору людина ніби «завмирає». Вона може розуміти, що відбувається, але не здатна перейти до дії. Такий стан виникає тоді, коли психіка стикається з надмірним навантаженням, а доступні способи реагування не спрацьовують. Ступор може бути короточасним, але в критичний момент навіть кілька секунд бездіяльності можуть мати значення. З психологічного погляду ступор свідчить про блокування поведінкової програми. Людина потребує зовнішнього сигналу,

простої інструкції, фізичного залучення або чіткої опори, яка допоможе відновити дію. Тому в підготовці до небезпечних ситуацій важливо формувати прості, автоматизовані й зрозумілі алгоритми поведінки. Вони полегшують перехід від шоку до дії.

Ще однією реакцією на екстремальні умови є агресивне збудження. Воно може виникати як відповідь на страх, відчуття загрози, втрату контролю або потребу негайно зняти напруження. Агресивна реакція не завжди спрямована на реальне джерело небезпеки. Вона може переноситися на інших людей, які перебувають поруч, на тих, хто повідомляє неприємну інформацію, або на тих, хто намагається обмежити імпульсивні дії. У ситуаціях небезпеки така реакція може ускладнювати взаємодію, руйнувати довіру, провокувати конфлікти й відволікати від розв'язання основного завдання. Тому безпечна поведінка потребує вміння розпізнавати власне збудження і переводити його в конструктивну дію.

Поведінкові реакції на небезпеку часто описують через три базові напрями: боротьба, втеча або завмирання. Боротьба виявляється в активному подоланні загрози, захисті себе чи інших, усуненні небезпечного чинника. Втеча полягає у відході, евакуації, уникненні прямого контакту з небезпекою. Завмирання означає тимчасове блокування дій. Жодна з цих реакцій не є універсально правильною або неправильною. Їхня доцільність залежить від обставин. У певній ситуації найрозумнішою дією є швидко відійти. В іншій – залишитися на місці, не створювати руху й чекати інструкції. У третій – активно допомагати або зупиняти небезпечний процес. Отже, безпечна поведінка полягає не в перевазі одного типу реакції, а в здатності обрати відповідний спосіб дії.

Під впливом екстремальних умов змінюється робота уваги. З одного боку, небезпека може посилювати зосередження на загрозовому об'єкті. З іншого – надмірне напруження звужує увагу й зменшує здатність бачити ситуацію цілісно. Людина може фіксуватися на одному елементі й не помічати інших важливих чинників: шляхів виходу, людей поруч, додаткових джерел небезпеки, доступних засобів допомоги. М. Ендслі, розкриваючи теорію ситуаційної обізнаності, підкреслює, що ефективна дія в динамічних умовах потребує сприймання елементів ситуації, розуміння їхнього значення і прогнозування подальшого розвитку подій [8]. У кризовій ситуації порушення будь-якої з цих ланок знижує безпечність поведінки.

Пам'ять у небезпечних умовах також працює вибірково. Людина може чітко пригадати емоційно значущі деталі, але втратити послідовність дій. Вона може пам'ятати правило, однак не застосувати його через надмірне збудження. Саме тому інструкції безпечної поведінки мають бути простими, повторюваними й пов'язаними з практичним відпрацюванням. Знання, яке не стало дієвим досвідом, у критичний момент може не перейти в поведінку. Безпекова підготовка має враховувати особливості пам'яті під час стресу: краще засвоюються чіткі алгоритми, короткі послідовності, дії з опорою на конкретні сигнали. Людині легше діяти, коли вона не шукає рішення з нуля, а впізнає ситуацію і відтворює раніше відпрацьований спосіб поведінки.

Екстремальна ситуація впливає і на мислення. У стані помірного напруження мислення може ставати швидшим і більш спрямованим на

розв'язання завдання. Проте за надмірного стресу воно втрачає гнучкість. Людина може мислити шаблонно, не враховувати нову інформацію, наполягати на першому рішенні або діяти за звичкою, яка не відповідає ситуації. Порушується здатність порівнювати варіанти, передбачати наслідки й оцінювати ризики. Тому важливим чинником безпечної поведінки є не лише швидкість рішення, а і його якість. У складних умовах людина має вміти зупинити імпульсивну дію хоча б на мить, уточнити головну загрозу і вибрати найменш ризикований спосіб поведінки.

У кризових ситуаціях значною мірою змінюється відчуття контролю. Якщо людина вірить, що може бодай частково вплинути на події, вона частіше діє організовано. Якщо ж ситуація сприймається як повністю некерована, виникає безпорадність. Безпорадність може виявлятися в пасивності, відмові від пошуку рішення, очікуванні зовнішнього порятунку або втраті віри у власні дії. Водночас ілюзія повного контролю також небезпечна. Вона може штовхати людину на не виправданий ризик, ігнорування допомоги або порушення правил. Безпечна реакція ґрунтується на реалістичному контролі: людина розуміє, що саме залежить від неї, а що потребує підтримки, координації або професійного втручання.

Значущим чинником реагування на небезпеку є попередній досвід. Досвід може допомагати або заважати. Якщо людина раніше успішно долала складні ситуації, вона може швидше мобілізуватися, пригадати ефективні дії й зберегти впевненість. Якщо попередній досвід був травматичним, він може спричинити надмірну тривогу, уникнення, нав'язливі спогади або сильну емоційну реакцію навіть на помірний сигнал загрози. У кризовій психології важливим є не лише сам досвід, а й те, чи був він осмислений. Осмислений досвід перетворюється на ресурс. Неосмислений може залишатися джерелом повторного напруження. Саме тому після кризових подій важливі психологічна підтримка, рефлексія, відновлення відчуття безпеки й поступове повернення до здатності діяти.

Індивідуальні відмінності істотно впливають на реакції людини в екстремальних умовах. Одна людина швидко мобілізується і переходить до дії. Інша – потребує більше часу для орієнтування. Третя – зберігає зовнішній спокій, але переживає сильне внутрішнє напруження. Темперамент, рівень емоційної реактивності, тривожність, імпульсивність, самоконтроль, самоефективність і потреба в ризику визначають, як людина входить у небезпечну ситуацію і як виходить із неї. М. Ротбарт і Дж. Бейтс розглядають темперамент як основу індивідуальних відмінностей у реактивності та саморегуляції [11]. Це положення має безпосереднє значення для психології безпеки. Людина з високою реактивністю може швидше реагувати на небезпеку, але водночас швидше втрачати рівновагу. Людина зі стриманішою реактивністю може краще зберігати спокій, але інколи повільніше переходити до дії.

Функціональний стан людини також визначає характер реагування. Утома, недосипання, фізичне виснаження, біль, голод, хвороба або тривале психічне напруження знижують здатність до безпечної поведінки. Вони погіршують увагу, сповільнюють мислення, послаблюють самоконтроль і підвищують імовірність помилки. О. Кокун наголошує, що адаптаційні можливості людини залежать від психофізіологічного забезпечення діяльності, функціонального стану й здатності

підтримувати працездатність [2]. У ситуаціях небезпеки це означає, що психологічна готовність неможлива без урахування тілесних і функціональних ресурсів. Людина не може діяти однаково ефективно за будь-яких умов. Тому безпека передбачає також уміння вчасно помічати власне виснаження.

Поведінка в екстремальних умовах значною мірою залежить від підготовленості. Підготовлена людина має не лише інформацію, а й внутрішні опори для дії. Вона знає загальні правила, розуміє послідовність кроків, має досвід тренування, менше губиться від несподіваності. М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють значення психологічного забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах, зокрема готовності, стійкості, організованості й здатності до ефективної взаємодії [3]. Підготовленість зменшує невизначеність. Вона не усуває страх, але робить його менш руйнівним. Людина, яка має алгоритм дії, швидше переходить від емоційної реакції до поведінкового рішення.

У кризовій ситуації важливим є соціальний вимір реагування. Людина рідко перебуває в небезпеці абсолютно ізольовано. Поруч можуть бути інші люди, і їхня поведінка впливає на індивідуальну реакцію. Спокійна, організована поведінка оточення підтримує самоконтроль. Хаотична або панічна поведінка, навпаки, посилює напруження. У групі можуть виникати як взаємодопомога, так і взаємне зараження страхом. Тому безпека залежить від якості комунікації: наскільки зрозуміло передається інформація, чи є довіра до джерела, чи розподілені ролі, чи підтримується спільна мета. Людина, яка вміє повідомити про небезпеку, попросити допомоги, виконати інструкцію і підтримати іншого, має вищу ймовірність конструктивного реагування.

Кризова ситуація часто зачіпає базові уявлення людини про стабільність світу, передбачуваність подій і власну захищеність. Коли ці уявлення руйнуються, людина може переживати втрату опори. Вона ставить запитання не тільки про те, що робити, а й про те, чому це сталося, що буде далі, чи можна знову почуватися безпечно. Тому психологічна реакція на кризу має не лише ситуативний, а й смисловий вимір. Людина прагне відновити не тільки зовнішню безпеку, а й внутрішню цілісність. У цьому контексті кризова ситуація може стати як джерелом тривалого психологічного виснаження, так і поштовхом до переосмислення досвіду, зміцнення відповідальності, розвитку саморегуляції й життєвої стійкості.

Важливе значення має часовий перебіг реакцій на кризу. У перший момент часто переважають шок, розгубленість, гостре емоційне напруження або мобілізація. Далі людина переходить до активного реагування, пошуку інформації, захисту, евакуації, звернення по допомогу або підтримки інших. Після завершення гострої фази може настати виснаження, емоційний спад, переосмислення подій, відкладені реакції страху чи провини. Якщо досвід не інтегрується, можливі тривалі порушення психологічної рівноваги. Якщо ж людина отримує підтримку, має змогу осмислити подію і відновити відчуття контролю, криза поступово втрачає руйнівну силу.

У структурі реакцій на екстремальні та кризові ситуації слід розрізняти адаптивні й дезадаптивні форми поведінки. Адаптивні реакції спрямовані на збереження життя, зменшення загрози, пошук допомоги, підтримання зв'язку з

реальністю, виконання доцільних дій і відновлення рівноваги. До них належать зібраність, уважність, обережність, здатність діяти за алгоритмом, звернення по підтримку, взаємодопомога, реалістична оцінка ситуації. Деадаптивні реакції, навпаки, посилюють небезпеку. Це паніка, хаотична втеча, агресія, ступор, заперечення очевидної загрози, ризикове геройство, підпорядкування чуткам, імпульсивне наслідування натовпу. Межа між адаптивною і деадаптивною реакцією залежить не лише від форми дії, а й від її відповідності ситуації.

Особливу увагу слід приділити запереченню небезпеки. На перший погляд, воно може виглядати як спокій. Людина не панікує, не демонструє страху, не змінює поведінки. Проте за цим може стояти не врівноваженість, а психологічний захист, який заважає визнати реальність загрози. Заперечення може бути тимчасово корисним, якщо воно не допускає миттєвого емоційного руйнування. Але в ситуації, де потрібно діяти, воно стає небезпечним. Людина може ігнорувати сигнали, відкладати евакуацію, не повідомляти про проблему, нехтувати допомогою. Тому безпечна поведінка потребує здатності прийняти факт небезпеки без панічного перебільшення і без психологічного відступу від реальності.

Не менш важливим є явище ризикового геройства. У небезпечних умовах людина може прагнути довести власну сміливість, отримати схвалення, уникнути образу слабкості або компенсувати страх демонстративною активністю. Така поведінка може здаватися соціально привабливою, але часто ґрунтується не на відповідальності, а на імпульсі. Вона може наражати на небезпеку не лише саму людину, а й тих, хто змушений їй допомагати. Безпечна поведінка не заперечує мужності. Проте справжня мужність у психології безпеки пов'язана з відповідальним рішенням, оцінкою наслідків і готовністю діяти не заради враження, а задля збереження життя та підтримки інших.

Реакція людини на кризу значною мірою залежить від рівня самоефективності. Людина, яка вірить у власну здатність діяти, частіше шукає рішення, довше зберігає наполегливість і легше відновлює контроль. А. Бандура розглядає самоефективність як переконання людини у здатності організувати й виконати дії, необхідні для досягнення результату [13]. У ситуації небезпеки це переконання підтримує активність і знижує відчуття безпорадності. Водночас самоефективність має бути поєднана з реалістичною оцінкою ризику. Якщо людина переоцінює власні можливості, вона може перейти від упевненості до самовпевненості. Тому психологічно зріла реакція поєднує віру у власну дієздатність із готовністю прийняти допомогу й дотримуватися правил.

Вплив емоцій на оцінку ризику також потребує окремого аналізу. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч обґрунтували підхід, згідно з яким ризик часто сприймається через емоційне переживання, а не лише через раціональний розрахунок імовірності [10]. У кризових ситуаціях це виявляється особливо виразно. Людина може оцінювати небезпеку не за об'єктивними ознаками, а за силою страху, тривоги, образу, сорому або збудження. Якщо емоція дуже сильна, вона може підмінити аналіз. Тоді людина діє так, ніби найінтенсивніше переживання є найточнішим доказом реальності. Безпечна поведінка потребує здатності відокремлювати факт небезпеки від сили емоційної реакції.

Потреба в ризику також може змінювати реакцію на екстремальні обставини. Люди з вираженим прагненням до гострих відчуттів можуть сприймати небезпеку не тільки як загрозу, а й як джерело збудження, самоствердження або емоційної насиченості. М. Цукерман розглядає пошук відчуттів як особистісну схильність, пов'язану з готовністю до новизни, інтенсивних переживань і ризикової поведінки [12]. У кризовій ситуації така схильність може мати подвійне значення. З одного боку, людина може швидше включатися в дію і не розгубитися. З іншого – вона може недооцінити небезпеку, порушити правила або діяти надмірно сміливо. Тому оцінка реакцій на небезпеку має враховувати не лише страх, а й привабливість ризику для конкретної особистості.

Для психології безпеки важливо розуміти, що реакція на небезпеку не завершується моментом виходу із ситуації. Післядія кризи може зберігатися тривалий час. Людина може переживати втому, підвищену настороженість, порушення сну, повторні спогади, уникнення схожих ситуацій, дратівливості або почуття провини. Водночас можлива і позитивна динаміка: підвищення цінності життя, посилення відповідальності, розвиток співчуття, формування нових навичок безпеки, переосмислення власних можливостей. Напрямок цієї динаміки залежить від сили події, попередніх ресурсів, соціальної підтримки, способів подолання і можливості надати досвіду зрозумілого смислу.

Отже, реакції людини на екстремальні та кризові ситуації мають складну багаторівневу природу. Вони охоплюють емоційні, когнітивні, тілесні, вольові, поведінкові й соціальні компоненти. Людина може мобілізуватися, діяти зібрано й відповідально. Вона також може розгубитися, завмерти, запанікувати, заперечувати небезпеку або вдатися до ризикової активності. Жодна реакція не виникає випадково. Вона зумовлена поєднанням зовнішніх обставин і внутрішніх особистісних ресурсів. Саме тому завдання психології безпеки полягає не тільки в описі реакцій на небезпеку, а й у визначенні умов, за яких людина здатна перейти від первинного напруження до усвідомленої, регульованої та безпечної дії.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що екстремальна або кризова ситуація є перевіркою цілісності особистісної організації. Вона виявляє рівень саморегуляції, характер когнітивного оцінювання, якість емоційної рівноваги, наявність досвіду, здатність до взаємодії й реалістичне ставлення до власних можливостей. Безпечна поведінка в таких умовах не є автоматичним наслідком знання правил. Вона формується як результат підготовленості, особистісної зрілості, стійкості, відповідальності та здатності зберігати суб'єктну позицію навіть тоді, коли ситуація є загрозливою, невизначеною і психологічно напруженою.

2.3. Відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість як предиктори безпечної поведінки

Безпечна поведінка людини значною мірою залежить не лише від того, що вона знає про небезпеку, а й від того, чи здатна вона діяти відповідально, стримано й послідовно. Знання правил безпеки створює когнітивну основу поведінки, проте саме відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість

забезпечують перехід від знання до дії. Людина може правильно розуміти ризик, але нехтувати ним через поспіх, емоційне збудження, бажання отримати швидкий результат, тиск групи або звичку діяти імпульсивно. Тому у психології безпеки ці якості доцільно розглядати як важливі предиктори безпечної поведінки. Вони визначають здатність особистості не лише помітити небезпеку, а й утриматися від ризикової дії, виконати потрібне правило, прийняти обмеження, передбачити наслідки та зберегти організованість у складних умовах.

Відповідальність є особистісною якістю, що відображає здатність людини усвідомлювати значення власних дій, приймати їхні наслідки й співвідносити поведінку з цінностями, нормами та інтересами інших людей. У контексті безпеки відповідальність означає не тільки обережність щодо себе, а й готовність не створювати загроз для інших. Вона має виразний соціальний вимір. Людина, яка дотримується правил дорожнього руху, техніки безпеки, евакуаційних вимог, правил професійної діяльності чи норм цифрової поведінки, захищає не лише власне життя. Вона бере участь у підтриманні безпечного середовища. Саме тому відповідальність є не другорядною моральною рисою, а центральною психологічною умовою безпеки.

Відповідальна поведінка передбачає здатність бачити причинно-наслідковий зв'язок між власним вибором і можливими результатами. Безпечна дія починається тоді, коли людина розуміє: її рішення має наслідки. Небезпечна дія часто ґрунтується на розриві цього зв'язку. Людина може думати, що «нічого не станеться», «це лише один раз», «усі так роблять», «я встигну», «я впораюся». Такі судження знижують суб'єктивну значущість ризику й послаблюють відповідальність. Натомість зріла відповідальність підтримує внутрішню зупинку перед дією. Вона дає змогу поставити запитання: до чого це може призвести; чи не зашкодить це мені; чи не створить це небезпеки для інших; чи відповідає моя дія ситуації; чи маю я достатньо підстав для такого рішення.

У працях О. Лазорко професійна безпека особистості розглядається через здатність людини до самозбереження, суб'єктної активності, саморегуляції та усвідомленого ставлення до умов діяльності [4]. Такий підхід дає змогу тлумачити відповідальність як внутрішній стрижень безпечної поведінки. Людина, яка сприймає безпеку як особистісно значущу цінність, не чекає лише зовнішнього контролю. Вона сама оцінює умови, дотримується вимог, попереджає ризик і коригує поведінку. У цьому полягає відмінність між зовнішньо керованою і внутрішньо відповідальною безпекою. У першому випадку людина поводить себе обережно лише під наглядом. У другому – зберігає безпечну поведінку навіть тоді, коли ніхто її не контролює.

Відповідальність має складну психологічну будову. Вона охоплює пізнавальний, ціннісний, емоційний, вольовий і поведінковий компоненти. Пізнавальний компонент полягає в розумінні правил, наслідків і меж допустимої дії. Ціннісний компонент виявляється у визнанні життя, здоров'я, гідності та добробуту інших людей як значущих орієнтирів. Емоційний компонент пов'язаний із переживанням причетності, турботи, сорому за небезпечну дію або занепокоєння щодо можливих наслідків. Вольовий компонент забезпечує здатність діяти не за миттєвим бажанням, а відповідно до усвідомленої норми.

Поведінковий компонент виявляється у конкретних діях: дотриманні інструкції, відмові від небезпечної пропозиції, повідомленні про загрозу, допомозі іншому, корекції власної помилки.

Безпечна поведінка неможлива без самоконтролю. Самоконтроль – це здатність особистості регулювати власні імпульси, емоції, бажання, увагу й дії відповідно до мети, норми або вимог ситуації. У безпековому вимірі самоконтроль забезпечує здатність не піддатися першому імпульсу. Людина може відчувати страх, цікавість, роздратування, азарт або бажання діяти швидко. Проте саме самоконтроль дає змогу зупинитися, оцінити ситуацію й обрати безпечніший спосіб поведінки. Його роль особливо зростає в ситуаціях, де небезпека поєднується з емоційним напруженням, дефіцитом часу або привабливістю ризику.

Д. Ріддер, Г. Ленсвелт-Малдерс, К. Фінкенауер, Ф. Сток і С. Баумайстер, узагальнивши результати досліджень самоконтролю, показали, що ця риса пов'язана з широким колом поведінкових виявів і має значення для повсякденної регуляції дій людини [6, с. 84]. Для психології безпеки це положення є принциповим. Самоконтроль не обмежується окремими ситуаціями вольового напруження. Він визначає загальний стиль поведінки: чи здатна людина дотримуватися правил, стримувати імпульсивність, планувати наслідки, не піддаватися небезпечним спокусам і зберігати послідовність у діях. Людина з вищим рівнем самоконтролю частіше здатна відмовитися від ризикової поведінки навіть тоді, коли вона здається привабливою, зручною або соціально схвалюваною.

Самоконтроль у безпечній поведінці виконує кілька функцій. Передусім він має стримувальну функцію. Вона полягає у здатності зупинити небезпечний імпульс. Наприклад, не переходити дорогу в невстановленому місці, не відповідати агресією на провокацію, не поширювати неперевірену інформацію, не виконувати дію без перевірки умов, не погоджуватися на ризикову пропозицію. Другою є спрямувальна функція. Самоконтроль допомагає утримувати увагу на меті безпеки, навіть коли є відволікання, емоційний тиск або бажання скоротити шлях. Третьою є коригувальна функція. Людина може помітити, що почала діяти небезпечно, і змінити поведінку до настання негативних наслідків. Четвертою є відновлювальна функція. Після помилки або напруження самоконтроль дає змогу повернутися до організованої дії.

Особливо важливим є самоконтроль у ситуаціях емоційного збудження. Небезпека часто супроводжується страхом, тривогою, гнівом або розгубленістю. Ці стани можуть змінювати сприймання, звужувати увагу і знижувати якість рішень. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво доводять, що тривога послаблює ефективність когнітивного контролю, ускладнює керування увагою і підвищує відволікання [9, с. 336]. Тому самоконтроль у небезпечній ситуації має не лише поведінковий, а й когнітивний характер. Людина має контролювати не тільки рух або дію, а й напрям уваги, темп мислення, інтерпретацію подій і власну емоційну реакцію.

Самоконтроль тісно пов'язаний із здатністю до відтермінування негайного бажання. Багато небезпечних дій мають привабливу короткочасну вигоду. Вони економлять час, дають гострі відчуття, знімають напруження, демонструють

сміливість або дозволяють уникнути зайвих зусиль. Проте їхні наслідки можуть бути значно серйознішими. Безпечна поведінка вимагає від людини здатності обрати довготривале благо замість миттєвого імпульсу. Ця здатність є основою не лише безпеки, а й загальної життєвої організованості. А. Дакворт і М. Селігман показали, що самодисципліна може бути вагомим чинником успішності поведінки, оскільки вона забезпечує наполегливість, контроль імпульсів і здатність діяти відповідно до віддаленої мети [7, с. 939]. У контексті безпеки це означає, що дисциплінована людина частіше здатна витримати правило навіть тоді, коли його порушення здається швидшим або зручнішим.

Дисциплінованість є стійкою здатністю особистості діяти організовано, послідовно й відповідно до прийнятих вимог. Вона не зводиться до слухняності. Слухняність може бути ситуативною і залежати від зовнішнього контролю. Дисциплінованість передбачає внутрішнє прийняття порядку дій, відповідальне ставлення до норм і здатність підтримувати поведінкову послідовність без постійного примусу. У сфері безпеки дисциплінованість виявляється у дотриманні інструкцій, послідовному виконанні алгоритмів, уважності до застережень, точності дій, умінні завершувати необхідні процедури, не пропускати важливих етапів і не підмінювати правило власним припущенням.

Дисциплінованість особливо важлива там, де безпека залежить від повторюваних, на перший погляд простих дій. Саме звичні дії часто недооцінюються. Людина може багато разів виконувати певну процедуру без негативних наслідків і поступово втрачати уважність. Виникає небезпечне звикання: правило здається формальністю, інструкція – зайвою, перевірка – непотрібною. Дисциплінованість запобігає такому розмиванню безпеки. Вона підтримує стабільність поведінки навіть у рутинних ситуаціях. Це важливо, оскільки значна частина помилок виникає не через відсутність знань, а через нехтування відомими правилами.

М. Корольчук і В. Крайнюк, аналізуючи діяльність у звичайних та екстремальних умовах, наголошують на значенні психологічної готовності, організованості, стійкості та здатності діяти в умовах напруження [3]. У безпековому контексті дисциплінованість можна розглядати як поведінковий вияв такої готовності. Вона допомагає людині не розпадатися під тиском ситуації, зберігати послідовність дій і дотримуватися правил тоді, коли емоції спонукають до поспішності. Якщо самоконтроль забезпечує внутрішнє стримування імпульсу, то дисциплінованість підтримує порядок і стабільність дії.

Відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість утворюють взаємопов'язану регулятивну систему. Відповідальність відповідає на запитання, навіщо потрібно діяти безпечно. Самоконтроль забезпечує здатність утриматися від небезпечного імпульсу. Дисциплінованість дає змогу послідовно виконувати безпечні дії. Якщо хоча б один із цих компонентів є слабким, безпечна поведінка стає менш стійкою. Відповідальна людина без достатнього самоконтролю може розуміти наслідки, але не завжди стримувати емоції. Людина із самоконтролем, але без відповідальності може діяти організовано лише в особисто вигідних ситуаціях. Дисциплінована, але внутрішньо не відповідальна людина може дотримуватися правил формально, без розуміння їхнього змісту. Тому в психології безпеки важливо розглядати ці якості цілісно.

Значення відповідальності особливо виразно виявляється в ситуаціях, де наслідки дії відтерміновані. Небезпека не завжди проявляється миттєво. Іноді порушення правила не спричиняє негайної шкоди, тому людина починає сприймати його як несуттєве. Наприклад, багаторазове недотримання вимог може довго не мати очевидних наслідків, але поступово формує небезпечну звичку. Відповідальність дає змогу людині враховувати не лише фактичний результат однієї дії, а й потенційний ризик, який накопичується через повторення. Безпечна поведінка потребує мислення ймовірностями, а не лише досвідом «минулого разу нічого не сталося».

Самоконтроль має особливе значення в ситуаціях групового тиску. Людина може знати, що певна дія є небезпечною, але погодитися на неї через бажання бути прийнятою, страх осуду або небажання відрізнятись від інших. У таких випадках небезпека посилюється соціальними чинниками. Самоконтроль допомагає не лише стримати внутрішній імпульс, а й витримати зовнішній тиск. Він підтримує здатність сказати «ні», відійти від небезпечної ситуації, не наслідувати ризикову поведінку, зберегти власну позицію. Тому безпечна поведінка потребує не тільки індивідуальної обережності, а й соціальної автономії.

Дисциплінованість важлива в умовах невизначеності. Коли ситуація змінюється швидко, людина може втратити орієнтацію і почати діяти хаотично. Наявність засвоєних правил і звичка до організованої дії зменшують хаос. Людина, яка звикла дотримуватися послідовності, легше відтворює необхідний алгоритм навіть у стресовій ситуації. Вона не витрачає надмірні ресурси на пошук першого кроку. Дисциплінованість у цьому разі виконує стабілізувальну функцію. Вона зберігає поведінковий порядок тоді, коли емоційне напруження може цей порядок зруйнувати.

Водночас дисциплінованість не повинна перетворюватися на сліпе виконання інструкції без урахування реальних умов. У безпечній поведінці важлива гнучка дисципліна. Вона поєднує повагу до правил із здатністю осмислювати ситуацію. Якщо умови змінилися, людина має не механічно повторювати попередній алгоритм, а співвідносити його з новими обставинами. Тому дисциплінованість має спиратися на розуміння, а не лише на звичку. Безпека потребує не автоматизму як такого, а осмисленої автоматизованості, коли потрібна дія виконується швидко, але не бездумно.

Проблема самоконтролю безпосередньо пов'язана з імпульсивністю. Імпульсивна людина швидше переходить від бажання до дії, не завжди оцінює наслідки й може діяти під впливом моменту. У ситуаціях небезпеки імпульсивність підвищує ймовірність помилки. Вона може виявлятися в різких рухах, необдуманих словах, поспішному рішенні, порушенні інструкції, конфліктній реакції або ризиковому виборі. Самоконтроль не означає повного пригнічення активності. Він означає здатність керувати активністю, обирати момент, спосіб і міру дії. Саме ця керованість відрізняє безпечну активність від ризикової імпульсивності.

У кризових ситуаціях відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість зазнають серйозного випробування. Під впливом страху, невизначеності або поспіху людина може втратити здатність до звичного рівня саморегуляції. Тому

важливо, щоб ці якості були не лише декларованими, а й сформованими в досвіді. Якщо людина багаторазово відпрацьовувала безпечні дії, якщо вона звикла зупинятися перед ризиком, якщо відповідальність стала частиною її самооцінки, тоді ймовірність організованої поведінки в екстремальних умовах зростає. О. Кокун підкреслює значення адаптаційних можливостей людини, психофізіологічного забезпечення діяльності та здатності підтримувати оптимальний функціональний стан [2]. Це означає, що саморегуляція у сфері безпеки потребує не тільки моральної настанови, а й психологічної та психофізіологічної готовності.

Відповідальність може бути внутрішньою і зовнішньою. Зовнішня відповідальність спирається на контроль, оцінювання, покарання або схвалення. Вона важлива, особливо на початкових етапах формування поведінки. Проте її недостатньо для стійкої безпеки. Внутрішня відповідальність означає, що людина сама визнає значення безпечної дії. Вона не потребує постійного нагадування, оскільки правило стало частиною її особистісної позиції. Саме внутрішня відповідальність є більш надійним предиктором безпечної поведінки. Вона діє тоді, коли ситуація не контролюється зовні, коли порушення може залишитися непоміченим, коли людина сама ухвалює рішення.

Сформована відповідальність передбачає також здатність визнавати помилку. У сфері безпеки це має особливе значення. Людина, яка не визнає власних помилок, частіше повторює небезпечні дії. Вона може перекладати провину на обставини, інших людей, випадковість або «незручні правила». Натомість відповідальна людина здатна проаналізувати свою поведінку й змінити її. Визнання помилки не тотожне самозвинуваченню. Воно є умовою навчання. Безпечна поведінка зміцнюється тоді, коли людина розуміє: помилка має бути не прихована, а осмислена й виправлена.

Самоконтроль пов'язаний із рефлексією. Людина контролює себе краще тоді, коли здатна помічати власні стани й наміри. Вона має розпізнавати момент, коли починає поспішати, дратуватися, ризикувати, діяти автоматично або втрачати уважність. Рефлексія створює внутрішній простір між імпульсом і дією. Саме в цьому просторі виникає можливість вибору. Якщо людина не усвідомлює власного стану, вона стає залежною від нього. Якщо ж вона встигає помітити стан, то може змінити темп, звернутися по допомогу, зробити паузу, перевірити інформацію або обрати інший спосіб поведінки.

Дисциплінованість формується через повторення, але не зводиться до механічного тренування. Вона потребує пояснення смислу правил. Коли людина розуміє, чому певна послідовність дій є важливою, вона легше приймає необхідність її виконання. Якщо правило подається як формальна вимога, воно частіше викликає опір або байдужість. Тому формування дисциплінованості у сфері безпеки має спиратися на поєднання знання, практики й особистісного прийняття. Людина має не тільки запам'ятати алгоритм, а й побачити його захисне значення.

Особливе місце в безпечній поведінці посідає здатність до самообмеження. У сучасній культурі обмеження часто сприймається як перешкода свободі. Проте в психології безпеки самообмеження є умовою збереження можливостей. Людина, яка здатна відмовитися від небезпечної дії, насправді зберігає свою

свободу для майбутнього. Вона не дозволяє миттєвому імпульсу зруйнувати важливі цілі, стосунки, здоров'я або професійну діяльність. Самообмеження не означає пасивності. Воно означає керовану активність, підпорядковану цінності життя й відповідального розвитку.

Самоконтроль і дисциплінованість особливо потрібні в ситуаціях, де небезпека не має яскравих зовнішніх ознак. Людина легше реагує на очевидну загрозу: вогонь, різкий звук, небезпечний рух, пряму агресію. Значно складніше дотримуватися безпеки там, де ризик прихований або віддалений. Це можуть бути професійні перевантаження, хронічний стрес, інформаційні маніпуляції, поступове порушення режиму, нехтування профілактичними діями. У таких випадках безпечна поведінка спирається не на миттєвий страх, а на відповідальну саморегуляцію. Людина діє безпечно не тому, що небезпека вже очевидна, а тому, що здатна її передбачити.

Значення дисциплінованості посилюється у професійній діяльності, пов'язаній із підвищеною відповідальністю. Там, де помилка однієї людини може вплинути на інших, особиста організованість стає елементом колективної безпеки. Недотримання послідовності, неухважність до інструкції, небажання повідомити про відхилення або звичка діяти «на власний розсуд» можуть мати системні наслідки. Тому професійна безпека залежить не лише від технічних умов, а й від регулятивних якостей працівника. О. Лазорко обґрунтовує значення особистісних чинників професійної безпеки, зокрема здатності до самозбереження, усвідомлення ризиків і відповідального ставлення до професійного середовища [4]. Це положення дає змогу розглядати дисциплінованість як один із проявів професійної зрілості.

Відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість мають значення і для прогнозування ризикової поведінки. Якщо людина часто ігнорує наслідки, діє імпульсивно, порушує правила, не визнає помилок і не здатна витримувати обмеження, імовірність небезпечної поведінки зростає. Такі ознаки не означають неминучості ризику, але вони вказують на потребу посиленої профілактичної роботи. Навпаки, сформовані відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість знижують імовірність небезпечних рішень. Вони не усувають усі ризики, але підвищують здатність людини діяти обережно, передбачливо й послідовно.

Водночас ці якості не слід тлумачити як незмінні риси. Вони розвиваються у процесі виховання, навчання, професійної підготовки, соціального досвіду й особистісної рефлексії. Людина може зміцнювати самоконтроль через усвідомлення власних імпульсів, тренування паузи перед дією, формування безпечних звичок, розвиток уваги й уміння планувати. Відповідальність розвивається через залучення до ситуацій вибору, обговорення наслідків, прийняття рішень і аналіз власної поведінки. Дисциплінованість формується через послідовність вимог, практичне відпрацювання правил, позитивний досвід організованої дії та внутрішнє прийняття значущості порядку.

Важливо, щоб формування цих якостей не ґрунтувалося на страху покарання як єдиному засобі впливу. Надмірний зовнішній тиск може породжувати формальне виконання правил, приховування помилок або опір. Натомість ефективніше поєднувати чіткість вимог із поясненням їхнього змісту,

підтримкою самостійності, розвитком рефлексії та відповідального вибору. Безпечна поведінка стає стійкою тоді, коли людина розуміє, приймає і відтворює правило як власну норму. Саме тому психологія безпеки має орієнтуватися не лише на контроль поведінки, а й на розвиток внутрішніх регуляторів.

Узагальнюючи, відповідальність, самоконтроль і дисциплінованість є ключовими предикторами безпечної поведінки, оскільки вони забезпечують її внутрішню стійкість. Відповідальність надає поведінці ціннісного й соціального змісту. Самоконтроль забезпечує здатність керувати імпульсами, емоціями й діями. Дисциплінованість підтримує послідовність, точність і надійність виконання правил. У сукупності ці якості дають змогу людині не лише знати про безпеку, а й діяти безпечно в реальних, змінних і напружених умовах.

Отже, безпечна поведінка є результатом не тільки інформованості, а й сформованої особистісної регуляції. Людина поводиться безпечно тоді, коли визнає значення власних дій, здатна стримати ризиковий імпульс, дотримується правил без постійного зовнішнього контролю і приймає безпеку як внутрішню норму. Саме тому розвиток відповідальності, самоконтролю та дисциплінованості має бути одним із провідних завдань психології безпеки. Ці якості створюють основу для зрілої, передбачливої та соціально відповідальної поведінки, здатної зменшувати ризики і підтримувати безпечне середовище для самої людини та її оточення.

2.4. Темперамент і його вплив на поведінку в умовах небезпеки

Темперамент є однією з базових індивідуально-психологічних передумов поведінки людини в умовах небезпеки. Він не визначає змісту вчинків безпосередньо, не робить людину наперед безпечною або ризиковою, проте впливає на динаміку реагування: швидкість виникнення емоцій, силу збудження, темп дії, стійкість уваги, чутливість до загрози, здатність до гальмування й особливості саморегуляції. Саме через ці властивості темперамент опосередковано позначається на тому, як людина сприймає небезпеку, як швидко переходить до дії, наскільки легко зберігає контроль і чи здатна коригувати поведінку відповідно до змін ситуації.

У психології темперамент розглядають як відносно стійку систему індивідуальних особливостей, що характеризує динамічний бік психічної діяльності. Йдеться не про переконання, мотиви чи моральні якості, а про природно зумовлені особливості емоційної реактивності, активності, чутливості та саморегуляції. М. Ротбарт і Дж. Бейтс визначають темперамент через індивідуальні відмінності в реактивності та саморегуляції, що виявляються в емоційних, моторних і процесах уваги [11, с. 104]. Це визначення є особливо значущим для психології безпеки, оскільки поведінка в небезпечній ситуації майже завжди потребує швидкого, але водночас контрольованого реагування.

Темперамент впливає передусім на поріг чутливості до небезпеки. Одні люди швидко помічають ознаки можливого ризику, гостро реагують на зміни середовища, уважно сприймають незвичні сигнали. Інші можуть реагувати повільніше, не відразу помічати слабкі ознаки загрози або потребувати сильнішого подразника для мобілізації. Висока чутливість може бути ресурсом безпечної поведінки, якщо вона допомагає своєчасно розпізнати небезпеку.

Водночас вона може ставати чинником надмірної тривожності, якщо людина сприймає як загрозові навіть нейтральні або малозначущі сигнали. Низька чутливість може зменшувати зайве хвилювання, проте водночас посилювати ризик недооцінювання небезпеки.

Важливо розрізняти реактивність і регульованість. Реактивність указує на те, наскільки швидко й інтенсивно людина відповідає на подразник. Регульованість визначає, наскільки вона здатна керувати цією відповіддю. У безпековому вимірі небезпечною є не сама висока реактивність, а її поєднання з недостатнім самоконтролем. Людина може швидко помітити загрозу, але якщо не здатна стримати імпульс, її дія буде поспішною. Так само низька реактивність не завжди є перевагою. Вона може підтримувати зовнішній спокій, але за відсутності уважності спричиняти запізниле реагування. Тому безпечна поведінка залежить не від одного темпераментального показника, а від співвідношення реактивності, активності, емоційної стійкості та саморегуляції.

Темперамент визначає індивідуальний темп входження в ситуацію небезпеки. Людина з високою швидкістю психічних процесів може швидко схоплювати зміни, оперативно реагувати й переходити до дії. Це важливо там, де потрібна миттєва орієнтація. Проте швидкість може поєднуватися з поспішністю. Якщо людина діє раніше, ніж повністю зрозуміла обставини, вона може помилитися. Людина з повільнішим темпом психічних процесів частіше потребує часу для осмислення. Це може знижувати ризик необдуманих дій, але в гострих ситуаціях створює загрозу затримки. Отже, у безпечній поведінці значення має не просто швидкість, а відповідність темпу реагування реальним вимогам ситуації.

Умови небезпеки активізують емоційну сферу. Страх, тривога, напруження, роздратування або збудження виникають у більшості людей, проте сила й перебіг цих станів істотно відрізняються. Темперамент впливає на інтенсивність емоційної відповіді. Людина з високою емоційною реактивністю може переживати загрозу гостро, тілесно виразно, з помітною зміною міміки, голосу, рухів. Така реакція може мати мобілізувальне значення, якщо вона швидко переводиться в організовану дію. Проте за слабого контролю вона може спричинити паніку, метушню або конфліктну поведінку. Людина з нижчою емоційною реактивністю може зберігати спокійніший зовнішній вигляд, однак це не завжди означає повну внутрішню рівноваженість. Іноді емоційне напруження проявляється пізніше або приховано.

Значущим параметром темпераменту є емоційна стійкість. Вона відображає здатність людини зберігати відносну рівновагу в умовах напруження. Емоційно стійка людина не позбавлена страху, але страх не повністю підпорядковує собі її поведінку. Вона швидше відновлює контроль, здатна сприймати інструкції, підтримувати увагу й виконувати послідовність дій. Емоційно нестійка людина швидше втрачає рівновагу, легше переходить від занепокоєння до дезорганізації, може довше відновлюватися після сильного подразника. У дослідженнях М. Айзенка, Н. Деракшан, С. Сантоса та М. Кальво показано, що тривога знижує ефективність контролю уваги, посилює відволікання й ускладнює виконання когнітивних завдань [9, с. 336]. Це

положення дає змогу пояснити, чому люди з підвищеною тривожністю можуть гірше діяти в небезпечних умовах навіть за достатнього рівня знань.

Темперамент впливає також на характер уваги. Одні люди легко переключаються між сигналами, швидко помічають нові ознаки ситуації, проте можуть бути схильними до відволікання. Інші краще зберігають стійку увагу, але повільніше перебудовуються, коли умови змінюються. У безпечній поведінці потрібні обидві здатності: стійкість і гнучкість. Стійкість дає змогу не втрачати головної мети, а гнучкість – ураховувати нові обставини. Якщо увага занадто рухлива, людина може не завершити важливу дію або пропустити елемент інструкції. Якщо увага надто інертна, вона може не помітити зміну рівня загрози. Отже, особливості темпераменту уваги потребують урахування під час навчання безпечної поведінки.

Особливого значення набуває імпульсивність. У небезпечній ситуації імпульсивна поведінка підвищує ризик. Людина може різко побігти, схопити небезпечний предмет, втрутитися без оцінки умов, відповісти агресією, порушити послідовність евакуації або не дослухатися до вказівок. Імпульсивність особливо небезпечна тоді, коли поєднується з високою емоційною збудливістю та потребою в ризику. М. Цукерман пов'язує пошук сильних відчуттів із прагненням до новизни, інтенсивних переживань і схильністю до ризикової поведінки [12, с. 21]. У цьому разі небезпека може сприйматися не тільки як загроза, а й як джерело збудження, що послаблює обережність.

Проте імпульсивність не слід ототожнювати з активністю. Активна людина може діяти швидко, енергійно й результативно, якщо її дії регулюються метою і правилами. Імпульсивна дія виникає без достатньої внутрішньої паузи. Саме пауза між спонуканням і дією є одним із головних психологічних механізмів безпеки. Вона дає змогу оцінити ситуацію, стримати небезпечний рух, уточнити інформацію, обрати доцільний спосіб реагування. Отже, завдання розвитку безпечної поведінки полягає не в пригніченні активності, а в її впорядкуванні. Енергійність темпераменту має бути поєднана із самоконтролем.

Люди з різними типами темпераменту можуть мати різні сильні й вразливі сторони в умовах небезпеки. Сангвінічні риси зазвичай пов'язані з рухливістю, комунікабельністю, швидкою адаптацією, здатністю переключатися. У небезпечній ситуації це може допомагати швидко орієнтуватися, підтримувати контакт з іншими, виконувати дії без надмірного застрягання на страху. Водночас за недостатньої відповідальності така рухливість може перейти в поверховість, недооцінювання ризику або непослідовність. Тому для людей із переважанням таких рис важливими є точність виконання правил, доведення дій до завершення й розвиток уважності до деталей.

Холеричні риси пов'язані з високою енергійністю, швидкою реакцією, силою емоцій, наполегливістю, готовністю до активної дії. У ситуації небезпеки це може бути ресурсом, особливо коли потрібно швидко реагувати, організовувати інших, долати перешкоди. Проте висока збудливість може спричинити різкість, конфліктність, поспішність, агресивну відповідь або порушення інструкції. Для осіб із такими рисами особливо важливим є розвиток

гальмівних механізмів: уміння зупинитися, вислухати інструкцію, стримати емоційне слово або рух, не підмінювати організовану дію силовим натиском.

Флегматичні риси виявляються у врівноваженості, стабільності, послідовності, витримці та відносно повільному темпі реагування. У небезпечних умовах це може допомагати зберігати спокій, не піддаватися паніці, виконувати інструкції без метушні, підтримувати інших. Водночас повільність переключення може ускладнювати реагування в ситуаціях, що швидко змінюються. Людина може потребувати більше часу для прийняття рішення або не відразу перебудовувати дію. Тому важливим завданням є розвиток готовності до швидкого старту за чітким сигналом, тренування алгоритмів негайної дії та формування уважності до змін середовища.

Меланхолійні риси часто пов'язані з підвищеною чутливістю, глибоким переживанням, обережністю, схильністю до тривожного очікування, вразливістю до перевантаження. У безпековому контексті така чутливість може бути перевагою, оскільки людина швидко помічає ознаки небезпеки, відповідально ставиться до попереджень, рідше прагне невиправданого ризику. Проте надмірна тривожність може спричиняти уникнення, нерішучість, ступор або виснаження. Для осіб із такими рисами важливо формувати впевненість у власних діях, прості й зрозумілі алгоритми поведінки, досвід успішного подолання труднощів, а також навички емоційного самозаспокоєння.

Описані типи темпераменту мають умовний характер. У реальному житті людина не належить до «чистого» типу. Її поведінка є результатом поєднання властивостей темперамента, характеру, досвіду, цінностей, знань, соціального середовища й актуального стану. Тому неприпустимо робити спрощені висновки на зразок: один тип темпераменту є безпечним, а інший – небезпечним. Кожен тип має власні ресурси й ризики. Психологія безпеки має не оцінювати темперамент як добрий або поганий, а визначати, які умови допомагають людині з певними індивідуальними особливостями діяти безпечно.

Умови небезпеки підсилюють відмінності темперамента. У спокійній ситуації люди можуть виглядати подібно організованими. Проте під впливом стресу стає помітним, хто швидко збуджується, хто завмирає, хто потребує додаткових інструкцій, хто схильний до поспіху, а хто – до надмірного вагання. Саме тому аналіз безпечної поведінки має враховувати не лише стабільні риси, а й поведінку людини в умовах навантаження. О. Кокун наголошує, що ефективність діяльності залежить від адаптаційних можливостей, психофізіологічного стану та здатності підтримувати працездатність [2]. Особливості темперамента можуть посилювати або послаблювати ці можливості, особливо за втоми, дефіциту часу й емоційного напруження.

Важливим є зв'язок темпераменту з адаптацією. Людина з рухливішою нервово-психічною організацією може швидше пристосовуватися до нових умов, але за надмірної кількості подразників швидше втрачати стабільність. Людина з більш інертною організацією може повільніше входити в нову ситуацію, але після адаптації діяти стійкіше. У безпечній поведінці потрібне поєднання готовності до змін і здатності зберігати порядок. Тому навчання безпеки має бути різнорівневим: одних людей воно має навчити зупинятися й перевіряти, інших –

швидше включатися в дію, третіх – витримувати невизначеність без надмірного напруження.

Темперамент впливає на реакцію людини на інструкцію. Людина з високою збудливістю може не дослухати пояснення до кінця й почати діяти передчасно. Людина з підвищеною тривожністю може надмірно зосередитися на можливій помилці й через це втратити впевненість. Людина з низькою реактивністю може не відразу усвідомити значення попередження. Тому ефективна безпекова комунікація має враховувати різні способи сприймання. Інструкції мають бути чіткими, послідовними, короткими за структурою, але змістовно повними. Вони мають містити зрозумілий сигнал до дії, порядок кроків і критерій завершення. Це зменшує ризик зумовлених темпераментом помилок.

Особливе значення має формування індивідуальних способів саморегуляції. Людині з високою емоційною збудливістю потрібні прийоми зниження напруження: пауза, контроль дихання, внутрішня команда, зосередження на першому безпечному кроці. Людині з повільним темпом реагування потрібні сигнали швидкої мобілізації: заздалегідь засвоєний алгоритм, тренування старту, чітка вказівка «діяти зараз». Людині з підвищеною тривожністю потрібна опора на передбачуваність: знання послідовності дій, досвід тренування, підтримувальна комунікація. Людині з високою потребою в гострих відчуттях потрібне усвідомлення меж прийняттого ризику та розвиток відповідальності. Отже, безпечна поведінка не може формуватися однаково для всіх. Вона потребує індивідуалізації.

Темперамент також впливає на поведінку в групі під час небезпеки. Активні й експресивні люди можуть швидко привертати увагу, ініціювати дії, підтримувати або, навпаки, дезорганізовувати групу. Спокійніші люди можуть стабілізувати інших, але іноді залишатися непомітними, навіть коли здатні діяти ефективно. Тривожні люди можуть першими помічати ризик, проте потребувати підтримки, щоб повідомити про нього без паніки. У груповій безпеці важливо не придушувати індивідуальні відмінності, а правильно розподіляти ролі. Комуś легше швидко повідомити, комуś – перевірити деталі, комуś – підтримати порядок, комуś – надати допомогу. Такий розподіл зменшує негативний вплив темперамента.

У складних і стресових умовах темперамент взаємодіє з мисленням. Висока емоційна збудливість може прискорювати перехід до рішення, але звужувати аналіз. Надмірна обережність може підтримувати глибше обдумування, але затримувати вибір. Потреба в сильних враженнях може зменшувати суб'єктивну оцінку небезпеки. Тривожність може збільшувати увагу до ризику, але водночас знижувати впевненість у рішенні. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч довели, що ризик сприймається не лише через раціональну оцінку, а й через емоційне переживання [10, с. 267]. Темперамент визначає силу й характер цього переживання, а отже, впливає на якість рішення.

Особливості темперамента виявляються і в ставленні до невизначеності. Для одних людей невизначеність є стимулом до активного пошуку, для інших – джерелом тривоги або уникнення. У ситуаціях небезпеки невизначеність майже завжди присутня: інформації бракує, події змінюються, наслідки не до кінця зрозумілі. Людина з високою толерантністю до невизначеності може зберігати

дієздатність навіть за неповної інформації. Людина з низькою толерантністю може потребувати більшої визначеності, а за її відсутності – губитися або надмірно хвилюватися. Це не означає, що одна особливість завжди краща. Надмірна легкість у ставленні до невизначеності може сприяти ризику, а помірна настороженість – підвищувати обережність. Важливо, щоб ставлення до невизначеності не руйнувало здатність діяти.

У професійній діяльності темперамент має особливе значення для безпеки. Різні професійні умови висувають різні вимоги до темпу, стійкості, уваги, емоційної регуляції та швидкості реагування. Там, де потрібна тривала концентрація, важливими є витримка, уважність, стійкість до монотонності. Там, де ситуація швидко змінюється, потрібні гнучкість, оперативність, здатність до переключення. Там, де є підвищена емоційна напруга, необхідні стійкість і самоконтроль. М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють, що діяльність у звичайних та екстремальних умовах потребує психологічної готовності, адаптаційних ресурсів і організованості [3]. Темперамент впливає на те, як саме людина витримує ці вимоги.

Темперамент не є вироком для поведінки. Він створює початкові умови, але не скасовує можливості розвитку. Людина може навчитися компенсувати власні вразливі сторони. Високозбудлива людина може розвинути паузу й самоконтроль. Повільніша – навчитися швидше реагувати за сигналом. Тривожна – сформувати впевненість через тренування й досвід. Схильна до ризику – навчитися розрізняти виправданий і невиправданий ризик. Саме тому в психології безпеки важливо не приклеювати людині ярлик, а допомагати їй зрозуміти індивідуальний стиль реагування і способи його регуляції.

У цьому контексті особливого значення набуває самопізнання. Людина має знати не лише правила безпеки, а й власні типові реакції на небезпеку. Хтось має схильність поспішати. Хтось – завмирати. Хтось – надмірно хвилюватися. Хтось – недооцінювати загрозу. Усвідомлення цих особливостей дає змогу підготувати індивідуальні запобіжники. Наприклад, людина, яка знає про власну поспішність, може свідомо вводити правило «спочатку зупинись – потім дій». Людина, яка схильна до ступору, може заздалегідь засвоїти першу просту дію. Людина з надмірною тривожністю може тренувати опору на факти, а не лише на переживання. Самопізнання перетворює темперамент із прихованого чинника ризику на предмет свідомої регуляції.

Особливості темперамента важливо враховувати і в освітній роботі з безпеки. Якщо навчання обмежується однаковим повідомленням правил для всіх, воно не враховує різних способів реагування. Для рухливих і збудливих осіб ефективними є вправи на зупинку за сигналом, послідовність дій, контроль темпу. Для тривожних – ситуації поступового успіху, підтримка та додаткове пояснення, повторення алгоритму, зниження невизначеності. Для повільніших – тренування швидкого розпізнавання сигналів і початку дії. Для схильних до ризику – аналіз наслідків, розвиток відповідальності, порівняння уявного й реального ризику.

Під час аналізу темпераменту слід уникати біологічного редукціонізму. Хоч темперамент має природне підґрунтя, поведінка людини не визначається лише ним. Вона формується у взаємодії темпераменту з характером, вихованням,

культурою, професійною підготовкою, соціальними нормами, досвідом і актуальною ситуацією. Дві людини з подібною емоційною збудливістю можуть поводитися по-різному, якщо одна має сформований самоконтроль, а інша – ні. Дві людини з високою потребою в активності можуть обирати різні форми її реалізації: одна – відповідальну професійну діяльність, інша – небезпечний ризик. Тому темперамент не є прямою причиною безпечної або небезпечної поведінки. Він є умовою, через яку інші психологічні чинники набувають індивідуальної форми.

У практиці психології безпеки доцільно розглядати темперамент як основу для прогнозування можливих труднощів реагування. Висока емоційна реактивність може вказувати на потребу в розвитку заспокійливих стратегій. Висока активність – на потребу в розвитку гальмування й точності. Низька рухливість – на потребу в тренуванні швидкого переключення. Підвищена тривожність – на потребу в розвитку впевненості й когнітивного контролю. Пошук сильних відчуттів – на потребу у формуванні реалістичного ставлення до ризику. Такий прогноз не має бути стигматизувальним. Він потрібний для добору ефективних засобів підтримки безпечної поведінки.

Темперамент також впливає на відновлення після небезпечної ситуації. Люди з різною реактивністю по-різному виходять зі стану напруження. Одні швидко повертаються до звичного стану. Інші довго переживають подію, знову й знову прокручують її в пам'яті, залишаються настороженими. Ті, хто зовні діяв спокійно, можуть пізніше переживати втому або емоційний спад. Це важливо враховувати під час психологічної підтримки. Оцінювати стан людини лише за зовнішньою поведінкою недостатньо. Особливості темперамента можуть маскувати або, навпаки, посилювати видимі прояви переживання.

Безпечна поведінка в умовах небезпеки потребує гармонізації властивостей темперамента із особистісною регуляцією. Якщо природна швидкість поєднується з відповідальністю, вона стає оперативністю. Якщо емоційна чутливість поєднується з самоконтролем, вона стає уважністю до ризику. Якщо стриманість поєднується з готовністю діяти, вона стає витримкою. Якщо обережність поєднується з упевненістю, вона стає передбачливістю. Натомість без регуляції швидкість може стати поспішністю, чутливість – панічністю, стриманість – пасивністю, обережність – уникненням. Отже, психологічне значення темпераменту залежить від того, наскільки він інтегрований у зрілу систему саморегуляції.

Узагальнюючи, темперамент є важливим чинником поведінки в умовах небезпеки, оскільки визначає динамічні особливості реагування: швидкість, силу, стійкість, рухливість, емоційну чутливість і здатність до гальмування. Він не задає змісту безпечної поведінки, але впливає на те, як людина помічає небезпеку, переживає її, переходить до дії, утримує увагу, контролює імпульси й відновлює рівновагу. Тому аналіз безпечної поведінки без урахування темпераменту буде неповним.

Отже, темперамент слід розглядати не як обмеження, а як індивідуальну основу, з якою працює особистість. Безпечна поведінка формується тоді, коли людина усвідомлює власний стиль реагування, розвиває самоконтроль, засвоює зрозумілі алгоритми дій і вчиться використовувати сильні сторони свого

темпераменту без посилення ризиків. Саме так особливості темперамента переходять із рівня природної заданості на рівень усвідомленої саморегуляції, що є необхідною умовою відповідальної та безпечної поведінки в складних, кризових і небезпечних ситуаціях.

2.5. Самооцінка, упевненість у собі та ризикова поведінка

Самооцінка й упевненість у собі належать до тих особистісних утворень, які істотно впливають на безпечну або ризикову поведінку людини. Вони визначають, як людина сприймає власні можливості, як оцінює межі допустимої дії, чи здатна визнавати небезпеку, чи звертається по допомогу, чи утримується від невиправданого ризику. У ситуаціях загрози людина не лише аналізує зовнішні обставини. Вона одночасно співвідносить їх із уявленням про себе: «чи впораюся я», «чи можу діяти самостійно», «чи маю достатньо досвіду», «чи варто ризикувати», «як мене оцінять інші». Отже, безпечна поведінка залежить не тільки від реального рівня компетентності, а й від того, наскільки адекватно людина усвідомлює власні ресурси й обмеження.

Самооцінка – це оцінне ставлення людини до самої себе, власних якостей, можливостей, досвіду, досягнень і поведінки. Вона має пізнавальний, емоційний і регулятивний виміри. Пізнавальний вимір пов'язаний із тим, що людина знає про себе. Емоційний – із тим, як вона переживає це знання. Регулятивний – із тим, як самооцінка впливає на її вибір, активність, обережність, наполегливість або уникнення. У психології безпеки особливо важливим є регулятивний вимір самооцінки, оскільки саме він визначає, чи буде людина діяти відповідно до реальних умов, чи підмінить оцінку ситуації уявленням про власну всемогутність або безпорадність.

Адекватна самооцінка є важливою передумовою безпечної поведінки. Вона дає змогу людині реалістично співвідносити свої можливості з вимогами ситуації. Людина з адекватною самооцінкою здатна визнати власну підготовленість, але не перебільшувати її. Вона може діяти впевнено, але не ігнорувати правила. Вона здатна просити про допомогу, не сприймаючи це як приниження. Вона помічає власні помилки й використовує їх як підставу для корекції поведінки. Така самооцінка підтримує психологічну гнучкість. Людина не застрягає в образі «я все можу» або «я нічого не можу», а оцінює себе відповідно до конкретної ситуації.

Занижена самооцінка може створювати ризики іншого типу. Людина, яка не довіряє власним можливостям, частіше вагається, уникає дії, перекладає відповідальність на інших або надмірно залежить від зовнішньої підтримки. У небезпечній ситуації це може спричинити затримку реагування. Людина бачить загрозу, але сумнівається, чи має право діяти, чи правильно оцінює обставини, чи не помилиться. Вона може не повідомити про небезпеку, не попросити допомоги, не зупинити небезпечну дію іншого, не прийняти самостійного рішення. У цьому випадку ризик виникає не через сміливість, а через невпевненість і внутрішню скутість.

Водночас занижена самооцінка не завжди зменшує ризикову поведінку. Іноді вона, навпаки, може підштовхувати людину до небезпечних дій як способу самоствердження. Якщо людина відчуває потребу довести власну значущість,

вона може погоджуватися на ризик, щоб отримати визнання, подолати відчуття меншовартості або не виглядати слабкою. У таких ситуаціях ризикова поведінка стає не наслідком упевненості, а способом компенсувати її нестачу. Людина ніби намагається переконати себе й інших, що вона смілива, здатна, витривала, незалежна. Проте така поведінка часто ґрунтується не на реальній готовності, а на внутрішній напрузі.

Завищена самооцінка також є чинником ризику. Вона виявляється у переоцінюванні власних можливостей, недооцінюванні небезпеки, нечутливості до попереджень, небажанні дотримуватися правил і схильності вважати себе винятком. Людина із завищеною самооцінкою може думати, що небезпека стосується інших, але не її. Вона може ігнорувати інструкції, діяти без підготовки, відмовлятися від допомоги, нехтувати межами власної компетентності. У безпековому контексті така позиція особливо небезпечна, оскільки поєднує активність із недостатньою критичністю. Людина діє впевнено, але ця впевненість не має достатнього підґрунтя.

Завищена самооцінка нерідко пов'язана з ілюзією контролю. Людина вважає, що здатна повністю керувати ситуацією, хоча насправді частина чинників від неї не залежить. У небезпечних умовах ілюзія контролю може спричинити невинуватну сміливість, нехтування обмеженнями, відмову від колективних правил і помилкове переконання, що особистий досвід гарантує безпеку. Особливо часто така помилка виникає після попередніх успішних, але ризикових дій. Якщо людина кілька разів порушила правило без негативних наслідків, вона може сприйняти це як доказ власної майстерності або відсутності загрози. Насправді ж відсутність наслідків у минулому не скасовує ризику в майбутньому.

Упевненість у собі близька до самооцінки, але не тотожна їй. Самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, а упевненість у собі пов'язана з переживанням власної здатності діяти в певних умовах. Упевненість може бути загальною або ситуативною. Людина може бути впевненою в одній сфері й невпевненою в іншій. Для психології безпеки важливо, щоб упевненість була реалістичною, тобто спиралася на знання, досвід, підготовленість, розуміння правил і здатність до саморегуляції. Реалістична упевненість підтримує дію. Нереалістична переходить у самовпевненість і підвищує ризик.

А. Бандура пов'язує здатність людини діяти з феноменом самоефективності – переконаності у власній спроможності організувати й виконати дії, потрібні для досягнення результату [13]. У контексті безпечної поведінки самоефективність означає не лише віру в себе, а й переконання, що власні дії можуть реально зменшити небезпеку. Людина з розвиненою самоефективністю частіше не замирає перед загрозою, а шукає доступний спосіб реагування. Вона здатна виконати інструкцію, звернутися по допомогу, попередити інших, відмовитися від ризику, зберегти послідовність дій. Проте самоефективність має бути пов'язана з реальними навичками. Якщо вона ґрунтується лише на бажанні бачити себе сильною, вона може перетворитися на небезпечну самовпевненість.

Упевненість у собі виконує важливу стабілізуювальну функцію в умовах стресу. Людина, яка вірить у власну здатність діяти, легше переносить напруження, швидше переходить від емоційної реакції до практичного кроку,

краще зберігає внутрішню організованість. У кризових життєвих ситуаціях, як зазначають В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан, значення мають особистісні ресурси, досвід подолання, самоставлення і здатність до психологічного відновлення [1]. Упевненість у собі може бути одним із таких ресурсів. Вона допомагає людині не втрачати суб'єктну позицію, не сприймати себе лише жертвою обставин і зберігати можливість вибору.

Водночас надмірна упевненість може знижувати чутливість до небезпеки. Людина може не перевіряти інформацію, не слухати попередження, не враховувати обмеження, не консультиватися з іншими. У цьому випадку впевненість перестає бути ресурсом і стає чинником ризику. Особливо небезпечною є впевненість, яка поєднується з високою потребою в сильних враженнях. М. Цукерман розглядає пошук відчуттів як особистісну схильність до новизни, інтенсивного переживання і готовності до ризику [12]. Якщо така схильність поєднується із самовпевненістю, людина може навмисно наближатися до небезпечних ситуацій, недооцінювати наслідки й переоцінювати власну здатність контролювати події.

Ризикова поведінка може мати різні психологічні джерела. Вона не завжди виникає через незнання небезпеки. Часто людина знає про ризик, але все одно обирає небезпечну дію. Це може бути пов'язано з бажанням отримати гострі відчуття, довести сміливість, здобути визнання, уникнути сорому, скоротити шлях, зекономити час, протестувати проти правил або перевірити власні межі. Самооцінка й упевненість у собі впливають на те, який саме мотив стане провідним. Людина із стійкою адекватною самооцінкою рідше потребує ризику як способу самоствердження. Людина з нестійкою самооцінкою може частіше використовувати ризик для підтримання бажаного образу себе.

Ризикова поведінка часто має соціальну природу. Людина може ризикувати не наодинці, а в присутності інших. У такому разі важливим стає не тільки реальний рівень небезпеки, а й очікувана оцінка з боку групи. Якщо група схвалює сміливість, демонстративність або порушення правил, людина з нестійкою самооцінкою може піддатися цьому впливу. Вона обирає не безпечну дію, а дію, яка підтримує її соціальний образ. Особливо небезпечним є поєднання низької внутрішньої упевненості й сильної потреби у схваленні. Тоді ризикова поведінка стає способом отримати підтвердження власної значущості ззовні.

Адекватна самооцінка підтримує здатність до відмови. Людина, яка приймає себе й довіряє власному судженню, легше говорить «ні» небезпечній пропозиції. Вона не сприймає відмову як доказ слабкості. Вона здатна витримати можливе несхвалення й залишитися у власній позиції. Натомість людина з нестійкою самооцінкою може боятися бути відкинутою, висміяною або знеціненою. Через це вона погоджується на ризик, навіть коли внутрішньо відчуває небезпеку. У такому випадку профілактика ризикової поведінки має передбачати не лише інформування про загрози, а й розвиток самоповаги, автономності та впевненого способу спілкування.

Самооцінка впливає і на звернення по допомогу. Людина з адекватною самооцінкою здатна визнати, що певна ситуація перевищує її можливості. Вона не соромиться просити підтримки, уточнювати інформацію, повідомляти про помилку або залучати фахівців. Людина із завищеною самооцінкою може

вважати допомогу непотрібною або такою, що принижує її образ компетентності. Людина із заниженою самооцінкою, навпаки, може боятися звернутися по допомогу через страх осуду. В обох випадках безпечна поведінка порушується. Отже, зріла самооцінка виявляється не в самодостатності будь-якою ціною, а в умінні правильно визначати межі власної самостійності.

Самооцінка пов'язана з переживанням помилки. У сфері безпеки помилка має особливе значення, оскільки вона може бути джерелом навчання або джерелом повторного ризику. Людина з адекватною самооцінкою здатна визнати помилку без руйнівного сорому. Вона не ототожнює помилку зі своєю повною неспроможністю, а аналізує її причини й коригує дії. Людина із заниженою самооцінкою може переживати помилку як доказ власної нездатності, через що уникає подальших дій. Людина із завищеною самооцінкою може заперечувати помилку, перекладати відповідальність на інших або недооцінювати її значення. Обидві крайнощі ускладнюють формування безпечного досвіду.

Упевненість у собі тісно пов'язана з тривожністю. Недостатня впевненість часто посилює тривожне очікування небезпеки. Людина може перебільшувати складність ситуації, сумніватися у власних діях, відкладати рішення або постійно шукати зовнішнього підтвердження. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво показують, що тривога ускладнює контроль уваги й знижує ефективність когнітивної діяльності [9, с. 336]. Це означає, що невпевнена й тривожна людина може не лише переживати небезпеку гостріше, а й об'єктивно гірше опрацьовувати інформацію в напружених умовах. Вона може пропускати важливі сигнали, повертатися до одних і тих самих сумнівів, втрачати послідовність дій.

Проте низький рівень тривоги також не завжди є перевагою. Якщо людина майже не переживає занепокоєння перед реальною загрозою, вона може діяти необережно. Помірна тривога виконує захисну функцію. Вона сигналізує про можливу небезпеку й спонукає перевірити ситуацію. Упевненість у собі має не усувати всі переживання ризику, а допомагати людині витримувати їх і діяти свідомо. Тому оптимальною для безпечної поведінки є не безстрашність, а поєднання помірної настороженості, реалістичної самооцінки й здатності до саморегуляції.

Ризикова поведінка значною мірою залежить від того, як людина емоційно переживає ризик. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч обґрунтовують, що ризик часто сприймається не лише як раціонально обчислена ймовірність, а як емоційне переживання [10, с. 267–286]. Це має безпосереднє значення для аналізу самооцінки й упевненості. Людина може знати статистичну або фактичну небезпеку, але її рішення визначатиметься тим, що вона відчуває: страх, азарт, сором, цікавість, гордість, виклик або бажання довести свою силу. Якщо емоційне переживання ризику є привабливим, самовпевненість може посилювати наближення до небезпеки. Якщо ризик переживається як загроза образу себе, людина може діяти небезпечно, щоб зберегти цей образ.

Самооцінка впливає на сприймання власної вразливості. У безпечній поведінці важливо визнавати, що кожна людина має межі. Вразливість не означає слабкість. Вона означає реалістичне розуміння того, що людина може помилитися, втомитися, розгубитися, не знати всього, потребувати допомоги.

Прийняття власної вразливості підвищує безпеку, оскільки робить людину уважнішою до обставин. Натомість заперечення вразливості створює ризик. Людина починає діяти так, ніби правила існують для інших, а її власні можливості необмежені. Така позиція особливо небезпечна в екстремальних або професійно відповідальних умовах.

У професійній безпеці самооцінка й упевненість у собі мають особливе значення. Працівник має бути достатньо впевненим, щоб діяти самостійно, приймати рішення, повідомляти про небезпеку, зупиняти небезпечний процес або наполягати на дотриманні правил. Водночас він має бути достатньо критичним, щоб не виходити за межі компетентності, не приховувати помилок і не ігнорувати вимоги. О. Лазорко, досліджуючи професійну безпеку особистості, підкреслює значення суб'єктності, самозбереження й усвідомленого ставлення до ризиків професійної діяльності [4]. Це дає підстави стверджувати, що професійно безпечна поведінка потребує не максимальної впевненості, а збалансованої самооцінки, поєднаної з відповідальністю.

Самооцінка може бути стійкою або нестійкою. Стійка самооцінка забезпечує внутрішню рівновагу. Людина не надто залежить від випадкової похвали або критики, тому її поведінка менше коливається під впливом ситуації. Нестійка самооцінка робить людину вразливою до зовнішніх оцінок. Вона може ризикувати після похвали, щоб підтвердити образ успішності, або після критики, щоб відновити почуття значущості. У небезпечних ситуаціях нестійкість самооцінки посилює непередбачуваність поведінки. Людина може діяти не відповідно до реального ризику, а відповідно до того, який образ себе прагне зберегти в цей момент.

Важливим є зв'язок самооцінки з відповідальністю. Адекватна самооцінка допомагає людині приймати відповідальність за власні дії. Вона не перебільшує своєї ролі там, де справді діють зовнішні обставини, але й не знімає з себе відповідальності там, де могла діяти інакше. Завищена самооцінка може вести до самовиправдання: людина переконана, що її рішення правильні за визначенням. Занижена самооцінка може вести до уникнення відповідальності через відчуття безпорадності. Безпечна поведінка потребує зрілої відповідальності, у якій людина бачить власний внесок у ситуацію і визнає можливість змінити поведінку.

Самооцінка також впливає на навчання безпечної поведінки. Людина з адекватною самооцінкою зазвичай краще приймає зворотний зв'язок. Вона може почути зауваження, не сприймаючи його як приниження. Вона готова уточнювати, тренуватися, ставити запитання, виправляти помилки. Людина із заниженою самооцінкою може болісно реагувати на будь-яке зауваження й уникати навчальних ситуацій. Людина із завищеною самооцінкою може вважати навчання зайвим, бо «й так усе знає». Тому ефективна профілактика ризикової поведінки має створювати такі умови, у яких людина може навчатися без загрози для самоповаги, але з чітким усвідомленням відповідальності.

Ризикова поведінка може мати демонстративний характер. У такому випадку людина ризикує не стільки заради самої дії, скільки заради враження, яке вона справляє. Демонстративний ризик пов'язаний із потребою бути поміченою, отримати визнання, підтвердити сміливість або перевагу. Він часто виникає там, де соціальне середовище підкріплює небезпечну поведінку як

ознаку сили. Самооцінка в такій ситуації стає залежною від зовнішньої реакції. Людина оцінює себе через погляд інших і тому може ігнорувати реальні загрози. Для зниження такого ризику важливо змінювати не лише індивідуальні установки, а й групові норми: схвалювати відповідальність, а не демонстративну небезпечність.

Інший різновид ризикової поведінки пов'язаний із уникненням почуття неспроможності. Людина може ризикувати, щоб не зізнатися, що не знає, не вміє або боїться. Наприклад, вона не ставить уточнювальних запитань, бо не хоче виглядати некомпетентною. Вона виконує дію без підготовки, бо соромиться попросити допомоги. Вона погоджується на небезпечне завдання, бо боїться втратити авторитет. У такому разі ризик стає наслідком не сили, а внутрішньої незахищеності. Безпечна поведінка потребує культури, у якій визнання меж власних знань не принижує людину, а розглядається як ознака відповідальності.

Самооцінка й упевненість у собі пов'язані з особистісною автономією. Автономна людина здатна приймати рішення, спираючись не лише на зовнішній тиск, а й на власні цінності, знання і критичне мислення. Вона може не погодитися з групою, якщо групова дія є небезпечною. Вона здатна відмовитися від ризику без відчуття втрати гідності. Автономія не означає ізоляції або впертості. Вона передбачає зріле співвідношення власної позиції з інформацією, правилами та порадами інших. У безпековому контексті автономія є захистом від небезпечного конформізму.

Кризові ситуації можуть тимчасово змінювати самооцінку. Людина, яка зазвичай вважає себе сильною, може відчувати безпорадність. Людина, яка сумнівалася у собі, може несподівано мобілізуватися. Після небезпечної події самооцінка може як зміцнитися, так і похитнутися. Якщо людина осмислює досвід як доказ здатності діяти, зростає впевненість і життєва стійкість. Якщо ж подія сприймається як повний провал, може посилитися тривога, сором або уникнення. Тому психологічна підтримка після кризи має допомагати людині не лише зняти напруження, а й відновити реалістичне уявлення про власні можливості.

В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан наголошують, що у кризових життєвих ситуаціях важливо досліджувати особистісні ресурси, самоставлення, життєвий досвід і стратегії подолання [1]. Самооцінка в цьому контексті є не статичною характеристикою, а частиною ширшої системи психологічного відновлення. Людина має навчитися бачити не лише свою вразливість, а й свої ресурси. Вона має прийняти, що переживання страху або розгубленості не скасовує її здатності діяти. Такий підхід зменшує ризик крайнощів: самознецінення після помилки або самовпевненого заперечення безпеки.

У структурі безпечної поведінки самооцінка виконує прогностичну функцію. За її особливостями можна частково передбачати, які ризики є більш імовірними. Завищена самооцінка може бути пов'язана з недооцінюванням безпеки, порушенням правил, відмовою від допомоги. Занижена – з пасивністю, уникненням, залежністю від інших, труднощами у прийнятті рішень. Нестійка – з демонстративним ризиком, залежністю від групового схвалення, непослідовністю поведінки. Адекватна – з реалістичним оцінюванням ситуації, готовністю діяти, здатністю визнавати помилки й підтримувати саморегуляцію.

Це не означає, що самооцінка повністю визначає поведінку. Проте вона є важливим показником того, як людина входить у ситуацію ризику.

Для розвитку безпечної поведінки необхідно формувати не просто високу самооцінку, а саме адекватну. Надмірний акцент на підвищенні самооцінки без розвитку критичності може призвести до самовпевненості. Натомість адекватна самооцінка поєднує самоповагу й реалістичність. Людина має право вірити у власні сили, але водночас повинна знати межі компетентності. Вона має бути здатною до самостійності, але не відкидати допомогу. Вона має діяти впевнено, але не знецінювати правила. Саме така рівновага створює психологічну основу безпеки.

Формування адекватної самооцінки потребує досвіду успішної, але контрольованої дії. Людина має не лише чути, що вона здатна діяти безпечно, а й переживати досвід такої дії. Тренування, моделювання ситуацій, аналіз варіантів поведінки, обговорення наслідків, поступове ускладнення завдань допомагають поєднати впевненість із реалістичністю. Якщо людина має досвід подолання складної ситуації без порушення правил, її впевненість стає обґрунтованою. Якщо вона отримує лише загальні заклики «будь сміливим» або «не бійся», це може не сформувати безпечної поведінки. Безпека потребує не абстрактної сміливості, а компетентної впевненості.

Упевненість у собі має бути пов'язана із самоконтролем. Людина може бути впевненою, але якщо вона не здатна керувати імпульсами, її поведінка залишається ризиковою. Самоконтроль допомагає впевненості не перейти в поспішність. Д. Ріддер, Г. Ленсвелт-Малдерс, К. Фінкенауер, Ф. Сток і С. Баумайстер показують, що самоконтроль пов'язаний із широким спектром поведінкових виявів і має значення для регуляції повсякденних дій [6, с. 86]. У безпековому контексті це означає, що впевнена людина має не лише вірити у власну дію, а й уміти зупинитися, перевіряти, відмовлятися, чекати, діяти за алгоритмом і приймати обмеження.

Самооцінка, упевненість і ризикова поведінка утворюють складний взаємозв'язок. Низька самооцінка може посилювати уникнення, але може й провокувати ризик як компенсацію. Висока самооцінка може підтримувати сміливість і активність, але за відсутності критичності переходить у самовпевненість. Упевненість може бути ресурсом дії, але лише тоді, коли вона спирається на компетентність, відповідальність і самоконтроль. Ризик може бути наслідком сили, слабкості, потреби в емоційному збудженні, соціального тиску або помилкового уявлення про себе. Саме тому психологія безпеки має аналізувати не окремий рівень самооцінки, а її якість, стійкість, реалістичність і зв'язок із поведінковою регуляцією.

Отже, самооцінка й упевненість у собі є важливими особистісними детермінантами безпечної поведінки. Вони визначають, як людина оцінює власні можливості, як ставиться до небезпеки, чи визнає межі компетентності, чи здатна відмовитися від ризику, чи просить допомоги, чи приймає відповідальність за помилки. Найбільш сприятливою для безпеки є адекватна, стійка й реалістична самооцінка, поєднана з компетентною упевненістю, самоконтролем і відповідальністю. Вона дає людині змогу діяти не з позиції страху або самовпевненості, а з позиції зрілої суб'єктності.

Безпечна поведінка не потребує від людини безпомилкового образу себе. Вона потребує чесного й реалістичного саморозуміння. Людина має знати свої сильні сторони, але не заперечувати обмежень; бути впевненою, але не нехтувати правилами; визнавати ризик, але не втрачати здатності діяти. Саме така внутрішня рівновага зменшує ймовірність ризикових рішень і підвищує здатність особистості до обережної, відповідальної та передбачливої поведінки в повсякденних, складних і кризових ситуаціях.

2.6. Когнітивні процеси у структурі безпечної поведінки

Безпечна поведінка людини спирається не лише на особистісні якості, емоційну стійкість або вольову регуляцію. Її важливою основою є когнітивні процеси, тобто психічні процеси пізнання, опрацювання, збереження й використання інформації. Людина діє безпечно тоді, коли здатна помітити небезпеку, правильно її витлумачити, зіставити з попереднім досвідом, передбачити наслідки, обрати доцільний спосіб реагування і проконтролювати виконання дії. У цьому значенні когнітивні процеси виконують роль внутрішньої системи орієнтування. Вони допомагають людині зрозуміти, що відбувається, чому це важливо, які ризики можливі та які дії можуть зменшити загрозу.

Когнітивний компонент безпечної поведінки не можна ототожнювати лише із знанням правил. Знання є важливим, але недостатнім. Людина може знати правило і не застосувати його, якщо не розпізнала ситуацію як небезпечну, не втримала увагу, неправильно оцінила ризик або не змогла пригадати потрібну послідовність дій у момент напруження. Тому у структурі безпечної поведінки слід розглядати не ізольоване знання, а всю систему пізнавального забезпечення дії. До неї належать відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява, мовлення, прогнозування, ухвалення рішень і рефлексія. Кожен із цих процесів може підтримувати безпеку або, за певних умов, ставати джерелом помилки.

Першою ланкою когнітивного забезпечення безпечної поведінки є відчуття й сприймання. Вони забезпечують первинне отримання інформації про середовище. Людина бачить, чує, відчуває запахи, температуру, рух, просторові зміни, сигнали інших людей. Саме через сприймання небезпека вперше входить у поле психічного орієнтування. Проте сприймання не є пасивним відображенням зовнішнього світу. Людина не просто фіксує окремі подразники, а надає їм значення. Один і той самий сигнал може бути оцінений як звичайний, нейтральний, тривожний або небезпечний залежно від досвіду, контексту, емоційного стану, очікувань і рівня підготовленості.

У безпечній поведінці важливим є не тільки факт сприймання, а й точність інтерпретації сприйнятого. Людина може бачити небезпечну ознаку, але не зрозуміти її значення. Може помітити незвичний звук, запах або поведінку іншої людини, проте не пов'язати це з можливим ризиком. Може, навпаки, сприйняти нейтральну подію як загрозливу й діяти надмірно напружено. Отже, безпека залежить від того, наскільки людина здатна пов'язати сприйнятий сигнал із реальною ситуацією. М. Ендслі, аналізуючи ситуаційну обізнаність у динамічних системах, виокремлює сприймання елементів ситуації, розуміння їхнього значення та прогнозування подальшого розвитку подій [8, с. 54]. Ця логіка безпосередньо пояснює когнітивну основу безпечної поведінки.

Ситуаційна обізнаність є центральним поняттям для розуміння ролі когнітивних процесів у безпеці. Вона означає, що людина не лише бачить окремі деталі, а й розуміє ситуацію як цілісну систему. Наприклад, у небезпечній обстановці важливо помітити не тільки джерело загрози, а й шляхи виходу, інших людей, зміну умов, наявні ресурси, часові обмеження, можливі наслідки. Якщо людина фіксується лише на одному елементі, її поведінка може стати помилковою. Вона може бачити загрозу, але не бачити безпечного шляху; чути інструкцію, але не співвідносити її з власним положенням; знати правило, але не розуміти, як застосувати його в конкретній ситуації. Тому ситуаційна обізнаність є не окремим процесом, а результатом узгодженої роботи сприймання, уваги, пам'яті, мислення і прогнозування.

Увага є важливою умовою своєчасного реагування на небезпеку. Вона забезпечує відбір значущої інформації, зосередження на важливих сигналах, утримання мети дії й переключення між елементами ситуації. Без уваги знання про безпеку не переходить у поведінку. Людина може не помітити попереджувального знака, не дослухати інструкцію, не звернути уваги на зміну умов або пропустити помилку у власних діях. Увага виконує роль психологічного фільтра. Вона визначає, що саме потрапить у поле усвідомлення і стане підставою для рішення.

У безпечній поведінці важливими є кілька властивостей уваги. Стійкість уваги дає змогу тривалий час зберігати зосередженість на завданні. Вона потрібна в умовах монотонної, але відповідальної діяльності, де небезпека може виникнути через втрату пильності. Концентрація уваги забезпечує заглиблення в основний об'єкт або дію. Вона важлива під час виконання точних і відповідальних операцій. Розподіл уваги дає змогу одночасно враховувати кілька чинників: власну дію, стан середовища, сигнали інших людей, час і можливі наслідки. Переключення уваги забезпечує перехід від одного об'єкта до іншого відповідно до зміни ситуації. У небезпечних умовах усі ці властивості мають працювати узгоджено.

Надмірне емоційне напруження може порушувати увагу. У стані страху або тривоги людина часто зосереджується на джерелі загрози, але втрачає широту огляду. Виникає звуження уваги: деякі сигнали стають надто помітними, інші – майже не сприймаються. Це може бути корисним, якщо потрібно швидко зреагувати на головну небезпеку. Проте воно стає небезпечним, коли людина перестає бачити альтернативи, не помічає допомоги, шляхів виходу або нових ризиків. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво довели, що тривога погіршує контроль уваги, посилює відволікання і знижує ефективність когнітивного виконання [9, с. 336]. Це положення пояснює, чому в умовах небезпеки важливо розвивати не тільки знання, а й здатність керувати увагою.

Важливою складовою когнітивного забезпечення безпечної поведінки є пам'ять. Вона зберігає знання про небезпеки, правила, попередній досвід, алгоритми дій, образи небезпечних ситуацій і наслідки минулих рішень. Пам'ять забезпечує зв'язок між минулим досвідом і теперішньою поведінкою. Людина діє безпечніше, якщо може впізнати ситуацію як знайому, пригадати відповідне правило, відтворити потрібну послідовність і зіставити теперішні умови з раніше засвоєним досвідом. Проте в умовах стресу пам'ять може працювати вибірково.

Людина може пам'ятати загальне правило, але не пригадати деталі; може пригадати окремий випадок, але неправильно перенести його на нову ситуацію.

Особливо важливою для безпечної поведінки є оперативна пам'ять. Вона дає змогу утримувати в полі свідомості поточну інформацію, послідовність дій, словесну інструкцію, часові обмеження й зміни ситуації. Якщо оперативна пам'ять перевантажена, людина починає втрачати елементи завдання. Вона може забути наступний крок, повторити вже виконану дію, пропустити важливу перевірку або змішати послідовність. У стресових умовах навантаження на оперативну пам'ять зростає, оскільки людина одночасно обробляє зовнішні сигнали, внутрішнє напруження й потребу швидко діяти. Тому безпечні інструкції мають бути структурованими, простими для запам'ятовування й пов'язаними з практичним відпрацюванням.

Довготривала пам'ять забезпечує збереження досвіду безпечної поведінки. Проте не кожне знання, збережене в пам'яті, стає дієвим. Для безпеки важливо, щоб знання було не лише вербальним, а й операційним. Людина має не тільки сказати, що потрібно робити, а й уміти виконати дію. Саме тому практичне тренування має велике значення. Воно перетворює правило на поведінкову схему, яку легше відтворити в напружених умовах. Якщо людина лише читала інструкцію, але ніколи не виконувала відповідної дії, у кризовий момент вона може розгубитися. Якщо ж дія була відпрацьована, пам'ять підтримує не лише знання, а й рухову, просторову, послідовну організацію поведінки.

Мислення є центральним процесом осмислення небезпеки. Воно забезпечує аналіз ситуації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, порівняння варіантів, узагальнення досвіду, прогнозування наслідків і вибір рішення. У безпечній поведінці мислення виконує функцію переходу від сприйнятого сигналу до усвідомленої дії. Людина має зрозуміти, що саме відбувається, чому це може бути небезпечно, які чинники посилюють або знижують ризик, які дії можливі, які наслідки вони матимуть. Без мислення поведінка залишається реактивною. Вона може бути швидкою, але не завжди доцільною.

У небезпечних ситуаціях особливе значення має практичне мислення. Воно спрямоване на розв'язання конкретного завдання в реальних умовах. Людина має врахувати не лише загальні правила, а й обставини: час, простір, доступні засоби, стан інших людей, рівень загрози, власні можливості. Практичне мислення відрізняється від абстрактного тим, що воно пов'язане з негайною дією. Проте воно не повинно бути поспішним. Його якість визначається здатністю швидко виділити головне, не втратити цілісності ситуації й обрати безпечний спосіб поведінки.

Важливою формою мислення у сфері безпеки є прогностичне мислення. Воно дає змогу передбачати можливий розвиток подій і наслідки власних дій. Безпека завжди має випереджувальний характер. Людина діє безпечно не лише тоді, коли реагує на наявну загрозу, а й тоді, коли попереджає можливу. Прогностичне мислення дає змогу вчасно зупинитися, перевірити, уточнити, змінити маршрут, відмовитися, звернутися по допомогу. Якщо прогнозування недостатньо розвинене, людина частіше оцінює лише теперішню зручність або

миттєвий ефект. Вона не бачить віддалених наслідків, тому може обирати ризикову поведінку.

Оцінювання ризику є окремою когнітивною ланкою безпечної поведінки. Людина має визначити не тільки наявність загрози, а й її ймовірність, силу, близькість, контрольованість і можливі наслідки. Це оцінювання не є суто раціональним. Воно залежить від емоцій, попереднього досвіду, самооцінки, групових норм, довіри до джерела інформації й індивідуальної потреби в ризику. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч доводять, що ризик часто сприймається як емоційне переживання, а не лише як раціональна ймовірність [10, с. 267–286]. Тому когнітивні процеси у сфері безпеки завжди взаємодіють з емоційними. Людина оцінює ризик не тільки думкою, а й переживанням.

Когнітивні помилки у сприйманні ризику можуть призводити до небезпечної поведінки. До таких помилок належить недооцінювання ймовірності загрози, перебільшення власного контролю, орієнтація лише на попередній позитивний досвід, вибіркова увага до інформації, що підтверджує бажане рішення, ігнорування малопомітних ознак небезпеки. Людина може вважати, що знайома ситуація є безпечною лише тому, що раніше нічого поганого не траплялося. Може сприймати попередження як перебільшення. Може переконувати себе, що саме вона зможе уникнути наслідків. Такі помилки не завжди усвідомлюються, тому їх профілактика потребує розвитку критичного мислення.

Критичне мислення є важливою умовою безпечної поведінки. Воно дає змогу перевіряти інформацію, відрізнити факт від припущення, оцінювати надійність джерела, ставити уточнювальні запитання, не піддаватися маніпуляції або груповому тиску. У сучасному безпековому середовищі критичне мислення має значення не лише для фізичної, а й для психологічної, інформаційної та соціальної безпеки. Людина може опинитися під впливом чуток, панічних повідомлень, неправдивої інформації, емоційно забарвлених закликів. Якщо вона не здатна критично опрацьовувати інформацію, її поведінка може стати реактивною і небезпечною.

Когнітивні процеси забезпечують не тільки оцінку зовнішньої ситуації, а й саморегуляцію. Людина має усвідомлювати власний стан, помічати зміну уваги, втому, тривогу, поспіх, розгубленість. Це вимагає рефлексії. Рефлексія дає змогу людині подивитися на власну поведінку ніби збоку: що я зараз роблю; чому я так реагую; чи не поспішаю; чи не ігнорую важливий сигнал; чи правильно я зрозумів ситуацію. У безпечній поведінці рефлексія виконує коригувальну функцію. Вона допомагає зупинити небезпечний автоматизм і повернути дію до свідомого контролю.

О. Кокун, аналізуючи психофізіологічні аспекти адаптаційних можливостей людини, наголошує на значенні функціонального стану для ефективності діяльності [2, с. 37–64]. Це положення важливе для розуміння когнітивних процесів у безпеці. Увага, пам'ять і мислення залежать від стану організму. Перевтома, недосипання, біль, тривале напруження або інформаційне перевантаження погіршують пізнавальне функціонування. Людина може знати правила, але через виснаження помилятися, втрачати уважність, сповільнювати

мислення або діяти автоматично. Тому когнітивна готовність до безпечної поведінки передбачає не лише навчання, а й підтримання працездатності.

Інформаційне перевантаження є одним із чинників зниження безпечності поведінки. Коли людина отримує надто багато сигналів, повідомлень або вимог одночасно, її когнітивна система перевантажується. Вона починає спрощувати ситуацію, ігнорувати частину інформації, діяти за першим доступним варіантом або покладатися на звичний шаблон. У звичайних умовах це може лише знижувати ефективність. У небезпечних умовах така спрощеність може спричинити помилку. Тому організація безпеки має передбачати чіткість інформації, зрозумілі сигнали, недопущення суперечливих інструкцій і зменшення зайвого когнітивного навантаження.

Значну роль відіграє мовлення. Воно є засобом осмислення ситуації, передавання інформації, саморегуляції та координації дій. У небезпечних умовах словесна інструкція може впорядкувати поведінку. Внутрішнє мовлення допомагає людині керувати собою: «зупинись», «подивись навколо», «дій за планом», «попроси допомоги». Зовнішнє мовлення забезпечує спільну безпеку: попередження, уточнення, інформування, звернення по підтримку. Нечітке, емоційно перевантажене або суперечливе мовлення може посилити хаос. Натомість коротке, зрозуміле й послідовне формулювання підтримує когнітивну організацію поведінки.

Уява також бере участь у структурі безпечної поведінки. Вона дає змогу людині уявляти можливі наслідки, моделювати розвиток подій, програвати варіанти дій, передбачати реакції інших людей. Завдяки уяві людина може підготуватися до ситуації ще до її реального виникнення. Проте уява може бути і джерелом надмірної тривоги, якщо вона створює катастрофічні образи без опори на факти. У такому разі людина може переживати загрозу сильніше, ніж це відповідає реальним умовам. Тому безпечна поведінка потребує керованої уяви: здатності передбачати ризики, але не втрачати реалістичності.

Когнітивні процеси пов'язані з досвідом. Людина, яка вже стикалася з певним типом небезпеки або навчалася діяти в подібних ситуаціях, має більше когнітивних схем для орієнтування. Вона швидше впізнає ознаки, краще розуміє послідовність подій, упевненіше відтворює алгоритм. Водночас досвід може і заважати, якщо людина надто покладається на попередню схему й не помічає відмінностей нової ситуації. Досвід без рефлексії може перетворюватися на шаблон. Досвід, осмислений через аналіз, стає ресурсом. Саме тому після складних ситуацій важливо не лише констатувати результат, а й розбирати, які сигнали були помічені, які пропущені, які рішення були ефективними, а які потребують корекції.

У працях В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федан підкреслено значення особистісних ресурсів, саморозуміння і діагностики станів у кризових життєвих ситуаціях [1, с. 29]. Ці положення важливі для когнітивного аналізу безпечної поведінки. Людина в кризі потребує не лише емоційної підтримки, а й відновлення здатності ясно мислити, орієнтуватися, розуміти себе і ситуацію. Коли когнітивні процеси дезорганізовані, навіть наявні ресурси можуть не використовуватися. Коли ж людина відновлює розуміння подій і власної ролі в них, з'являється можливість діяти послідовно.

Когнітивні процеси мають різну стійкість до стресу. Деякі дії в напружених умовах можуть виконуватися автоматизовано, якщо вони добре засвоєні. Інші потребують свідомого контролю. Автоматизація має подвійне значення. Вона зменшує навантаження на увагу й пам'ять, дає змогу швидко виконувати потрібні кроки. Проте вона може бути небезпечною, якщо умови змінилися, а людина продовжує діяти за старим шаблоном. Тому в безпечній поведінці потрібна рівновага між автоматизованістю і свідомим контролем. Людина має мати відпрацьовані навички, але водночас зберігати здатність перевіряти, чи відповідають вони конкретній ситуації.

Важливим когнітивним чинником є здатність до перенесення знань. Безпечна поведінка не може будуватися лише на заучуванні окремих правил для окремих ситуацій. Реальне життя часто створює нові комбінації обставин. Людина має вміти переносити загальний принцип у конкретну ситуацію. Наприклад, принцип «спочатку оціни ризик» може застосовуватися в побуті, професійній діяльності, цифровому середовищі, спілкуванні, кризовій ситуації. Якщо знання не переноситься, воно залишається вузьким і ситуативним. Якщо переноситься без урахування відмінностей, воно може стати хибним. Тому когнітивна основа безпеки потребує розвитку узагальненого, але гнучкого мислення.

Значення когнітивних процесів особливо зростає в умовах невизначеності. Небезпечна ситуація рідко надає людині повну інформацію. Часто потрібно діяти тоді, коли відомо не все. У таких умовах людина спирається на припущення, попередній досвід, сигнали середовища, поради інших і власну оцінку. Невизначеність може спричинити два крайні варіанти: параліч рішення або поспішний вибір першого варіанта. Безпечна поведінка передбачає здатність витримувати невизначеність достатньо довго, щоб зібрати ключову інформацію, але не настільки довго, щоб втратити час для дії. Це складне когнітивне вміння, яке формується через досвід і тренування.

Когнітивна гнучкість є важливою умовою безпеки. Вона дає змогу людині змінювати спосіб дії відповідно до нових даних. Якщо ситуація розвивається не так, як очікувалося, людина має переглянути рішення. Когнітивна негнучкість, навпаки, виявляється у наполяганні на попередньому плані, навіть коли він став небезпечним. У стресових умовах така негнучкість посилюється. Людина може триматися за перше пояснення, перший маршрут, першу інструкцію або першу оцінку, бо це зменшує невизначеність. Проте безпечна поведінка потребує готовності змінити план, якщо змінилися умови.

Суттєве значення має здатність до пріоритезації. У небезпечній ситуації не всі дії однаково важливі. Людина має швидко визначити, що є першочерговим, а що може зачекати. Якщо пріоритети встановлені неправильно, поведінка може бути зовні активною, але небезпечною. Наприклад, людина може зосередитися на другорядних речах і втратити час для виходу із загрози. Або прагнути завершити звичну дію, хоча ситуація вже потребує евакуації. Когнітивна здатність виділяти головне є однією з умов своєчасного й безпечного реагування.

Когнітивні процеси також визначають, як людина сприймає інструкції. Зрозумілість інструкції залежить не лише від її змісту, а й від здатності людини слухати, утримувати послідовність, співвідносити слова з дією, уточнювати

незрозуміле. У стані напруження навіть проста інструкція може сприйматися фрагментарно. Тому безпекові повідомлення мають бути побудовані з урахуванням когнітивних обмежень людини: мінімум зайвих слів, чітка послідовність, конкретна дія, однозначні сигнали, відсутність суперечностей. Таке структурування не спрощує зміст безпеки, а робить його психологічно доступним у критичний момент.

Психологічна підготовка до безпечної поведінки має включати розвиток когнітивної готовності. Вона охоплює вміння спостерігати, ставити запитання, аналізувати ситуацію, оцінювати ризики, прогнозувати наслідки, перевіряти інформацію, пригадувати алгоритми й контролювати власні рішення. Когнітивна готовність не є лише інтелектуальною. Вона має практичний характер. Її результатом є здатність діяти осмислено навіть тоді, коли умови змінюються, інформації бракує, а емоційне напруження зростає.

У безпечній поведінці когнітивні процеси тісно поєднані з особистісними якостями. Відповідальність визначає, чи буде людина використовувати свої знання. Самоконтроль допомагає зберегти увагу й не піддатися імпульсу. Самооцінка впливає на те, як людина оцінює власні можливості. Темперамент визначає швидкість і силу реакцій. Мотивація впливає на те, чи буде безпека прийнята як цінність. Отже, когнітивні процеси не працюють ізольовано. Вони є частиною цілісної системи особистісної регуляції.

М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють значення психологічної готовності до діяльності у звичайних та екстремальних умовах [3]. Ця готовність має виразний когнітивний вимір. Людина має не лише бути емоційно стійкою, а й розуміти ситуацію, швидко орієнтуватися, оцінювати наслідки, діяти за планом і водночас коригувати його. У небезпечних умовах саме когнітивна ясність часто стає чинником, що відрізняє організовану поведінку від хаотичної. Якщо людина розуміє, що відбувається і що слід робити, її емоційне напруження стає більш керованим.

Отже, когнітивні процеси становлять одну з ключових основ безпечної поведінки. Вони забезпечують сприймання небезпеки, зосередження уваги, використання пам'яті, аналіз ситуації, оцінювання ризику, прогнозування наслідків, прийняття рішення та контроль дії. Порушення будь-якої з цих ланок може спричинити помилку. Людина може не помітити небезпеку, неправильно її зрозуміти, забути правило, знизити увагу, переоцінити власні можливості, піддатися емоційному впливу або обрати невідповідний спосіб поведінки.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що безпечна поведінка є не просто наслідком знання правил, а результатом складної когнітивної роботи. Людина має пізнавально опанувати ситуацію: побачити, зрозуміти, оцінити, передбачити, вирішити й перевірити. Саме ця послідовність перетворює зовнішню вимогу безпеки на внутрішню організовану дію. Тому розвиток когнітивних процесів – уваги, пам'яті, мислення, прогнозування, критичного оцінювання і рефлексії – є необхідною умовою формування зрілої, відповідальної та стійкої безпечної поведінки.

2.7. Мислення й ухвалення рішень у складних і стресових умовах

Мислення й ухвалення рішень є центральними когнітивними процесами, що забезпечують перехід від сприймання небезпеки до конкретної дії. У складних і стресових умовах людина не лише отримує інформацію про події. Вона має зрозуміти їхнє значення, виокремити головну загрозу, співвіднести її з власними можливостями, передбачити можливі наслідки й обрати такий спосіб поведінки, який зменшує ризик. Саме тому безпечна поведінка не може бути пояснена тільки знанням правил або наявністю досвіду. Вона потребує здатності мислити в умовах невизначеності, часу, що обмежує дію, емоційного напруження і високої ціни помилки.

У звичайних умовах мислення часто розгортається відносно спокійно. Людина має час зібрати інформацію, порівняти варіанти, порадитися, перевірити рішення, відкласти дію. У складних і стресових умовах цей процес змінюється. Події можуть розгортатися швидко, інформація бути неповною або суперечливою, а емоційний стан – напруженим. Тому мислення набуває практичного, ситуативного й прогностичного характеру. Людина має не просто міркувати про ситуацію, а діяти в ній. Це означає, що якість рішення залежить від здатності швидко виокремити головне, не піддатися паніці, зберегти критичність і водночас не втратити час.

Складна ситуація не завжди є небезпечною, проте вона висуває підвищені вимоги до мислення. Вона може містити багато чинників, кілька можливих варіантів дії, нестачу інформації або суперечність між різними цілями. Стрессова ситуація відрізняється тим, що супроводжується емоційним і психофізіологічним напруженням. Коли складність поєднується зі стресом, мислення працює в умовах подвійного навантаження: потрібно розв'язувати завдання й одночасно регулювати власний стан. У цьому полягає одна з головних проблем безпечної поведінки. Людина може знати, що треба робити, але через напруження втратити здатність мислити ясно й послідовно.

Мислення в небезпечній ситуації починається з постановки проблеми. Людина має зрозуміти, у чому полягає загроза. Це не завжди очевидно. Іноді небезпека прямо помітна: різкий звук, вогонь, рух транспорту, агресивна поведінка, сигнал тривоги. Проте часто загроза є прихованою або поступовою: перевтома, порушення правил, інформаційна маніпуляція, емоційне виснаження, напруження в групі, накопичення дрібних помилок. Якщо людина неправильно визначає проблему, наступні рішення також можуть бути помилковими. Тому перше завдання мислення – не поспішати з дією до того, як буде визначено головний зміст ситуації.

У структурі безпечного рішення важливе місце посідає аналіз умов. Людина має з'ясувати, що відбувається, які чинники є небезпечними, які ресурси доступні, хто ще перебуває в ситуації, які обмеження існують, які дії вже неможливі, а які ще доступні. Такий аналіз не обов'язково має бути тривалим. У багатьох випадках він відбувається дуже швидко. Проте навіть швидкий аналіз має бути змістовним. Якщо людина реагує лише на перший помітний сигнал, вона може не врахувати важливих обставин. М. Ендслі, розкриваючи поняття ситуаційної обізнаності, наголошує на трьох послідовних рівнях: сприйманні елементів ситуації, розумінні їхнього значення й прогнозуванні подальшого

розвитку подій [8, с. 34]. Саме ці рівні утворюють основу мислення в умовах небезпеки.

Особливо важливою є здатність не тільки бачити окремі деталі, а й розуміти ситуацію як цілісність. У стресових умовах людина може звужити увагу до одного об'єкта. Наприклад, вона бачить джерело небезпеки, але не помічає шляхів відходу; чує крик, але не розуміє, звідки надходить загроза; зосереджується на власному страхі й не сприймає інструкцій. Таке звуження впливає на мислення. Воно позбавляє людину частини інформації, потрібної для рішення. Тому безпечне мислення потребує здатності розширити поле орієнтування: побачити не лише загрозу, а й можливості дії.

Ухвалення рішення в складних умовах завжди пов'язане з вибором. Людина має обрати один спосіб поведінки з кількох можливих. Вибір може бути очевидним, якщо ситуація добре знайома й алгоритм відпрацьований. Проте в багатьох випадках рішення потребує порівняння варіантів. Треба вирішити: залишатися чи відійти; діяти самостійно чи кликати допомогу; попередити інших чи спершу убезпечити себе; виконати інструкцію дослівно чи адаптувати її до змінених умов. Кожен варіант має переваги, обмеження й наслідки. Тому безпечне рішення потребує не тільки швидкості, а й здатності оцінити ризик кожного варіанта.

Ризик у процесі ухвалення рішень має подвійну природу. З одного боку, його можна оцінювати раціонально: яка ймовірність шкоди, наскільки серйозними можуть бути наслідки, які засоби зниження ризику доступні. З іншого боку, ризик переживається емоційно. Людина може відчувати страх, азарт, цікавість, сором, провину, гнів або бажання довести власну сміливість. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч підкреслюють, що ризик часто сприймається через почуття, а не лише через раціональний розрахунок [10, с. 267]. У складних і стресових умовах це особливо помітно. Емоційна сила переживання може підміняти реальну оцінку небезпеки.

Емоції не слід розглядати лише як перешкоду для мислення. Вони можуть виконувати сигнальну функцію, привертати увагу до загрози, прискорювати реагування, мобілізувати енергію. Проте емоції стають небезпечними тоді, коли повністю визначають рішення. Надмірний страх може спричинити уникнення або паніку. Гнів може підштовхнути до конфліктної дії. Сором може змусити не попросити допомоги. Азарт може знизити обережність. Самовпевненість може спричинити ігнорування правил. Отже, безпечне рішення потребує не відсутності емоцій, а їхнього усвідомлення й регуляції.

У стресових умовах особливо вразливим є контроль уваги. Людина може не втримати потрібний напрям мислення, відволікатися на загрозливі або емоційно сильні сигнали, повертатися до тривожних думок, втрачати логіку дій. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво доводять, що тривога знижує ефективність когнітивного контролю, посилює відволікання і порушує регуляцію уваги [9, с. 336]. Це означає, що людина в стані тривоги може мислити не менш старанно, але менш ефективно. Вона витрачає багато зусиль, проте частина цих зусиль спрямована на переживання загрози, а не на розв'язання ситуації.

Стрес може спричиняти спрощення мислення. Людина починає діяти за найпростішою схемою, обирає перший доступний варіант, спирається на

звичний шаблон або наслідує поведінку інших. У деяких випадках це корисно. Якщо алгоритм правильний і добре засвоєний, автоматизована дія зменшує час реагування. Проте якщо ситуація нестандартна, шаблон може бути небезпечним. Людина може застосувати старе рішення до нових умов, не помітити змін або не врахувати додаткових ризиків. Тому ефективно мислення в умовах небезпеки має поєднувати готові алгоритми й гнучкість.

Когнітивна гнучкість є здатністю змінювати спосіб мислення та дії відповідно до нових обставин. У безпечній поведінці вона має принципове значення. Небезпечна ситуація може швидко змінюватися. Те, що було правильним на початку, може стати недоцільним через кілька хвилин. Якщо людина тримається першого плану лише тому, що вже його обрала, вона може не побачити кращого або безпечнішого варіанта. Гнучке мислення дає змогу переглядати рішення, уточнювати оцінку, враховувати нові сигнали й не ототожнювати наполегливість із упертістю. У цьому значенні безпечне рішення є не одноразовим актом, а процесом постійної корекції.

Важливу роль відіграє прогностичне мислення. Воно забезпечує здатність бачити не тільки теперішню ситуацію, а й можливий розвиток подій. Людина має уявити, що станеться, якщо вона обере певну дію; які наслідки можуть виникнути для неї та інших; чи не створить обраний спосіб поведінки нову загрозу. Без прогнозування рішення стає ситуативним і короткозорим. Людина орієнтується на негайний ефект: швидше, легше, зручніше, емоційно приємніше. Прогностичне мислення змушує враховувати віддалені наслідки. Саме воно допомагає відмовитися від небезпечного скорочення шляху, поспішного втручання, ризикового вчинку або дії, що може нашкодити іншим.

Прогнозування в умовах стресу має обмеження. Людина не завжди може точно передбачити події. Інформації бракує, обставини змінюються, інші люди можуть діяти непередбачувано. Тому безпечне прогнозування не означає повної впевненості в майбутньому. Воно означає здатність побачити кілька можливих сценаріїв і підготуватися до найбільш імовірних або найбільш небезпечних. М. Ендслі підкреслює, що прогнозування майбутнього стану ситуації є найвищим рівнем ситуаційної обізнаності [8, с. 34]. Для психології безпеки це означає, що зріле рішення завжди має випереджувальний характер.

Ухвалення рішень у складних умовах пов'язане з пріоритезацією. Людина має визначити, що є головним саме зараз. У небезпечній ситуації не всі завдання однаково важливі. Першочерговими можуть бути збереження життя, відхід від джерела загрози, повідомлення інших, виклик допомоги, зупинення небезпечної дії, виконання базового алгоритму. Якщо пріоритети порушуються, людина може витрачати сили на другорядне. Вона може намагатися завершити звичну справу, зберегти речі, довести свою правоту, виправдатися або отримати додаткову інформацію тоді, коли вже потрібно діяти. Безпечне мислення допомагає відрізнити головне від другорядного.

Однією з помилок ухвалення рішень є затримка вибору через надмірне обмірковування. У складних ситуаціях людина може прагнути повної визначеності. Вона хоче мати всю інформацію, уникнути будь-якої помилки, гарантувати правильність дії. Проте в реальній небезпечній ситуації повна визначеність часто неможлива. Надмірне очікування може бути таким самим

ризиковим, як і поспішність. Тому безпечне рішення потребує здатності діяти за достатньої, а не абсолютної інформації. Людина має визначити, які відомості є критично важливими, а які не можуть бути отримані без втрати часу.

Протилежною помилкою є поспішне рішення. Воно виникає тоді, коли людина діє під впливом першого імпульсу, не перевіряє обставини, не порівнює варіанти й не передбачає наслідків. Поспішність часто посилюється страхом, гнівом, самовпевненістю або тиском групи. Зовні така поведінка може виглядати активною, проте її безпечність є сумнівною. Активність не тотожна ефективності. У психології безпеки важливо формувати вміння робити коротку внутрішню паузу перед дією. Ця пауза не має затягувати рішення. Вона потрібна для того, щоб зупинити імпульс і перевести поведінку в осмислений режим.

Самоконтроль є важливою умовою якісного рішення. Д. Ріддер, Г. Ленсвелт-Малдерс, К. Фінкенауер, Ф. Сток і С. Баумайстер показали, що самоконтроль пов'язаний із широким колом поведінкових виявів і має значення для регуляції дій [6, с. 76]. У складних і стресових умовах самоконтроль допомагає людині не піддатися миттєвому бажанню, не наслідувати небезпечний приклад, не діяти з гніву або страху, не порушувати послідовність. Він підтримує мислення, оскільки зберігає можливість вибору. Коли самоконтроль слабшає, рішення частіше стає імпульсивним.

Дисциплінованість також впливає на ухвалення рішень. Вона забезпечує готовність дотримуватися правил, алгоритмів і послідовності дій. А. Дакворт і М. Селігман довели значення самодисципліни для поведінкової результативності, зокрема здатності підпорядковувати дію віддаленій меті [7, с. 939]. У безпековому вимірі це означає, що людина з розвиненою самодисципліною частіше здатна обрати правильну, хоча й менш зручну дію. Вона не відмовляється від правила лише тому, що воно потребує часу або зусиль. Її рішення спирається не на миттєву вигоду, а на усвідомлення наслідків.

Водночас надмірно жорстке мислення може заважати безпечному рішення. Якщо людина сприймає правило абсолютно формально й не враховує змін ситуації, вона може діяти неадекватно. Безпечна поведінка потребує осмисленої дисципліни. Це означає, що людина поважає правила, але розуміє їхній зміст. Вона здатна застосувати загальний принцип у конкретних умовах. Наприклад, правило евакуації має виконуватися послідовно, але людина має також враховувати стан інших, наявність перешкод, зміну маршруту, додаткові сигнали. Отже, якісне рішення поєднує нормативність і гнучкість.

Ухвалення рішень у стресових умовах залежить від функціонального стану людини. Утома, недосипання, фізичне виснаження, хронічне напруження або інформаційне перевантаження погіршують мислення. Людина повільніше аналізує, частіше помиляється, гірше утримує увагу, швидше переходить до шаблонних дій. О. Кокун підкреслює значення психофізіологічного забезпечення діяльності, адаптаційних можливостей і працездатності людини [2, с. 37–64]. Це положення важливе для психології безпеки: рішення не існує окремо від стану людини, яка його приймає. Навіть високий рівень знань може не спрацювати за умов виснаження.

Особливе значення має попередня підготовленість. Людина, яка має досвід тренування складних ситуацій, ухвалює рішення інакше, ніж та, яка вперше

стикається з небезпекою. Підготовленість зменшує невизначеність, надає готові орієнтири, підтримує впевненість і знижує емоційне напруження. М. Корольчук і В. Крайнюк, аналізуючи діяльність у звичайних та екстремальних умовах, наголошують на значенні психологічної готовності, стійкості й організованості [3]. Психологічна готовність не усуває складності рішення, але робить його більш керованим. Людина не шукає всі відповіді з нуля, а спирається на засвоєні принципи та алгоритми.

Підготовленість особливо важлива для розпізнавання ситуацій. Досвідчена людина швидше помічає значущі ознаки, краще відрізняє головне від другорядного, точніше оцінює рівень загрози. Проте досвід може створювати і ризик самовпевненості. Якщо людина надто покладається на минулі ситуації, вона може не помітити нових умов. Тому професійна й життєва підготовленість мають включати не лише засвоєння алгоритмів, а й розвиток критичного мислення. Потрібно вміти запитати себе: чи справді ця ситуація така сама; що змінилося; чи не переносу я стару схему туди, де вона вже не підходить.

У складних умовах рішення часто ухвалюється не індивідуально, а в соціальному середовищі. Інші люди можуть надавати інформацію, підтримку, інструкції або, навпаки, посилювати тиск і хаос. Група може допомагати мислити краще, якщо в ній є довіра, розподіл ролей і зрозуміла комунікація. Проте група може й погіршувати рішення через конформізм, паніку, небажання брати відповідальність або сліпе наслідування. Людина може бачити небезпеку, але не наважуватися висловити сумнів, якщо більшість поводить ся інакше. Тому безпечне рішення потребує не тільки індивідуального мислення, а й соціальної сміливості: здатності повідомити, уточнити, зупинити небезпечну дію, поставити запитання.

Комунікація є важливою умовою ухвалення рішень. У стресовій ситуації інформація має передаватися чітко, стисло, без двозначності й емоційного перевантаження. Нечітка комунікація ускладнює мислення. Людина може неправильно зрозуміти інструкцію, не знати, хто відповідає за дію, отримати суперечливі вказівки або втратити довіру до джерела інформації. Якісна комунікація, навпаки, структурує ситуацію. Вона зменшує невизначеність, визначає пріоритети, підтримує узгодженість дій. Тому в психології безпеки мислення й ухвалення рішень варто розглядати не тільки як внутрішні процеси, а й як процеси, що залежать від інформаційної організації середовища.

У складних і стресових умовах важливою є здатність до морального вибору. Безпечне рішення не завжди стосується лише технічної правильності. Воно може зачіпати відповідальність за інших, розподіл допомоги, чесність повідомлення, готовність попередити, здатність не приховувати помилку. Відповідальність у таких ситуаціях визначає, чи буде людина враховувати не лише особисту вигоду, а й добробут інших. О. Лазорко підкреслює значення суб'єктності й самозбереження у професійній безпеці особистості [4]. У ширшому контексті це означає, що безпечне рішення має спиратися на усвідомлену позицію людини як суб'єкта, відповідального за власну поведінку і її наслідки.

Рішення в умовах безпеки може ускладнюватися внутрішнім конфліктом. Людина може одночасно хотіти зберегти безпеку й уникнути осуду,

допомогти іншому й не наражати себе на надмірний ризик, виконати правило й не порушити очікування групи, діяти швидко й не помилитися. Такі конфлікти потребують не лише інтелектуального аналізу, а й особистісної зрілості. Безпечне рішення вимагає визначення головної цінності. Якщо пріоритетом є життя, здоров'я, гідність і відповідальність, то другорядні мотиви мають бути підпорядковані цим цінностям.

Самооцінка й упевненість у собі також впливають на рішення. Людина із завищеною самооцінкою може обрати надто ризиковий варіант, бо вірить у власну виняткову здатність контролювати події. Людина із заниженою самооцінкою може не прийняти потрібного рішення через невпевненість. Найбільш сприятливою є реалістична впевненість. Вона дає змогу діяти без паніки, але не заперечувати небезпеку. У кризових життєвих ситуаціях, як зазначають В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан, важливими є самоставлення, ресурси подолання і здатність особистості осмислювати власний досвід [1]. Отже, рішення залежить від того, як людина бачить себе в ситуації: як безпорадну, всемогутню чи відповідально дієздатну.

Особливим чинником ухвалення рішень є потреба в ризику. М. Цукерман пов'язує пошук сильних відчуттів із прагненням до новизни, інтенсивних переживань і готовністю до ризикових дій [12]. У складних умовах люди з вираженою потребою в ризику можуть швидше включатися в дію, менше боятися невизначеності, активніше брати на себе ініціативу. Проте ця сама особливість може спричинити недооцінювання небезпеки, порушення правил і схильність до демонстративної сміливості. Тому рішення має оцінюватися не лише за рівнем активності, а й за відповідністю реальному ризику. Безпечна дія не завжди є найсміливішою. Часто вона є найобачнішою.

Після ухвалення рішення важливим є контроль його виконання. Рішення не завершується внутрішнім вибором. Воно має бути реалізоване в поведінці. Під час виконання дії ситуація може змінитися, можуть виникнути перешкоди, людина може помітити помилку або отримати нову інформацію. Тому потрібен постійний зворотний зв'язок: чи працює обраний спосіб; чи зменшується небезпека; чи не виникла нова загроза; чи потрібно змінити дію. Без такого контролю навіть правильне початкове рішення може стати неефективним. У цьому сенсі безпечне мислення є процесом, що триває до завершення ситуації.

Рефлексія після складної ситуації має не менше значення, ніж рішення під час неї. Людина має осмислити, що було зроблено правильно, де виникли труднощі, які сигнали були помічені, які проігноровані, чи відповідала дія рівню небезпеки, які висновки потрібно зробити. Така рефлексія перетворює досвід на ресурс майбутньої безпеки. Без неї людина може повторювати ті самі помилки або, навпаки, робити надмірні узагальнення. Осмислений досвід підтримує розвиток прогностичного мислення, самоконтролю і відповідальності.

Формування здатності ухвалювати безпечні рішення потребує спеціальної психологічної підготовки. Недостатньо лише повідомити правила. Потрібно навчати людину аналізувати ситуації, порівнювати варіанти, передбачати наслідки, розпізнавати емоційний вплив, витримувати невизначеність, діяти за алгоритмом і водночас зберігати гнучкість. Ефективними є вправи з моделювання складних ситуацій, розбір випадків, рольові завдання, тренування

зупинки перед дією, розвиток критичного мислення й обговорення помилок без приниження. Таке навчання формує не механічне знання, а здатність мислити безпечно.

Узагальнюючи, мислення й ухвалення рішень у складних і стресових умовах є багаторівневим процесом. Він охоплює сприймання ситуації, аналіз умов, оцінювання ризику, прогнозування наслідків, вибір дії, самоконтроль, виконання рішення і подальшу рефлексію. На кожному етапі можливі помилки: недооцінювання загрози, емоційне викривлення ризику, звуження уваги, поспішність, надмірне вагання, сліпе наслідування, негнучкість, заперечення власних обмежень. Саме тому безпечна поведінка потребує розвитку не тільки знань, а й культури мислення.

Отже, у психології безпеки мислення й ухвалення рішень слід розглядати як ключову умову переходу від усвідомлення небезпеки до відповідальної дії. Людина поводить себе безпечно тоді, коли здатна не лише відчувати загрозу, а й зрозуміти її, оцінити варіанти, передбачити наслідки, стримати імпульс, обрати доцільну дію та змінити її за потреби. У складних і стресових умовах ця здатність стає особливо важливою, оскільки саме вона дає змогу зберегти суб'єктність, уникнути хаосу й підтримати поведінку, спрямовану на збереження життя, здоров'я, психологічної рівноваги та безпеки інших людей.

2.8. Увага та пам'ять як умови своєчасного реагування

Своєчасне реагування на небезпеку залежить від здатності людини вчасно помітити загрозу, правильно виокремити її серед інших сигналів, пригадати відповідний спосіб дії та виконати його без критичної затримки. У цій послідовності особливе місце належить увазі та пам'яті. Увага забезпечує добір і утримання значущої інформації, а пам'ять – збереження, актуалізацію і використання попереднього досвіду, знань, правил та алгоритмів безпечної поведінки. Якщо увага не спрацювала, людина може не помітити небезпеку. Якщо пам'ять не актуалізувала потрібну інформацію, людина може не знати, що робити, навіть коли загроза вже усвідомлена. Тому увага й пам'ять є не другорядними пізнавальними процесами, а базовими психологічними умовами своєчасної, точної та безпечної дії.

У безпечній поведінці увага виконує функцію первинного відбору інформації. Середовище завжди містить багато сигналів, але не всі вони однаково важливі. Людина чує звуки, бачить рухи, помічає людей, предмети, знаки, зміни простору, повідомлення, емоційні реакції інших. Увага визначає, які з цих сигналів стануть предметом усвідомлення і вплинуть на поведінку. Саме тому небезпека може бути пропущена не через відсутність сигналу, а через те, що він не був виокремлений як значущий. Людина могла бачити попереджувальний знак, але не звернути на нього уваги; чути застереження, але не вслухатися; помітити зміну ситуації, але не надати їй значення. У таких випадках порушується перша ланка безпечного реагування – своєчасне виявлення ризику.

Увага має кілька властивостей, кожна з яких важлива для безпечної поведінки. Концентрація уваги дає змогу зосередитися на головному об'єкті або дії. Вона потрібна там, де помилка може виникнути через відволікання, неточність або поверхове виконання. Стійкість уваги забезпечує здатність

тривалий час підтримувати пильність, навіть якщо ситуація здається звичною або монотонною. Розподіл уваги дає змогу одночасно враховувати кілька чинників: власну дію, зовнішнє середовище, сигнали інших людей, час, просторові умови. Переключення уваги потрібне тоді, коли ситуація змінюється і людина має швидко перейти від одного об'єкта до іншого. Усі ці властивості разом формують уважність як практичну здатність бути присутнім у ситуації й не втрачати її змісту.

Недостатня концентрація уваги може спричинити небезпечні помилки. Людина виконує дію, але частина її свідомості зайнята сторонніми думками, поспіхом, емоційними переживаннями або іншими подразниками. У результаті вона пропускає важливу деталь, неточно виконує послідовність, не завершує перевірку, неправильно розуміє інструкцію. Особливо небезпечною є часткова увага, коли людина формально присутня в ситуації, але реально не контролює її. Вона може кивати під час пояснення, але не засвоювати зміст; дивитися на об'єкт, але не бачити його небезпечних ознак; виконувати звичну дію, але не помічати зміни умов. У психології безпеки така неуважність має розглядатися як чинник ризику.

Стійкість уваги важлива в ситуаціях тривалої відповідальності. Небезпека не завжди виникає раптово. Іноді вона пов'язана з накопиченням дрібних порушень, поступовим зниженням пильності, звиканням до ризику. Людина може багато разів виконувати одну й ту саму дію без негативних наслідків і поступово втрачати уважність. Звичність ситуації створює ілюзію безпеки. Однак саме в рутинних обставинах часто виникають помилки через автоматизм. Стійка увага допомагає зберігати контроль навіть тоді, коли дія здається добре знайомою. Вона підтримує здатність перевіряти, уточнювати, помічати відхилення і не підмінювати безпечну дію механічним повторенням.

Розподіл уваги має особливе значення в динамічних ситуаціях. Людина має одночасно стежити за кількома елементами: джерелом небезпеки, власним положенням, діями інших, можливими шляхами відходу, словесними вказівками, часовими обмеженнями. Якщо увага надто звужується, людина може втратити цілісне бачення ситуації. Вона бачить один об'єкт, але не помічає іншого, не менш важливого. Наприклад, фіксується на джерелі загрози, але не бачить безпечного шляху; слухає одну людину, але не сприймає загального сигналу; намагається врятувати предмет, але не помічає зростання небезпеки. У цьому разі порушується ситуаційна обізнаність.

М. Ендслі розглядає ситуаційну обізнаність як послідовність трьох рівнів: сприймання елементів ситуації, розуміння їхнього значення і прогнозування подальшого розвитку подій [8, с. 32]. Увага є необхідною умовою першого рівня, але її значення цим не обмежується. Людина має не лише помітити окремі елементи, а й утримати їх у полі свідомості достатньо довго, щоб зрозуміти взаємозв'язки між ними. Якщо увага розпадається, ситуація сприймається фрагментарно. Людина бачить окремі частини, але не складає їх у цілісну картину. Унаслідок цього рішення може бути неточним або запізним.

Переключення уваги є важливим у змінних умовах. Небезпечна ситуація рідко залишається сталою. Змінюється джерело загрози, поведінка людей, доступні шляхи, інтенсивність сигналів, рівень напруження. Людина має вміти

змінити фокус уваги відповідно до нових умов. Якщо вона надто довго утримує увагу на попередньому об'єкті, може пропустити важливу зміну. Якщо переключається хаотично, не встигає осмислити жоден сигнал. Тому безпечне реагування потребує керованого переключення: не випадкового стрибання від одного подразника до іншого, а цілеспрямованого переходу відповідно до значущості інформації.

Увага тісно пов'язана з емоційним станом. Помірне напруження може підвищувати пильність. Людина стає уважнішою до загрози, швидше реагує на сигнали, краще мобілізується. Проте надмірний стрес може дезорганізувати увагу. Виникає або різке звуження уваги, або її нестійкість. У першому випадку людина фіксується на одному небезпечному об'єкті й перестає бачити інші елементи. У другому – не може втримати жодного напрямку, легко відволікається, втрачає послідовність. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво доводять, що тривога порушує контроль уваги, посилює вплив відволікальних стимулів і знижує ефективність когнітивного виконання [9, с. 336]. Це положення пояснює, чому в небезпечних ситуаціях важливо розвивати не лише знання правил, а й здатність керувати власною увагою.

Тривога може спрямовувати увагу на загрозу, але не завжди робить поведінку безпечнішою. Якщо людина надмірно зосереджена на можливій небезпеці, вона може втратити здатність діяти. Її увага ніби «прилипає» до загрозливого образу. Вона постійно повертається до думки про помилку, негативний наслідок або власну неспроможність. У результаті знижується здатність сприймати інструкції, утримувати порядок дій, бачити допомогу. Така увага є напруженою, але не ефективною. Безпечна поведінка потребує не максимальної тривожної пильності, а врівноваженої уваги, здатної бачити і загрозу, і ресурси дії.

Не менш небезпечною є недостатня настороженість. Людина може бути спокійною, але байдужою до сигналів ризику. Вона не помічає змін, не перевіряє умови, не реагує на попередження, не ставить уточнювальних запитань. Такий стан може бути наслідком втоми, звикання, надмірної самовпевненості або низької мотивації безпеки. Отже, оптимальна увага в безпечній поведінці розташована між двома крайнощами: панічною фіксацією на небезпеці й неуважною безтурботністю. Вона має бути достатньо пильною, але не паралізуювальною; достатньо гнучкою, але не хаотичною.

Пам'ять є другою ключовою умовою своєчасного реагування. Вона забезпечує зв'язок між минулим досвідом і теперішньою ситуацією. Людина може діяти безпечно тому, що вже знає певні правила, має уявлення про небезпеку, пам'ятає попередження, пригадує наслідки минулих дій, володіє алгоритмом реагування. Без пам'яті кожна ситуація була б новою і вимагала б повного пошуку рішення з початку. Завдяки пам'яті людина впізнає небезпеку, співвідносить її з наявними знаннями й швидше переходить до дії.

У структурі безпечної поведінки важливими є різні види пам'яті. Сенсорна пам'ять короткочасно утримує сліди сприйнятих сигналів. Короткочасна пам'ять допомагає зберегти щойно отриману інформацію, наприклад інструкцію або попередження. Оперативна пам'ять дає змогу утримувати послідовність дій, умови завдання, часові обмеження і поточні зміни ситуації. Довготривала пам'ять

зберігає знання, досвід, правила, образи небезпечних ситуацій і навички. Кожен із цих рівнів може бути залучений до безпечного реагування. Порушення будь-якого з них здатне знизити точність і своєчасність дії.

Оперативна пам'ять має особливе значення в умовах небезпеки. Вона забезпечує здатність утримувати в полі свідомості кілька елементів одночасно: що сталося, що потрібно зробити, який крок уже виконано, який має бути наступним, які обмеження є важливими. У стресовій ситуації оперативна пам'ять легко перевантажується. Людина одночасно переживає емоційне напруження, сприймає зовнішні сигнали, намагається пригадати правила і прийняти рішення. Якщо інформації забагато, частина її втрачається. Людина може забути важливий пункт інструкції, переплутати послідовність, повторити вже виконаний крок або пропустити перевірку. Саме тому безпекові алгоритми мають бути стислими, чіткими, структурованими й багаторазово відпрацьованими.

Довготривала пам'ять зберігає досвід, але цей досвід може по-різному впливати на безпечну поведінку. Якщо людина має позитивний досвід успішного реагування, він підтримує впевненість і організованість. Якщо досвід був травматичним або неосмисленим, він може спричиняти надмірну тривогу, уникнення або нав'язливе очікування загрози. В. Зликов, С. Лукомська та О. Федан підкреслюють значення особистісних ресурсів, самоставлення і способів подолання в кризових життєвих ситуаціях [1]. Це означає, що пам'ять про кризу не є нейтральним сховищем фактів. Вона пов'язана з емоційним значенням події, її осмисленням і тим, чи перетворилася вона на ресурс майбутньої поведінки.

У безпечній поведінці важливою є процедурна пам'ять. Вона забезпечує збереження способів дії, навичок, рухових і поведінкових послідовностей. Багато безпечних дій мають бути не лише знаними, а й відпрацьованими. Людина має не просто пам'ятати правило словесно, а вміти виконати його. Наприклад, у критичний момент важливо не тільки знати, що потрібно залишити небезпечне місце, а й уміти зорієнтуватися, рухатися без метушні, виконати послідовність, допомогти іншому, повідомити відповідних осіб. Процедурна пам'ять зменшує навантаження на свідомий контроль. Добре засвоєна дія виконується швидше й надійніше.

Проте автоматизована пам'ять має і ризики. Якщо людина надто покладається на звичну послідовність, вона може не помітити, що ситуація змінилася. Автоматизм корисний у стандартних умовах, але небезпечний у нестандартних. Тому безпечна поведінка має поєднувати процедурну пам'ять із уважним контролем. Людина повинна мати відпрацьовані дії, але водночас перевіряти, чи відповідають вони конкретній ситуації. Це особливо важливо у професійній діяльності, де звичні операції часто повторюються і можуть втратити усвідомлений характер.

Пам'ять у стресових умовах працює вибірково. Емоційно значущі деталі можуть запам'ятовуватися дуже яскраво, а нейтральні або процедурні елементи – втрачатися. Людина може добре пам'ятати джерело страху, обличчя, звук, окремий образ, але не пригадати точну послідовність подій або власних дій. Це важливо враховувати під час аналізу кризових ситуацій. Не завжди людина після події може точно відтворити все, що відбувалося. Пам'ять під впливом стресу

може містити прогалини, зміщення, посилення окремих деталей. Тому психологічна робота після небезпечної ситуації має бути обережною, без тиску і без вимоги миттєвої повної точності.

Емоційна пам'ять може підтримувати або порушувати безпечну поведінку. Якщо минулий досвід небезпеки був осмислений, людина може краще розпізнавати ризики й діяти обережніше. Якщо ж він залишився джерелом неінтегрованого страху, нові ситуації можуть викликати надмірну реакцію. Людина може реагувати не лише на реальну загрозу, а й на спогад, який активізувався через схожий сигнал. Наприклад, звук, запах, місце або поведінка іншої людини можуть викликати різке напруження. У такому разі своєчасне реагування може стати неадекватним: або надто сильним, або спрямованим не на теперішню ситуацію, а на минулий досвід.

Зв'язок уваги й пам'яті є принциповим. Те, на що людина не звернула уваги, зазвичай погано запам'ятовується. Те, що не збережене в пам'яті, складно використати в майбутньому. У безпечній поведінці це означає, що навчання правилам має бути побудоване так, щоб активізувати увагу і забезпечити міцне запам'ятовування. Якщо інформація подається формально, без практичного залучення, вона може не стати дієвим знанням. Людина ніби «чула» правило, але не може його відтворити або застосувати. Натомість поєднання пояснення, прикладу, дії, повторення й осмислення сприяє переходу знань у пам'ять, придатну для реального реагування.

Увага визначає також якість пригадування. У момент небезпеки людина має не лише мати знання в пам'яті, а й актуалізувати їх. Якщо увага повністю захоплена страхом або сторонніми подразниками, пригадування ускладнюється. Людина може сказати після ситуації: «Я знав, але не згадав». Це типове явище для стресових умов. Знання не зникло, але не було вчасно доступним. Тому психологічна підготовка до безпечної поведінки має включати тренування пригадування в умовах помірного напруження. Це допомагає зробити знання більш доступним тоді, коли воно справді потрібне.

О. Кокун наголошує на значенні психофізіологічного стану, адаптаційних можливостей і працездатності людини для ефективної діяльності [2]. Це положення важливе для розуміння роботи уваги й пам'яті. Втома, недосипання, хронічне напруження, інформаційне перевантаження, фізичний дискомфорт або виснаження знижують якість когнітивних процесів. Людина стає менш уважною, гірше утримує інформацію, повільніше пригадує, частіше помиляється. У такому стані навіть добре засвоєні правила можуть застосовуватися неточно. Отже, своєчасне реагування залежить не лише від знань, а й від загального функціонального стану.

Інформаційне перевантаження також впливає на увагу й пам'ять. Якщо людина отримує надто багато повідомлень, сигналів або вимог одночасно, її здатність обрати головне знижується. Вона може запам'ятати випадкову деталь і пропустити суттєву. Може не втримати послідовність інструкції. Може діяти за першим зрозумілим сигналом, не перевіряючи його. У безпековій комунікації це означає, що повідомлення мають бути дозованими, структурованими, повторюваними й однозначними. Надмір інформації не підвищує безпеку, якщо він перевищує можливості уваги й пам'яті.

Значення уваги й пам'яті особливо зростає в умовах дефіциту часу. Коли дія має бути швидкою, людина не може довго аналізувати всі варіанти. Вона спирається на те, що встигла помітити й пригадати. Якщо потрібний сигнал був помічений запізно, час для реагування скорочується. Якщо потрібний алгоритм не пригадується, людина витрачає час на пошук рішення. Тому своєчасність реагування залежить від двох умов: раннього виявлення небезпеки й швидкої актуалізації знання. Саме ці умови забезпечують увага й пам'ять.

Увага й пам'ять мають важливе значення для запобігання помилкам. Людські помилки часто виникають не через відсутність знань, а через пропуск сигналу, неправильне пригадування, порушення послідовності, забування перевірки, заміну реального сприймання очікуванням. Людина може думати, що виконала певний крок, хоча насправді пропустила його. Може пригадати правило неточно. Може покладатися на звичку і не помітити, що умови змінилися. Тому в системі безпеки важливими є додаткові засоби підтримки уваги й пам'яті: чіткі позначення, повторення, контрольні запитання, алгоритми, нагадування, взаємоперевірка, паузи для уточнення.

У професійній діяльності ці засоби мають особливе значення. Там, де від помилки залежить безпека інших людей, не можна покладатися лише на індивідуальну пам'ять або уважність. Навіть відповідальна людина може втомитися, відволіктися або помилитися. Тому безпечне середовище має підтримувати когнітивні процеси: зменшувати зайві подразники, робити важливі сигнали помітними, структурувати інструкції, забезпечувати повторюваність процедур, створювати умови для перевірки. М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють значення психологічного забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах [3]. До такого забезпечення належить і організація інформації так, щоб вона відповідала можливостям людської уваги й пам'яті.

Увага й пам'ять пов'язані із самоконтролем. Людина має не лише помічати зовнішні сигнали, а й контролювати власну уважність: чи не відволіклася я; чи все почув; чи правильно зрозумів; чи не пропустив крок; чи пам'ятаю наступну дію. Такий внутрішній контроль підтримує точність поведінки. Д. Ріддер, Г. Ленсвелт-Малдерс, К. Фінкенауер, Ф. Сток і С. Баумайстер розглядають самоконтроль як важливий чинник регуляції поведінки [6, с. 79]. У контексті уваги й пам'яті самоконтроль дає змогу людині повертати себе до завдання, стримувати відволікання, перевіряти пригадане й не діяти за неповною інформацією.

Важливою умовою своєчасного реагування є розпізнавання сигналів небезпеки. Це вміння формується через досвід, навчання й повторення. Людина має знати, які ознаки можуть свідчити про загрозу, і навчитися помічати їх у реальному середовищі. Якщо сигнал надто слабкий або незнайомий, він може не привернути уваги. Якщо він багато разів траплявся без наслідків, людина може перестати реагувати. Це явище звикання є небезпечним у сфері безпеки. Воно знижує пильність і робить попереджувальні сигнали фоновими. Щоб запобігти цьому, важливо періодично оновлювати увагу до значення сигналів, пояснювати їхні наслідки й відпрацьовувати реакцію.

Пам'ять про правила має бути організована ієрархічно. У складній ситуації людина не може пригадувати великий обсяг розрізнених відомостей. Їй потрібні

смыслові опори: головний принцип, послідовність кроків, ключова заборона, умова звернення по допомогу. Наприклад, у будь-якій небезпечній ситуації можуть діяти загальні принципи: зупинися, оціни, убезпеч себе, повідом, дій за алгоритмом. Конкретні правила уточнюються залежно від виду небезпеки. Така організація знань полегшує пригадування. Людина не шукає в пам'яті хаотичний набір правил, а спирається на зрозумілу структуру.

Увага й пам'ять беруть участь і в навчанні на помилках. Щоб помилка стала досвідом, людина має пригадати, що саме відбулося, на що вона звернула або не звернула уваги, який крок пропустила, яке рішення було прийнято. Без такого аналізу помилка може залишитися випадковою подією. Рефлексія допомагає пов'язати пам'ять про подію з майбутньою поведінкою. Людина формує нову установку: наступного разу звернути увагу на певний сигнал, перевірити певний етап, не поспішати, уточнити інструкцію. У цьому значенні пам'ять виконує не лише зберігальну, а й коригувальну функцію.

Своєчасне реагування також залежить від здатності пам'яті актуалізувати не лише правила, а й наслідки. Людина поводить себе безпечніше, коли пам'ятає, до чого може призвести нехтування вимогами. Це не означає потреби постійно залякувати. Йдеться про реалістичне усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків. Якщо наслідки небезпеки не представлені в пам'яті, правило може здаватися формальним. Якщо ж людина пам'ятає смисл правила, вона легше дотримується його навіть без зовнішнього контролю. Тому пам'ять про наслідки має бути поєднана з відповідальністю, а не з панічним страхом.

У сучасних умовах важливо враховувати вплив цифрового середовища на увагу й пам'ять. Постійні повідомлення, швидка зміна інформації, фрагментарне читання, звичка до миттєвих сигналів можуть знижувати стійкість уваги й ускладнювати глибоке запам'ятовування. У сфері психології безпеки це має практичне значення. Людина, звикла до швидкого перемикавання, може мати труднощі з утриманням інструкції або послідовним виконанням дій. Вона може реагувати на емоційно яскраве повідомлення швидше, ніж на перевірену інформацію. Тому розвиток безпечної поведінки має включати культуру уважного сприймання, перевірки й осмисленого запам'ятовування.

Необхідно також враховувати індивідуальні відмінності уваги й пам'яті. Люди різняться за темпом сприймання, здатністю до концентрації, обсягом оперативної пам'яті, чутливістю до відволікання, швидкістю пригадування. Особливості темперамента, рівень тривожності, досвід, вік, стан здоров'я, професійна підготовка можуть впливати на ці процеси. М. Ротбарт і Дж. Бейтс пов'язують темперамент із індивідуальними відмінностями реактивності та саморегуляції, зокрема процесів уваги [11, с. 132]. Це означає, що навчання безпечної поведінки має враховувати різні когнітивні стилі. Одним людям потрібна додаткова опора для зосередження, іншим – тренування гальмування, третім – повторення послідовності.

У небезпечній ситуації увага і пам'ять мають працювати разом із мисленням. Увага дає матеріал для аналізу. Пам'ять надає знання й досвід. Мислення зіставляє їх і формує рішення. Якщо увага не помітила важливого сигналу, мислення спирається на неповну інформацію. Якщо пам'ять не надала потрібного правила, рішення може бути імпровізованим і помилковим. Якщо

мислення не перевірило пригадане, людина може застосувати невідповідний алгоритм. Отже, своєчасне реагування є результатом узгодженої роботи пізнавальних процесів, а не окремої уважності чи доброї пам'яті.

Формування уваги й пам'яті як умов безпечної поведінки потребує практичних методів. Доцільними є вправи на спостереження за змінами середовища, розпізнавання небезпечних сигналів, відтворення послідовності дій, тренування реакції на умовний сигнал, аналіз помилок, моделювання ситуацій, у яких потрібно утримувати кілька умов одночасно. Важливо, щоб такі вправи не створювали надмірного страху. Їхнє завдання – не залякати, а навчити помічати, пригадувати і діяти. Безпечна поведінка формується через досвід керованої уваги й дієвої пам'яті.

Особливого значення набуває повторення. Одноразове повідомлення правила рідко забезпечує його надійне використання в складних умовах. Повторення має бути змістовним, а не механічним. Людина має повертатися до правила в різних ситуаціях, бачити його застосування, відтворювати дію, пояснювати наслідки, порівнювати варіанти. Тоді пам'ять стає гнучкою. Вона зберігає не лише словесну формулу, а й розуміння того, коли і як її застосовувати. Це особливо важливо для перенесення безпечної поведінки в нові умови.

Увага й пам'ять підтримують не тільки індивідуальну, а й колективну безпеку. Людина має пам'ятати не лише власний алгоритм, а й правила взаємодії: кого попередити, як подати сигнал, як не заважати іншим, як передати інформацію, як діяти в узгодженій послідовності. У груповій ситуації одна неуважна або забудькувата дія може вплинути на інших. Водночас колектив може підтримувати пам'ять і увагу окремої людини через нагадування, взаємоперевірку, розподіл ролей, чітку комунікацію. Тому безпечне середовище має бути організоване так, щоб зменшувати залежність лише від індивідуальної пам'яті.

Узагальнюючи, увага й пам'ять є необхідними умовами своєчасного реагування на небезпеку. Увага забезпечує виявлення значущих сигналів, підтримання пильності, розподіл і переключення між елементами ситуації. Пам'ять забезпечує збереження й актуалізацію правил, досвіду, алгоритмів і наслідків. У стресових умовах обидва процеси можуть порушуватися через тривогу, втому, перевантаження, звикання або емоційну фіксацію. Тому безпечна поведінка потребує спеціального розвитку уважності, тренування пам'яті, формування чітких алгоритмів і створення середовища, яке підтримує пізнавальну організацію людини.

Отже, своєчасне реагування виникає тоді, коли людина встигає помітити небезпеку, надати їй правильного значення, пригадати потрібний спосіб дії й виконати його в належний момент. Увага і пам'ять поєднують зовнішню ситуацію з внутрішнім досвідом особистості. Вони перетворюють небезпечний сигнал на усвідомлену дію. Саме тому розвиток уваги й пам'яті слід розглядати як одну з провідних умов формування безпечної поведінки в повсякденних, професійних, екстремальних і кризових ситуаціях.

2.9. Особистісний профіль як підґрунтя прогнозування ризикової поведінки

Прогнозування ризикової поведінки є одним із важливих завдань психології безпеки. Воно дає змогу не лише описувати вже наявні порушення безпечної поведінки, а й завчасно виявляти психологічні передумови, що можуть підвищувати ймовірність небезпечних рішень. Ідеться не про фатальне передбачення вчинків людини, а про науково обґрунтоване розуміння того, які особистісні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові ознаки створюють підвищений ризик. Людина не є повністю визначеною власними рисами. Вона здатна до саморегуляції, навчання, рефлексії та зміни поведінки. Проте особистісні особливості утворюють певний профіль, який впливає на те, як людина сприймає небезпеку, оцінює себе, реагує на стрес, контролює імпульси, дотримується правил і приймає рішення.

Особистісний профіль у контексті психології безпеки можна розуміти як відносно стійке поєднання індивідуально-психологічних характеристик, які визначають типовий спосіб ставлення людини до ризику, небезпеки, правил, відповідальності, власних можливостей і соціальних вимог. Такий профіль охоплює темпераментальні особливості, рівень самоконтролю, відповідальність, дисциплінованість, самооцінку, упевненість у собі, потребу в ризику, емоційну стійкість, когнітивну гнучкість, здатність до прогнозування, ситуаційну обізнаність, мотивацію безпеки й досвід подолання складних ситуацій. Кожен із цих компонентів окремо не дає повного пояснення поведінки. Прогностичне значення має саме їх поєднання.

Ризикова поведінка рідко виникає через одну причину. Вона є результатом взаємодії багатьох чинників. Людина може мати високу потребу в новизні, але поводитися безпечно завдяки розвиненому самоконтролю. Може бути обережною, але через низьку впевненість не діяти там, де потрібне швидке реагування. Може знати правила, але порушувати їх через груповий тиск або прагнення самоствердження. Може мати добру пам'ять і мислення, але в умовах тривоги втрачати контроль уваги. Отже, прогнозування ризикової поведінки має бути багатовимірним. Воно не може спиратися лише на одну рису, один тест або одну поведінкову ознаку.

У працях О. Лазорко професійна безпека особистості розглядається через систему особистісних чинників, пов'язаних із суб'єктністю, самозбереженням, відповідальністю та здатністю до регуляції поведінки [4]. Це положення важливе для розуміння особистісного профілю ризику. Безпека людини залежить не лише від зовнішніх умов, а й від того, наскільки вона здатна бути суб'єктом власної поведінки. Якщо людина не усвідомлює наслідків, не приймає відповідальності, не контролює імпульсів і не розглядає безпеку як особистісну цінність, ймовірність ризикової поведінки зростає навіть за наявності правил і попереджень.

Першим важливим компонентом особистісного профілю є відповідальність. Вона визначає, чи здатна людина співвідносити власні дії з наслідками для себе й інших. Низький рівень відповідальності виявляється у схильності перекладати провину, нехтувати правилами, діяти ситуативно, не враховувати віддалені наслідки, пояснювати ризик випадковістю або зовнішніми

обставинами. Така людина може знати про небезпеку, але не сприймати її як підставу для зміни поведінки. Високий рівень відповідальності, навпаки, підтримує здатність зупинитися перед дією, оцінити її наслідки, дотриматися правила і не створювати загроз для інших. Тому відповідальність є одним із центральних захисних чинників у профілі безпечної поведінки.

Другим компонентом є самоконтроль. У контексті прогнозування ризикової поведінки це означає, що низький самоконтроль може бути суттєвим показником імовірності небезпечних рішень. Людина з недостатнім самоконтролем швидше переходить від бажання до дії, гірше стримує емоційні імпульси, важче витримує обмеження, частіше обирає негайну вигоду замість віддаленої безпеки. Вона може діяти під впливом страху, гніву, азарту, цікавості або групового тиску, не встигаючи осмислити наслідки.

Самоконтроль має особливе значення там, де ризик пов'язаний із короткочасною привабливістю дії. Людина може розуміти, що певний вчинок небезпечний, але він здається швидким, зручним, престижним або емоційно насиченим. У такій ситуації саме самоконтроль допомагає втримати орієнтацію на безпеку. Якщо цей механізм слабкий, знання не переходить у поведінку. Тому в особистісному профілі ризику важливо оцінювати не тільки те, що людина знає, а й те, чи здатна вона керувати собою в момент спокуси, напруження або соціального тиску.

Дисциплінованість також має прогностичне значення. А. Дакворт і М. Селігман довели, що самодисципліна є важливим чинником поведінкової результативності, оскільки підтримує здатність підпорядковувати дію віддаленим цілям [7, с. 939]. У сфері безпеки дисциплінованість забезпечує послідовне дотримання правил, навіть коли вони здаються незручними або надмірними. Низька дисциплінованість може виявлятися у пропуску важливих етапів, поверховому виконанні інструкцій, порушенні послідовності, небажанні перевіряти умови, звичці діяти «як швидше». Такий стиль поведінки підвищує ризик помилок, особливо в ситуаціях, де безпека залежить від точності, повторюваності й уважності.

Темпераментальні особливості становлять природну динамічну основу особистісного профілю. М. Ротбарт і Дж. Бейтс розглядають темперамент через індивідуальні відмінності реактивності й саморегуляції, зокрема емоційної, моторної та пізнавальної [11, с. 99]. Для прогнозування ризикової поведінки важливо враховувати, як швидко людина збуджується, наскільки інтенсивно переживає емоції, як легко переключається, чи здатна гальмувати імпульсивну дію. Висока реактивність у поєднанні з низьким самоконтролем може підвищувати ймовірність поспішних рішень. Низька реактивність у поєднанні з недостатньою пильністю може спричиняти запізніле реагування. Підвищена тривожність може посилювати уникнення або дезорганізацію. Отже, темперамент не є прямою причиною ризику, але визначає форму й темп реагування на небезпеку.

Особливої уваги потребує імпульсивність. Вона може виявлятися як швидке, недостатньо обмірковане реагування на внутрішній або зовнішній стимул. У профілі ризикової поведінки імпульсивність є значущою ознакою, особливо якщо поєднується з високою емоційною збудливістю, низькою

відповідальністю, потребою в новизні та недостатнім прогнозуванням наслідків. Імпульсивна людина може діяти раніше, ніж повністю зрозуміла ситуацію. Вона може порушити інструкцію, втрутитися без оцінки умов, відповісти агресивно, прийняти небезпечну пропозицію, не витримати паузи перед дією. У цьому разі ризик виникає не через відсутність знань, а через слабкість внутрішнього гальмування.

Важливим компонентом особистісного профілю є самооцінка. Вона визначає, як людина бачить власні можливості, межі, компетентність і право на дію. Завищена самооцінка може спричиняти недооцінювання безпеки, ілюзію контролю, відмову від допомоги, ігнорування правил. Людина може вважати, що здатна впоратися з будь-якою ситуацією, хоча її реальна підготовленість є недостатньою. Занижена самооцінка, навпаки, може спричиняти пасивність, уникнення, невпевненість, затримку реагування. У деяких випадках вона також може провокувати ризик як спосіб самоствердження. Тому для прогнозування поведінки важливим є не просто рівень самооцінки, а її адекватність, стійкість і зв'язок із реальним досвідом.

Упевненість у собі має подвійне значення. Реалістична впевненість підтримує активність, організованість і здатність діяти в напружених умовах. Вона допомагає людині не втрачати суб'єктну позицію, виконувати безпечний алгоритм, звертатися по допомогу без сорому, попереджати інших. Нереалістична впевненість переходить у самовпевненість і стає чинником ризику. Людина ігнорує попередження, не перевіряє обставини, не визнає помилок, нехтує межами компетентності. У профілі ризику особливо небезпечним є поєднання самовпевненості з потребою в сильних відчуттях і низьким самоконтролем.

Потреба в ризику є одним із найочевидніших предикторів ризикової поведінки, однак її також не можна тлумачити спрощено. М. Цукерман розглядає пошук сильних відчуттів як особистісну схильність до новизни, інтенсивних переживань і готовності приймати ризик заради таких переживань [12]. Людина з вираженою потребою в ризику може бути активною, сміливою, відкритою до нового, здатною діяти в невизначених умовах. Проте за недостатньої відповідальності така потреба може переходити в небезпечну поведінку. Особливо ризиковим є прагнення до гострих відчуттів у поєднанні з недооцінюванням наслідків, груповим схваленням небезпечних дій і слабкою мотивацією безпеки.

Потреба в ризику має бути проаналізована в контексті мотивів. Людина може ризикувати заради новизни, самоствердження, належності до групи, уникнення сорому, протесту проти контролю, компенсації невпевненості або отримання емоційного збудження. Зовні поведінка може виглядати однакою, але її психологічні підстави будуть різними. Наприклад, одна людина порушує правило через самовпевненість, інша – через бажання не відрізнятися від групи, третя – через низьку оцінку можливих наслідків, четверта – через потребу довести власну значущість. Тому особистісний профіль ризику має включати не лише опис дії, а й аналіз її мотиваційної основи.

Емоційна стійкість є важливим захисним чинником. Людина, яка здатна зберігати відносну рівновагу в умовах загрози, має більше шансів діяти

послідовно. Вона краще сприймає інструкції, утримує увагу, пригадує правила, контролює імпульси. Низька емоційна стійкість може спричиняти паніку, агресивне збудження, ступор, надмірне уникнення або хаотичну активність. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво показали, що тривога послаблює контроль уваги й знижує ефективність когнітивного виконання [9, с. 338]. Отже, у профілі ризикової поведінки підвищена тривожність має розглядатися як чинник, що може порушувати не лише емоційну, а й когнітивну регуляцію.

Водночас низька тривожність не завжди є ознакою безпеки. Якщо вона поєднується з байдужістю до наслідків, низькою чутливістю до загрози або високою потребою в ризику, людина може недооцінювати небезпеку. Помірна тривога має захисне значення: вона сигналізує про можливий ризик і спонукає до перевірки. Тому в особистісному профілі важливо оцінювати не саму наявність або відсутність тривоги, а її регулятивну якість. Тривога може мобілізувати, якщо вона помірна й керована. Вона дезорганізує, якщо стає надмірною. Вона може бути недостатньою, якщо людина втрачає настороженість до реальної небезпеки.

Когнітивні характеристики також входять до особистісного профілю ризику. До них належать здатність до прогнозування, критичне мислення, ситуаційна обізнаність, увага, пам'ять, когнітивна гнучкість і здатність до ухвалення рішень у невизначених умовах. М. Ендслі підкреслює, що ситуаційна обізнаність охоплює сприймання елементів ситуації, розуміння їхнього значення та прогнозування подальшого розвитку подій [8, с. 32]. Якщо людина має низьку ситуаційну обізнаність, вона може пропускати важливі сигнали, неправильно тлумачити обставини або не передбачати наслідків. У такому разі ризик виникає через когнітивну неповноту орієнтування.

Критичне мислення знижує ймовірність ризикової поведінки, оскільки допомагає перевіряти інформацію, не піддаватися чуткам, не приймати поспішних рішень, відрізняти факт від припущення. Низька критичність може виявлятися у довірі до випадкових джерел, наслідуванні групових рішень, сприйманні небезпечних порад як авторитетних, ігноруванні суперечностей. У сучасному безпековому середовищі це особливо важливо, адже ризикова поведінка може формуватися не лише через фізичну небезпеку, а й через інформаційний вплив, маніпуляції, панічні повідомлення або спотворене уявлення про загрозу.

Когнітивна гнучкість дає змогу змінювати план дії відповідно до нових умов. Її недостатність може спричиняти наполягання на першому рішенні, навіть якщо воно вже стало небезпечним. У профілі ризику когнітивна негнучкість часто поєднується з упертістю, самовпевненістю або страхом визнати помилку. Людина може продовжувати діяти за старим алгоритмом, не враховуючи зміни ситуації. Натомість гнучке мислення допомагає переглянути оцінку, уточнити інформацію, змінити маршрут, прийняти допомогу або відмовитися від попереднього наміру. Тому когнітивна гнучкість є важливим захисним чинником.

Важливою ознакою особистісного профілю є ставлення до правил. Для одних людей правило є внутрішньо прийнятою нормою, що має зрозумілий смисл. Для інших – зовнішнім обмеженням, яке можна обійти за сприятливих умов. У першому випадку поведінка більш стійка, оскільки людина дотримується правил навіть без контролю. У другому – безпека залежить від нагляду, покарання

або страху наслідків. Якщо людина сприймає правила як формальність, імовірність ризикової поведінки зростає. Особливо небезпечно, коли знецінення правил поєднується з високою самовпевненістю й досвідом попередніх безкарних порушень.

Досвід безпечної або ризикової поведінки є суттєвим елементом особистісного профілю. Якщо людина неодноразово порушувала правила без негативних наслідків, у неї може сформуватися хибне переконання про безпечність порушення. Вона починає сприймати ризик як перебільшений. Якщо ж людина має досвід успішного відповідального реагування, це підтримує безпечну самооцінку й мотивацію. В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан підкреслюють значення осмислення кризових життєвих ситуацій, особистісних ресурсів і способів подолання [1]. Це означає, що досвід має прогностичне значення лише тоді, коли враховується його психологічна інтерпретація. Один і той самий досвід може стати ресурсом або джерелом повторного ризику.

Особистісний профіль ризику має враховувати також стиль подолання складних ситуацій. Людина може реагувати на загрозу активно, унікально, імпульсивно, залежно, агресивно, раціонально або хаотично. Якщо типовою стратегією є уникнення, людина може не діяти там, де дія необхідна. Якщо типовою є імпульсивна активність, вона може діяти без оцінки наслідків. Якщо стратегія залежна, людина може чекати зовнішніх вказівок навіть тоді, коли потрібно швидко прийняти рішення. Якщо стратегія раціональна й саморегульована, імовірність безпечної поведінки зростає. Отже, для прогнозування важливо знати не лише риси особистості, а й її звичні способи подолання напруження.

Психофізіологічні ресурси також є частиною профілю безпечної поведінки. О. Кокун наголошує на значенні адаптаційних можливостей, функціонального стану і психофізіологічного забезпечення діяльності [2]. Людина з високим рівнем виснаження, хронічної втоми, порушення працездатності або надмірного напруження може частіше помилятися, навіть якщо загалом має відповідальну позицію. Утома знижує увагу, послаблює самоконтроль, сповільнює мислення, підвищує дратівливість. Тому прогнозування ризикової поведінки має враховувати не тільки сталі риси, а й актуальний стан людини. Ризик може зростати тимчасово, якщо людина перебуває в стані перевантаження.

Особистісний профіль не можна розглядати поза ситуацією. Риси особистості виявляються по-різному залежно від умов. Відповідальна людина може діяти небезпечно в умовах крайнього виснаження або суперечливих інструкцій. Людина з підвищеною потребою в ризику може поводитися безпечно в середовищі, де є чіткі правила, конструктивні форми активності й відповідальна групова норма. Тривожна людина може бути дуже уважною в передбачуваних умовах, але дезорганізуватися в хаосі. Тому прогноз ризикової поведінки має враховувати взаємодію особистісного профілю й ситуаційних чинників.

Серед ситуаційних чинників особливе значення мають групові норми, рівень контролю, якість інструкцій, доступність допомоги, інформаційна визначеність, часовий тиск і культура ставлення до безпеки. Якщо середовище підтримує відповідальність, чіткість і взаємодопомогу, навіть люди з певними

ризиковими рисами можуть діяти безпечніше. Якщо ж середовище схвалює порушення, знецінює правила або підсилює паніку, ризик зростає. Отже, особистісний профіль є важливою, але не єдиною основою прогнозування. Він має розглядатися в системі «особистість – ситуація – середовище».

Прогнозування ризикової поведінки має бути етичним. Особистісний профіль не можна використовувати для навішування ярликів або жорсткого поділу людей на «безпечних» і «небезпечних». Психологічний прогноз завжди є імовірнісним. Він має допомагати у профілактиці, підтримці, навчанні, доборі індивідуальних засобів розвитку, а не у стигматизації. Людина з певними ризиковими ознаками може успішно розвивати самоконтроль, відповідальність, уважність і безпечні способи дії. Людина без виражених ризикових рис також може припуститися небезпечної помилки за несприятливих умов. Тому психологічне прогнозування має бути обережним, багатофакторним і зорієнтованим на розвиток.

У практичному вимірі особистісний профіль може бути використаний для визначення напрямів профілактичної роботи. Якщо в людини виражена імпульсивність, доцільно розвивати паузу перед дією, самоконтроль, уміння прогнозувати наслідки. Якщо провідною є самовпевненість – критичне мислення, прийняття зворотного зв'язку, реалістичне оцінювання ризику. Якщо переважає тривожність – емоційну регуляцію, упевненість у власних діях, прості алгоритми реагування. Якщо наявна потреба в сильних відчуттях – безпечні форми активності, межі прийнятного ризику, відповідальність. Якщо слабка мотивація безпеки – особистісний смисл правил і зв'язок безпеки з життєвими цілями.

Прогнозування ризикової поведінки потребує поєднання різних методів: спостереження, бесіди, аналізу ситуацій, психодіагностичних методик, оцінки поведінкового досвіду, самоаналізу, експертного оцінювання. В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан розглядають психодіагностику особистості у кризових життєвих ситуаціях як засіб вивчення станів, ресурсів і способів реагування людини [1]. Для психології безпеки це означає, що діагностика має бути не формальним вимірюванням окремих рис, а цілісним аналізом готовності особистості діяти в умовах ризику. Важливо не лише визначити, що людина схильна до певного типу реагування, а й зрозуміти, у яких умовах ця схильність посилюється або послаблюється.

Особистісний профіль ризику може мати кілька умовних типів. Перший – імпульсивно-ризиковий. Для нього характерні швидка реакція, низький самоконтроль, прагнення до сильних вражень, недостатнє прогнозування наслідків. Другий – самовпевнено-ризиковий. Він пов'язаний із завищеною самооцінкою, ілюзією контролю, знеціненням правил і небажанням визнавати помилки. Третій – тривожно-дезорганізований. Для нього характерні підвищена тривожність, труднощі з увагою, вагання, схильність до ступору або уникнення. Четвертий – залежно-конформний. Він виявляється у слабкій автономності, підпорядкуванні груповому тиску, небажанні брати відповідальність за власне рішення. П'ятий – відповідально-саморегульований. Він є найбільш сприятливим для безпечної поведінки, оскільки поєднує відповідальність,

самоконтроль, адекватну самооцінку, уважність, критичність і мотивацію безпеки.

Ці типи не слід розглядати як жорсткі класифікації. У реальній поведінці вони можуть поєднуватися. Одна людина в одних ситуаціях може діяти самовпевнено, а в інших – тривожно. Інша може бути дисциплінованою в професійному середовищі, але ризиковою в неформальній групі. Тому типологія має допоміжне значення. Вона потрібна для розуміння провідних ризикових механізмів і добору засобів профілактики. Найважливішим залишається індивідуальний аналіз конкретної людини в конкретному середовищі.

Особистісний профіль як підґрунтя прогнозування ризикової поведінки має бути динамічним. Профіль не є незмінним. Він змінюється під впливом навчання, досвіду, криз, підтримки, професійної підготовки, самовиховання й соціального середовища. Людина може розвивати відповідальність, підвищувати самоконтроль, навчатися реалістично оцінювати ризик, зміцнювати емоційну стійкість, формувати мотивацію безпеки. Водночас за несприятливих умов – хронічного стресу, групового схвалення ризику, безкарності порушень, виснаження – навіть відносно безпечний профіль може стати вразливим. Тому прогнозування має поєднувати оцінку сталих рис і поточного стану.

Важливим завданням є формування в людини здатності самостійно усвідомлювати власний профіль ризику. Психологічна безпека посилюється тоді, коли людина знає свої типові слабкі місця: схильність поспішати, недооцінювати ризик, надмірно хвилюватися, залежати від думки групи, уникати відповідальності, діяти з азарту або сорому. Таке самопізнання не має перетворюватися на самозвинувачення. Воно має давати можливість створити індивідуальні запобіжники: правило паузи, перевірку інформації, звернення по допомогу, обмеження участі в ризикових ситуаціях, тренування алгоритмів, розвиток упевненого способу відмови. Особистісний профіль стає ресурсом безпеки тоді, коли людина здатна його усвідомлювати й регулювати.

Особистісний профіль також може бути підґрунтям для побудови освітніх і профілактичних програм. Універсальні правила потрібні всім, але способи їх засвоєння мають бути різними. Для імпульсивних людей важливі вправи на гальмування, послідовність, самоконтроль. Для тривожних – емоційна підтримка, передбачуваність, повторення алгоритмів, досвід успішної дії. Для самовпевнених – аналіз помилок, робота з ілюзією контролю, прийняття обмежень. Для конформних – розвиток автономності, уміння відмовлятися, критичне ставлення до групових норм. Для людей із високою потребою в ризику – безпечні способи активності й розуміння меж прийняттого ризику. Такий підхід робить профілактику адресною.

Узагальнюючи, особистісний профіль є важливим підґрунтям прогнозування ризикової поведінки, оскільки відображає цілісне поєднання рис, станів, мотивів, когнітивних можливостей і звичних способів реагування. Найбільшу прогностичну вагу мають не окремі характеристики, а їх конфігурація. Висока потреба в ризику може бути врівноважена відповідальністю. Тривожність може компенсуватися підготовленістю. Активність може бути безпечною за умови самоконтролю. Водночас поєднання імпульсивності, самовпевненості, низької відповідальності, слабкої мотивації

безпеки й потреби в сильних відчуттях істотно підвищує ймовірність небезпечної поведінки.

Отже, прогнозування ризикової поведінки має спиратися на цілісний, багатофакторний і динамічний аналіз особистості. Особистісний профіль не визначає поведінку остаточно, але вказує на вразливі місця й ресурси людини. Його значення полягає не в тому, щоб передбачити кожен учинок, а в тому, щоб завчасно побачити психологічні умови ризику, посилити захисні чинники, розвинути саморегуляцію, сформувавши мотивацію безпеки й підтримати відповідальну суб'єктну позицію. Саме такий підхід дає змогу перейти від реагування на наслідки небезпечної поведінки до її науково обґрунтованого попередження.

2.10. Основні поняття теми

Зміст теми «Особистісні та когнітивні детермінанти безпечної поведінки» розкриває внутрішні психологічні умови, від яких залежить здатність людини діяти обережно, відповідально, своєчасно й передбачливо. Безпечна поведінка не виникає лише завдяки наявності правил або зовнішнього контролю. Вона спирається на цілісну організацію особистості, її мотивацію, саморегуляцію, когнітивні процеси, досвід, емоційну стійкість і здатність оцінювати ризики. Тому основні поняття теми потрібно розглядати не як ізольовані визначення, а як взаємопов'язану систему, що пояснює, чому одна людина в умовах небезпеки діє організовано, а інша – імпульсивно, пасивно або ризиковано.

Ключовим поняттям теми є безпечна поведінка. Її доцільно визначати як усвідомлену, регульовану й соціально відповідальну поведінку людини, спрямовану на збереження життя, здоров'я, психологічної рівноваги, гідності, добробуту та безпеки інших людей. Безпечна поведінка охоплює не лише уникнення небезпеки, а й здатність її розпізнавати, оцінювати, попереджати, зменшувати та долати. Вона виявляється в умінні дотримуватися правил, відмовлятися від ризикових дій, діяти за алгоритмом, повідомляти про загрозу, звертатися по допомогу, підтримувати інших і коригувати власну поведінку відповідно до змін ситуації. Її психологічна основа полягає в поєднанні знань, цінностей, мотивів, емоційної стійкості, самоконтролю й практичних навичок [2; 3; 4].

Поняття особистості як суб'єкта безпечної поведінки підкреслює активну роль людини у створенні, підтриманні й відновленні безпеки. Суб'єкт безпечної поведінки не є пасивним виконавцем зовнішніх інструкцій. Він здатний осмислювати ситуацію, визначати рівень загрози, прогнозувати наслідки, приймати рішення, регулювати власні стани й нести відповідальність за дії. У цьому розумінні безпека постає не тільки як зовнішня умова, а і як особистісна позиція. Людина стає суб'єктом безпечної поведінки тоді, коли безпека набуває для неї особистісного смислу, входить до системи цінностей і реалізується в самотійних, відповідальних діях. С. Максименко розглядає особистість як цілісну систему саморозвитку й самоздійснення, що дає підстави трактувати безпечну поведінку як форму зрілої суб'єктної активності [5].

Важливим поняттям є небезпека. У психологічному значенні небезпека – це ситуація, подія, умова або вплив, що містить потенційну чи реальну загрозу

життю, здоров'ю, психічному стану, соціальній стабільності або значущим життєвим цілям людини. Небезпека може бути фізичною, психологічною, соціальною, інформаційною, професійною, побутовою, природною або техногенною. Вона може бути очевидною або прихованою, миттєвою або відтермінованою, контрольованою або малокерованою. Психологічне значення має не тільки сама наявність небезпечного чинника, а й те, як людина його сприймає, тлумачить, переживає і співвідносить із власними можливостями.

Ризик є близьким, але не тотожним поняттям до небезпеки. Ризик означає ймовірність небажаних наслідків, що можуть виникнути внаслідок певної дії, бездіяльності або розвитку ситуації. У психології безпеки ризик важливий тим, що людина не завжди має справу з уже наявною шкодою. Частіше вона має оцінити можливість шкоди, її ймовірність, силу й наслідки. Ризикова поведінка виникає тоді, коли людина свідомо або несвідомо обирає дію, що підвищує ймовірність шкоди для себе чи інших. Вона може бути зумовлена недооцінюванням загрози, самовпевненістю, імпульсивністю, груповим тиском, потребою в гострих відчуттях, низькою відповідальністю або недостатнім самоконтролем [10; 12].

Особливе місце посідає поняття екстремальної ситуації. Екстремальна ситуація – це така ситуація, у якій звичні умови життєдіяльності різко порушуються, а вимоги середовища перевищують або наближаються до межі адаптаційних можливостей людини. Вона характеризується високим рівнем напруження, дефіцитом часу, невизначеністю, можливою загрозою життю або здоров'ю, потребою в швидкому реагуванні. У таких ситуаціях активізуються психофізіологічні ресурси, змінюється робота уваги, пам'яті, мислення, емоційної та вольової регуляції. М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють, що діяльність у звичайних та екстремальних умовах потребує психологічної готовності, організованості, стійкості й здатності до саморегуляції [3].

Кризова ситуація – це життєва ситуація, яка порушує психологічну рівновагу людини, актуалізує переживання втрати, загрози, невизначеності або безпорадності й потребує переосмислення звичних способів поведінки. На відміну від екстремальної ситуації, криза не завжди має миттєвий характер. Вона може розгортатися поступово, але глибоко впливає на самоставлення, смисли, життєві орієнтири й адаптаційні можливості особистості. У кризовій ситуації людина може переживати страх, тривогу, розгубленість, емоційне виснаження, але також може мобілізувати ресурси, осмислити досвід і перейти до нового рівня особистісної зрілості. В. Зликов, С. Лукомська та О. Федан пов'язують подолання кризових ситуацій із ресурсами особистості, саморозумінням, способами подолання й психологічною діагностикою станів [1].

Відповідальність у межах цієї теми розглядається як здатність особистості усвідомлювати наслідки власних дій, співвідносити поведінку з нормами, цінностями й безпекою інших людей, а також приймати свою участь у збереженні або порушенні безпечного середовища. Відповідальність не зводиться до формального виконання правил. Вона передбачає внутрішнє прийняття значення безпечної поведінки. Відповідальна людина не лише уникає шкоди для себе, а й не створює загроз для інших, повідомляє про небезпеку, визнає помилки й

коригує дії. У структурі безпечної поведінки відповідальність виконує ціннісно-регуляторну функцію.

Самоконтроль – це здатність людини керувати власними імпульсами, емоціями, увагою, бажаннями й діями відповідно до мети, норми або вимог ситуації. У безпековому вимірі самоконтроль забезпечує внутрішню паузу між спонуканням і дією. Людина може відчути страх, цікавість, гнів, азарт або бажання діяти негайно, проте саме самоконтроль дає змогу зупинитися, оцінити умови й обрати безпечніший спосіб поведінки. Д. Ріддер, Г. Ленсвелт-Малдерс, К. Фінкенауер, Ф. Сток і С. Баумайстер показали, що самоконтроль пов'язаний із широким колом поведінкових проявів і є важливим чинником регуляції повсякденних дій [6]. У психології безпеки самоконтроль є одним із найважливіших захисних чинників.

Дисциплінованість – це здатність діяти організовано, послідовно й відповідно до прийнятих правил, вимог або алгоритмів. Вона має особливе значення тоді, коли безпека залежить від точності, повторюваності й завершеності дій. Дисциплінована людина не пропускає важливі етапи, не нехтує перевіркою, не підмінює правило власним припущенням, дотримується послідовності навіть тоді, коли це потребує часу або зусиль. А. Л. Дакворт і М. Е. П. Селігман доводять значення самодисципліни як чинника, що допомагає підпорядковувати поведінку віддаленим цілям [7]. У сфері безпеки такою віддаленою метою є збереження життя, здоров'я і відповідального середовища.

Темперамент – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей, що визначають динаміку психічної діяльності: швидкість, силу, рухливість, емоційну реактивність, чутливість і здатність до саморегуляції. Темперамент не визначає безпечну чи небезпечну поведінку прямо, але впливає на те, як людина реагує на загрозу. Висока реактивність може допомагати швидко помічати небезпеку, але за слабкого самоконтролю спричиняти поспішність. Низька реактивність може підтримувати спокій, але іноді зумовлювати запізніле реагування. М. Ротбарт і Дж. Бейтс розглядають темперамент через індивідуальні відмінності реактивності й саморегуляції [11]. Саме ці характеристики є важливими для прогнозування поведінки в умовах ризику.

Самооцінка – це оцінне ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, якостей, досвіду й компетентності. У психології безпеки особливе значення має адекватність самооцінки. Адекватна самооцінка дає змогу людині реалістично співвідносити власні можливості з вимогами ситуації. Завищена самооцінка може спричиняти самовпевненість, ілюзію контролю, нехтування правилами й недооцінювання небезпеки. Занижена самооцінка може зумовлювати пасивність, невпевненість, уникнення або, навпаки, ризикову поведінку як спосіб самоствердження. Тому для безпеки важливий не просто високий рівень самооцінки, а її реалістичність, стійкість і зв'язок із відповідальністю.

Упевненість у собі – це переживання людиною власної здатності діяти, долати труднощі, приймати рішення й досягати результату. Упевненість може бути ресурсом безпечної поведінки, якщо вона спирається на знання, досвід, підготовленість і самоконтроль. Така упевненість допомагає не губитися, звертатися по допомогу, діяти за алгоритмом, підтримувати інших. Проте

нереалістична впевненість переходить у самовпевненість і підвищує ризик. А. Бандура розкриває близьке поняття самоефективності як переконаності людини у власній здатності організувати й виконати дії, потрібні для досягнення бажаного результату [13]. У контексті безпеки самоефективність означає віру у власну здатність діяти обережно, компетентно й відповідально.

Когнітивні процеси – це процеси пізнання, опрацювання, збереження та використання інформації. До них належать сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява, мовлення, прогнозування, ухвалення рішень і рефлексія. У структурі безпечної поведінки когнітивні процеси забезпечують орієнтування в ситуації. Людина має помітити небезпеку, зрозуміти її значення, пригадати відповідне правило, оцінити ризик, передбачити наслідки й обрати доцільну дію. Якщо будь-яка ланка цього процесу порушується, імовірність помилки зростає. Тому когнітивна готовність є важливою складовою психологічної готовності до безпечної поведінки.

Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на значущих об'єктах, сигналах або діях. У безпечній поведінці увага забезпечує своєчасне помічання небезпеки, утримання важливої інформації, контроль за виконанням дії й переключення відповідно до змін ситуації. Важливими властивостями уваги є концентрація, стійкість, розподіл і переключення. У стресових умовах увага може звужуватися або ставати нестійкою. Надмірна тривога може фіксувати людину на загрозі й водночас заважати бачити ресурси дії. М. Айзенк, Н. Деракшан, С. Сантос і М. Кальво доводять, що тривога порушує контроль уваги й знижує ефективність когнітивного виконання [9].

Пам'ять – це психічний процес збереження, відтворення й використання досвіду. У безпечній поведінці пам'ять забезпечує пригадування правил, попереджень, алгоритмів дії, минулих ситуацій і наслідків. Особливе значення мають оперативна пам'ять, що утримує поточну інформацію, і довготривала пам'ять, що зберігає знання та досвід. У стресових умовах пам'ять може працювати вибірково: людина може яскраво запам'ятати емоційні деталі, але втратити послідовність дій. Тому безпекові знання мають бути не тільки почутими, а й багаторазово відпрацьованими, щоб у критичний момент вони могли швидко актуалізуватися.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого пізнання дійсності, що дає змогу аналізувати ситуацію, встановлювати зв'язки, порівнювати варіанти, прогнозувати наслідки й ухвалювати рішення. У складних і стресових умовах мислення має практичний характер. Людина має швидко зрозуміти, у чому полягає небезпека, які чинники є головними, які дії можливі, які наслідки вони матимуть. Безпечне мислення поєднує швидкість, критичність, гнучкість і прогностичність. Воно не зводиться до миттєвої реакції. Навіть у дефіциті часу людина має зробити внутрішню паузу для оцінювання ситуації.

Ухвалення рішення – це процес вибору способу дії з кількох можливих варіантів. У психології безпеки ухвалення рішення має особливе значення, оскільки від нього залежить, чи зможе людина зменшити ризик або, навпаки, посилить його. Безпечне рішення передбачає аналіз умов, оцінювання ризику, прогнозування наслідків, урахування власних можливостей, правил, ресурсів і відповідальності за інших. У стресових умовах рішення може ускладнюватися

страхом, тривогою, поспіхом, тиском групи або самовпевненістю. Тому якісне рішення потребує не лише знань, а й самоконтролю, емоційної регуляції та критичного мислення.

Ситуаційна обізнаність – це здатність людини сприймати елементи ситуації, розуміти їхнє значення та прогнозувати подальший розвиток подій. М. Ендслі розглядає її як одну з ключових умов ефективної дії в динамічних системах [8]. У безпековому контексті ситуаційна обізнаність означає, що людина бачить не лише окрему загрозу, а всю ситуацію: джерело небезпеки, шляхи виходу, інших людей, ресурси, часові обмеження, можливі зміни. Низька ситуаційна обізнаність може призводити до того, що людина діє на основі фрагментарної або неточної інформації.

Прогнозування – це здатність передбачати можливий розвиток подій і наслідки власних дій. Безпечна поведінка має випереджувальний характер, оскільки її мета полягає не тільки в реагуванні на вже наявну небезпеку, а й у запобіганні можливій шкоді. Людина має вміти поставити запитання: що може статися далі; які наслідки матиме моя дія; чи не створюю я нову небезпеку; чи є безпечніша альтернатива. Недостатнє прогнозування посилює ситуативність і ризиковість поведінки. Людина орієнтується на теперішню зручність, але не бачить майбутніх наслідків.

Мотивація безпеки – це внутрішня спрямованість особистості на збереження життя, здоров'я, психологічної рівноваги, добробуту й безпеки інших людей. Вона виявляється у готовності дотримуватися правил, передбачати ризики, уникати невинуватих загроз, звертатися по допомогу, діяти відповідально. Мотивація безпеки стає стійкою тоді, коли безпека сприймається не як зовнішня заборона, а як особистісна цінність. Якщо безпека не має внутрішнього смислу, вона легко поступається іншим мотивам: бажанню зекономити час, отримати схвалення, довести сміливість або пережити гострі відчуття.

Потреба в ризику – це прагнення до новизни, інтенсивних переживань, випробування власних можливостей і дій в умовах невизначеності. Вона не є однозначно негативною. У конструктивній формі потреба в ризику може підтримувати активність, розвиток, сміливість, готовність до складних завдань. У деструктивній формі вона спричиняє наближення до небезпеки заради збудження, демонстрації сили, протесту або самоствердження. М. Цукерман розглядає пошук сильних відчуттів як особистісну рису, пов'язану з готовністю до ризику [12]. У психології безпеки важливо не придушувати потребу в активності, а спрямовувати її в безпечні й соціально прийнятні форми.

Емоційна регуляція – це здатність людини усвідомлювати, приймати й керувати власними емоційними станами відповідно до ситуації. У небезпечних умовах людина може переживати страх, тривогу, гнів, розгубленість, сором або азарт. Ці емоції можуть як мобілізувати, так і дезорганізувати. Емоційна регуляція дає змогу не заперечувати переживання, а використовувати його як сигнал і водночас зберігати здатність діяти. Без неї страх може перейти в паніку, гнів – в агресію, сором – у приховування помилки, азарт – у невинуватий ризик.

Когнітивна оцінка ризику – це процес визначення ймовірності, сили, контрольованості й наслідків можливої небезпеки. Вона спирається на знання, досвід, мислення, увагу, пам'ять, емоційний стан і мотивацію. Дж. Ловенштейн, Е. Вебер, К. Хсі та Н. Велч підкреслюють, що ризик часто сприймається через емоційне переживання, а не лише через раціональний розрахунок [10]. Тому оцінка ризику може бути викривленою: людина може перебільшувати небезпеку через страх або недооцінювати її через самовпевненість, звикання чи потребу в гострих відчуттях.

Психологічна готовність до безпечної поведінки – це інтегральний стан і властивість особистості, що охоплює знання про небезпеку, мотивацію безпеки, самоконтроль, емоційну стійкість, практичні навички, здатність до орієнтування й відповідального рішення. Вона не зводиться до інформованості. Людина психологічно готова тоді, коли може діяти в реальних умовах, зокрема в умовах напруження, невизначеності та дефіциту часу. М. Корольчук і В. Крайнюк підкреслюють значення психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах, що охоплює готовність, стійкість і організованість [3].

Особистісний профіль ризикової поведінки – це поєднання психологічних характеристик, які підвищують або знижують імовірність небезпечних дій. До нього належать рівень відповідальності, самоконтролю, дисциплінованості, імпульсивності, самооцінки, емоційної стійкості, потреби в ризику, ситуаційної обізнаності, когнітивної гнучкості й мотивації безпеки. Прогнозування ризикової поведінки має спиратися не на одну рису, а на цілісну конфігурацію ознак. Висока активність може бути безпечною за умови самоконтролю, а обережність може стати пасивною за відсутності впевненості. Тому особистісний профіль потрібно аналізувати багатовимірно.

Імпульсивність є важливою ознакою ризикового профілю. Вона означає схильність до швидких, недостатньо обміркованих дій під впливом емоції, бажання або зовнішнього стимулу. У ситуаціях небезпеки імпульсивність може призводити до поспішних рішень, порушення правил, агресивної відповіді, нехтування інструкціями або недооцінювання наслідків. Імпульсивність особливо небезпечна в поєднанні з високою потребою в ризику, самовпевненістю й низькою відповідальністю. Її профілактика потребує розвитку паузи перед дією, самоконтролю та навичок прогнозування.

Рефлексія – це здатність людини осмислювати власні дії, мотиви, стани, помилки й наслідки поведінки. У психології безпеки рефлексія має коригувальне значення. Вона допомагає людині зрозуміти, чому вона діяла певним чином, що вплинуло на її рішення, де виникла помилка, як можна діяти безпечніше наступного разу. Без рефлексії досвід може не перетворитися на ресурс. Людина може повторювати небезпечні дії або не помічати власних вразливих місць. Рефлексія робить безпечну поведінку усвідомленою і відкритою до вдосконалення.

Отже, основні поняття теми утворюють цілісну систему, у центрі якої перебуває особистість як суб'єкт безпечної поведінки. Безпека залежить від того, як людина сприймає небезпеку, оцінює ризик, керує емоціями, утримує увагу, використовує пам'ять, мислить, ухвалює рішення, прогнозує наслідки, контролює імпульси й співвідносить поведінку з цінністю життя та

відповідальністю перед іншими. Жодне з понять не пояснює безпечну поведінку повністю. Лише їх взаємозв'язок дає змогу зрозуміти складну психологічну природу дій людини в умовах ризику, стресу, кризи й повсякденної життєдіяльності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що безпечна поведінка є результатом взаємодії особистісних, когнітивних, мотиваційних, емоційних і регулятивних чинників. Особистість має не тільки знати, що є небезпечним, а й бути здатною надати цьому знанню значення, вчасно помітити загрозу, зберегти внутрішню рівновагу, прийняти відповідальне рішення й реалізувати його в поведінці. Саме тому основні поняття теми становлять теоретичну основу для подальшого вивчення психології безпеки, профілактики ризикової поведінки та розвитку здатності людини діяти обережно, відповідально й суб'єктно в різних життєвих обставинах.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність безпечної поведінки як психологічного феномену?
2. Чому безпечну поведінку не можна зводити лише до знання правил та інструкцій?
3. Як розкривається поняття особистості як суб'єкта безпечної поведінки?
4. Які ознаки характеризують суб'єктну позицію людини в ситуаціях ризику?
5. У чому полягає відмінність між зовнішньо контрольованою та внутрішньо прийнятою безпечною поведінкою?
6. Яке значення має відповідальність у структурі безпечної поведінки?
7. Як самоконтроль впливає на здатність людини уникати ризикових дій?
8. Чому дисциплінованість є важливим предиктором безпечної поведінки?
9. У чому полягає взаємозв'язок відповідальності, самоконтролю та дисциплінованості?
10. Які психологічні реакції можуть виникати в людини в екстремальних і кризових ситуаціях?
11. Чим екстремальна ситуація відрізняється від кризової?
12. Як страх може впливати на поведінку людини в умовах небезпеки?
13. За яких умов страх виконує захисну функцію, а за яких – дезорганізує поведінку?
14. Які особливості має тривога як реакція на небезпеку?
15. Як паніка впливає на здатність людини діяти безпечно?
16. У чому полягає небезпека психологічного ступору в екстремальній ситуації?
17. Як попередній досвід впливає на реагування людини в кризових умовах?
18. Чому психологічна готовність є важливою умовою ефективної поведінки в ситуації небезпеки?
19. Які індивідуальні особливості людини можуть посилювати або послаблювати її здатність діяти безпечно?

20. Як темперамент впливає на поведінку людини в умовах небезпеки?
21. Чому темперамент не можна розглядати як пряму причину безпечної або ризикової поведінки?
22. Яке значення мають реактивність і саморегуляція у поведінці людини в небезпечній ситуації?
23. Як висока емоційна збудливість може впливати на безпечну поведінку?
24. Які сильні та вразливі сторони можуть мати різні типи темпераменту в ситуаціях ризику?
25. Чому самопізнання є важливою умовою регуляції темпераментальних особливостей?
26. Як самооцінка впливає на вибір безпечної або ризикової поведінки?
27. Чим небезпечна завищена самооцінка в умовах ризику?
28. Як занижена самооцінка може спричиняти пасивність або ризикову поведінку?
29. У чому полягає відмінність між упевненістю в собі та самовпевненістю?
30. Як самоефективність впливає на здатність людини діяти в небезпечній ситуації?
31. Чому адекватна самооцінка є важливою передумовою безпечної поведінки?
32. Як потреба в соціальному схваленні може провокувати ризикові дії?
33. Яке значення мають когнітивні процеси у структурі безпечної поведінки?
34. Чому знання правил безпеки не завжди гарантує безпечну поведінку?
35. Як сприймання впливає на первинне розпізнавання небезпеки?
36. У чому полягає роль уваги у своєчасному реагуванні на небезпеку?
37. Як пам'ять забезпечує використання попереднього досвіду в небезпечній ситуації?
38. Чому оперативна пам'ять має особливе значення в умовах стресу?
39. Як мислення допомагає людині оцінювати ризики й обирати спосіб дії?
40. У чому полягає значення прогностичного мислення для безпечної поведінки?
41. Що таке ситуаційна обізнаність і чому вона важлива в динамічних умовах?
42. Як когнітивні помилки можуть призводити до небезпечних рішень?
43. Яке значення має критичне мислення у сфері психології безпеки?
44. Як інформаційне перевантаження впливає на увагу, пам'ять і ухвалення рішень?
45. Чому ухвалення рішень у стресових умовах потребує поєднання швидкості й обережності?
46. Які чинники можуть ускладнювати ухвалення безпечного рішення?
47. Чим небезпечні поспішні рішення в умовах ризику?
48. Чому надмірне вагання також може посилювати небезпеку?
49. Як емоції впливають на оцінювання ризику?
50. У чому полягає відмінність між раціональним оцінюванням ризику та емоційним переживанням небезпеки?

51. Як мотивація безпеки впливає на поведінку людини?
52. Чому безпека має стати внутрішньо прийнятою цінністю особистості?
53. Як потреба в ризику може впливати на поведінку людини?
54. Чому потреба в ризику не завжди є негативним психологічним явищем?
55. У чому полягає відмінність між виправданим і невиправданим ризиком?
56. Як групове схвалення може посилювати ризикову поведінку?
57. Чому профілактика ризикової поведінки має враховувати мотиваційну сферу особистості?
58. Що таке особистісний профіль ризикової поведінки?
59. Які особистісні ознаки можуть підвищувати ймовірність ризикової поведінки?
60. Чому прогнозування ризикової поведінки має бути багатофакторним?
61. Як самоконтроль, відповідальність і мотивація безпеки можуть компенсувати окремі ризикові риси особистості?
62. Яке значення має рефлексія у формуванні безпечної поведінки?
63. Чому особистісний профіль не можна використовувати для навішування ярликів?
64. Як аналіз особистісного профілю може допомогти у профілактиці ризикової поведінки?
65. Які напрями психологічної роботи є доцільними для розвитку безпечної поведінки особистості?

Тестові завдання

1. Безпечна поведінка – це:
 - А. автоматичне виконання будь-яких зовнішніх вимог;
 - Б. усвідомлена, регульована й відповідальна поведінка, спрямована на збереження життя, здоров'я та безпеки;
 - В. уникнення будь-яких нових ситуацій;
 - Г. поведінка, що ґрунтується лише на інстинкті самозбереження.
2. Особистість як суб'єкт безпечної поведінки характеризується передусім здатністю:
 - А. перекладати відповідальність на інших;
 - Б. діяти тільки за наявності зовнішнього контролю;
 - В. усвідомлювати ризики, приймати рішення й регулювати власну поведінку;
 - Г. уникати будь-якої активності.
3. Внутрішньо прийнята безпечна поведінка відрізняється від зовнішньо контрольованої тим, що людина:
 - А. дотримується правил лише під наглядом;
 - Б. виконує правила через страх покарання;
 - В. сприймає безпеку як особистісну цінність;
 - Г. не потребує знань про небезпеку.
4. Відповідальність у структурі безпечної поведінки означає:
 - А. здатність уникати будь-якої взаємодії;
 - Б. усвідомлення наслідків власних дій для себе та інших;

- В. прагнення діяти швидше за інших;
- Г. підпорядкування будь-якому груповому рішення.

5. Самоконтроль у ситуації небезпеки забезпечує:

- А. повне усунення емоцій;
- Б. здатність не помічати загрози;
- В. стримування імпульсивної дії та вибір доцільної поведінки;
- Г. відмову від будь-якого рішення.

6. Дисциплінованість у безпечній поведінці виявляється у:

- А. формальному ставленні до правил;
- Б. послідовному й точному виконанні необхідних дій;
- В. ігноруванні інструкцій;
- Г. надмірній залежності від випадкових порад.

7. Екстремальна ситуація характеризується:

- А. відсутністю напруження;
- Б. звичним перебігом подій;
- В. високими вимогами до адаптаційних можливостей людини;
- Г. повною передбачуваністю умов.

8. Кризова ситуація насамперед пов'язана з:

- А. порушенням психологічної рівноваги та потребою переосмислення ситуації;
- Б. відсутністю будь-яких емоцій;
- В. виконанням рутинної дії;
- Г. повним контролем над обставинами.

9. Страх у ситуації небезпеки може бути корисним, якщо він:

- А. повністю блокує поведінку;
- Б. сприяє мобілізації та привертає увагу до загрози;
- В. спричиняє хаотичні дії;
- Г. позбавляє людину здатності мислити.

10. Паніка є небезпечною тому, що вона:

- А. підвищує точність мислення;
- Б. забезпечує спокійне виконання інструкцій;
- В. дезорганізує поведінку й може швидко поширюватися в групі;
- Г. завжди допомагає людині діяти безпечно.

11. Ступор у небезпечній ситуації виявляється як:

- А. надмірна балакучість;
- Б. тимчасове блокування дії;
- В. швидке планування;
- Г. активний пошук допомоги.

12. Темперамент впливає на безпечну поведінку через:

- А. моральні переконання людини;
- Б. динаміку реакцій, емоційну збудливість і здатність до саморегуляції;
- В. рівень освіти;
- Г. соціальний статус.

13. Висока емоційна реактивність може бути ресурсом безпеки, якщо вона поєднується з:

- А. імпульсивністю;
- Б. низькою відповідальністю;

В. самоконтролем і здатністю до організованої дії;

Г. потребою в демонстративному ризику.

14. Завищена самооцінка в умовах небезпеки може спричиняти:

А. реалістичне прийняття допомоги;

Б. надмірну обережність;

В. ілюзію контролю та недооцінювання ризику;

Г. відмову від будь-якої активності.

15. Занижена самооцінка може призводити до:

А. пасивності, вагання або ризику як способу самоствердження;

Б. завжди безпечної поведінки;

В. повної відсутності тривоги;

Г. кращого прогнозування наслідків.

16. Самоефективність означає:

А. переконаність людини у власній здатності організувати й виконати потрібні дії;

Б. небажання приймати допомогу;

В. заперечення будь-якої небезпеки;

Г. повну залежність від зовнішніх обставин.

17. Увага в структурі безпечної поведінки забезпечує:

А. збереження минулого досвіду;

Б. своєчасне виокремлення значущих сигналів;

В. формування потреби в ризику;

Г. уникнення будь-якого мислення.

18. Оперативна пам'ять у небезпечній ситуації потрібна для:

А. забування непотрібної інформації;

Б. утримання поточної інформації та послідовності дій;

В. емоційного збудження;

Г. зниження відповідальності.

19. Ситуаційна обізнаність охоплює:

А. лише знання правил;

Б. сприймання ситуації, розуміння її значення та прогнозування подій;

В. ігнорування зовнішніх сигналів;

Г. довільне тлумачення небезпеки.

20. Критичне мислення у сфері безпеки потрібне для:

А. безумовного прийняття будь-якої інформації;

Б. перевірки джерел, оцінювання фактів і запобігання маніпуляціям;

В. посилення паніки;

Г. уникнення відповідальності.

21. Прогностичне мислення дає змогу людині:

А. діяти лише за звичкою;

Б. передбачати можливі наслідки власних дій;

В. не враховувати майбутнє;

Г. уникати аналізу ситуації.

22. Ухвалення безпечного рішення передбачає:

А. вибір першої імпульсивної дії;

Б. аналіз умов, оцінювання ризику й прогнозування наслідків;

- В. відмову від будь-якої інформації;
- Г. підпорядкування емоційному збудженню.

23. Надмірне вагання в небезпечній ситуації може:

- А. завжди підвищувати безпеку;
- Б. спричиняти втрату часу для необхідної дії;
- В. повністю усувати ризик;
- Г. замінювати самоконтроль.

24. Мотивація безпеки – це:

- А. прагнення уникати будь-якого розвитку;
- Б. внутрішня спрямованість на збереження життя, здоров'я та добробуту;
- В. бажання ризикувати заради вражень;
- Г. формальне знання правил.

25. Потреба в ризику є небезпечною тоді, коли:

- А. поєднується з відповідальністю і самоконтролем;
- Б. спрямована в конструктивну діяльність;
- В. стає самоціллю і переважає над цінністю безпеки;
- Г. допомагає долати складні завдання з урахуванням правил.

26. Виправданий ризик відрізняється від невиправданого тим, що він:

- А. не потребує оцінювання наслідків;
- Б. має значущу мету, підготовленість і контрольовані межі;
- В. завжди пов'язаний із порушенням правил;
- Г. ґрунтується лише на бажанні гострих відчуттів.

27. Групове схвалення ризику може:

- А. посилювати небезпечну поведінку;
- Б. завжди зменшувати небезпеку;
- В. не впливати на рішення людини;
- Г. повністю замінювати самоконтроль.

28. Особистісний профіль ризикової поведінки – це:

- А. одна окрема риса людини;
- Б. поєднання особистісних, когнітивних, емоційних і мотиваційних характеристик;
- В. лише рівень інтелекту;
- Г. сукупність зовнішніх правил.

29. Найбільш ризиковим є поєднання:

- А. відповідальності, самоконтролю й критичного мислення;
- Б. адекватної самооцінки й мотивації безпеки;
- В. імпульсивності, самовпевненості, низької відповідальності й потреби в гострих відчуттях;
- Г. уважності, дисциплінованості й реалістичного прогнозування.

30. Прогнозування ризикової поведінки має бути:

- А. одновимірним і остаточним;
- Б. багатофакторним, імовірнісним і етично обґрунтованим;
- В. побудованим лише на зовнішньому вигляді людини;
- Г. спрямованим на навішування ярликів.

Ключ до тесту

1 – Б; 2 – В; 3 – В; 4 – Б; 5 – В; 6 – Б; 7 – В; 8 – А; 9 – Б; 10 – В; 11 – Б; 12 – В; 13 – В; 14 – В; 15 – А; 16 – А; 17 – Б; 18 – Б; 19 – Б; 20 – Б; 21 – Б; 22 – Б; 23 – Б; 24 – Б; 25 – В; 26 – Б; 27 – А; 28 – Б; 29 – В; 30 – Б.

Практичні завдання

1. Проаналізуйте одну реальну або змодельовану ситуацію небезпеки за такою логікою: джерело загрози; можливі наслідки; дії, що посилюють ризик; дії, що зменшують ризик; особистісні якості, потрібні для безпечного реагування. Сформулюйте висновок про те, чому безпечна поведінка потребує не лише знання правил, а й особистісної готовності діяти відповідально.

2. Складіть психологічний портрет особистості як суб'єкта безпечної поведінки. У портреті відобразіть такі характеристики: відповідальність, самоконтроль, дисциплінованість, адекватна самооцінка, емоційна стійкість, ситуаційна обізнаність, мотивація безпеки, здатність до прогнозування наслідків. Поясніть, як кожна з цих характеристик впливає на поведінку в умовах ризику.

3. Розгляньте ситуацію: людина помітила ознаки небезпеки, але не повідомила про них іншим, бо боялася виглядати надто тривожною. Визначте, які особистісні та когнітивні чинники могли вплинути на таку поведінку. Запропонуйте безпечніший варіант дії.

4. Проаналізуйте приклад ризикової поведінки, зумовленої завищеною самооцінкою. Опишіть, як ілюзія контролю, самовпевненість і нехтування правилами можуть призвести до небезпечного рішення. Сформулюйте психологічні умови, які допомагають запобігти такій поведінці.

5. Проаналізуйте приклад ризикової поведінки, зумовленої заниженою самооцінкою. Поясніть, як невпевненість, страх осуду, залежність від групового схвалення або потреба в самоствердженні можуть спонукати людину до небезпечної дії. Визначте можливі способи психологічної профілактики.

6. Розробіть схему «Від сигналу небезпеки до безпечної дії». У схемі відобразіть послідовність: сприймання сигналу; зосередження уваги; розуміння значення ситуації; пригадування правила; оцінювання ризику; прогнозування наслідків; ухвалення рішення; виконання дії; контроль результату.

7. Порівняйте дві реакції людини на небезпеку: паніку і мобілізацію. Визначте, які емоційні, когнітивні та поведінкові ознаки характерні для кожної реакції. Поясніть, чому одна реакція дезорганізує поведінку, а інша підтримує безпечне реагування.

8. Складіть таблицю «Темпераментальні особливості та безпечна поведінка». Для кожного умовного типу темпераменту визначте можливі ресурси, можливі ризики та доцільні способи саморегуляції в небезпечних ситуаціях.

9. Проаналізуйте ситуацію групового тиску: група схвалює небезпечну дію, а окрема людина вагається, чи відмовитися. Визначте роль самооцінки, автономності, самоконтролю, потреби у схваленні та мотивації безпеки. Сформулюйте варіант безпечної відмови.

10. Розробіть алгоритм самоконтролю в ситуації ризику. Алгоритм має містити послідовні внутрішні дії: зупинитися; визначити джерело небезпеки; оцінити власний стан; пригадати правило; передбачити наслідки; обрати безпечну дію; за потреби звернутися по допомогу.

11. Проаналізуйте ситуацію, у якій людина діє імпульсивно. Визначте, що саме стало пусковим чинником імпульсивної дії: страх, гнів, цікавість, азарт, поспіх, сором, груповий тиск. Запропонуйте спосіб переведення імпульсивної реакції в усвідомлену дію.

12. Розгляньте приклад, коли людина знає правило безпеки, але не виконує його. Визначте можливі причини: слабка мотивація безпеки, звикання до ризику, знецінення правил, потреба в економії часу, низька відповідальність, самовпевненість. Поясніть, які психологічні впливи можуть змінити таку поведінку.

13. Проведіть аналіз власного стилю реагування на складні ситуації. Визначте, що для вас є більш типовим: швидке активне реагування, вагання, уникнення, пошук допомоги, емоційне напруження, ретельний аналіз, дія за алгоритмом. Сформулюйте два напрями саморозвитку для посилення безпечної поведінки.

14. Розробіть приклад безпечної інструкції для поведінки в одній із ситуацій ризику. Інструкція має бути чіткою, послідовною, зрозумілою, без надмірної деталізації. Поясніть, чому саме така структура інструкції полегшує увагу, пам'ять і своєчасне реагування.

15. Проаналізуйте ситуацію інформаційного перевантаження. Визначте, як надмір повідомлень, суперечливі сигнали або емоційно забарвлена інформація можуть впливати на оцінювання ризику. Запропонуйте правила когнітивної безпеки в таких умовах.

16. Складіть перелік типових когнітивних помилок у сприйманні ризику. До кожної помилки доберіть приклад і спосіб її попередження. Зверніть увагу на недооцінювання небезпеки, ілюзію контролю, вибіркове сприймання інформації, орієнтацію на попередній безпечний досвід.

17. Проаналізуйте взаємозв'язок емоцій і ухвалення рішень у ситуації небезпеки. На прикладі покажіть, як страх, тривога, гнів, сором або азарт можуть змінювати рішення. Визначте, які способи емоційної регуляції допомагають зберегти безпечну поведінку.

18. Розробіть модель особистісного профілю ризикової поведінки. У моделі відобразіть такі блоки: емоційний; когнітивний; мотиваційний; регулятивний; поведінковий; соціальний. Для кожного блоку визначте ознаки, що можуть посилювати ризик.

19. Порівняйте два особистісні профілі: відповідально-саморегульований і імпульсивно-ризиковий. Визначте відмінності за такими критеріями: ставлення до правил; самоконтроль; оцінювання ризику; реакція на груповий тиск; здатність до прогнозування; готовність визнавати помилки.

20. Підготуйте висновок про те, чому прогнозування ризикової поведінки має бути багатофакторним. У висновку поясніть, чому не можна робити висновок про безпечність або ризиковість людини лише за однією рисою, одним учинком або одним результатом психодіагностики.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацюйте рекомендовані джерела до теми та підготуйте конспект основних положень, що стосуються особистісних і когнітивних детермінант безпечної поведінки. У конспекті виокремте положення про саморегуляцію, відповідальність, темперамент, самооцінку, мотивацію безпеки, потребу в ризику, увагу, пам'ять і ухвалення рішень.

2. Підготуйте аналітичне повідомлення на тему «Особистість як суб'єкт безпечної поведінки». У повідомленні розкрийте, чому суб'єктність передбачає активність, усвідомленість, відповідальність, самоконтроль і здатність до прогнозування наслідків.

3. Підготуйте порівняльну характеристику екстремальної та кризової ситуації. Визначте спільні й відмінні ознаки цих ситуацій, а також типові психологічні реакції людини: мобілізацію, страх, тривогу, паніку, ступор, агресивне збудження, уникнення.

4. Підготуйте реферативне повідомлення на тему «Самоконтроль як психологічний чинник безпечної поведінки». У змісті повідомлення розкрийте стримувальну, спрямовальну, коригувальну й відновлювальну функції самоконтролю.

5. Проаналізуйте одну наукову працю зі списку рекомендованої літератури, у якій розкрито проблему саморегуляції, самоконтролю або дисциплінованості. Визначте, які положення цієї праці можна використати для пояснення безпечної поведінки.

6. Підготуйте аналітичну таблицю «Особистісні чинники безпечної поведінки». У таблиці відобразіть такі чинники: відповідальність, самоконтроль, дисциплінованість, адекватна самооцінка, упевненість у собі, емоційна стійкість, мотивація безпеки. Для кожного чинника визначте його зміст, безпекове значення та можливі ризики недостатнього розвитку.

7. Підготуйте аналітичну таблицю «Когнітивні чинники безпечної поведінки». У таблиці відобразіть такі процеси: сприймання, увага, пам'ять, мислення, прогнозування, критичне мислення, ухвалення рішень, ситуаційна обізнаність. Для кожного процесу визначте його роль у своєчасному реагуванні.

8. Підготуйте повідомлення на тему «Темперамент і поведінка людини в умовах небезпеки». Розкрийте, чому темперамент впливає не на зміст поведінки, а на її динаміку: швидкість, силу, емоційну реактивність, рухливість, здатність до гальмування й саморегуляції.

9. Підготуйте приклади безпечного і ризикового впливу різних темпераментальних особливостей. Покажіть, як висока активність може бути ресурсом або ризиком, як обережність може підтримувати безпеку або переходити в уникнення, як емоційна чутливість може сприяти пильності або тривожній дезорганізації.

10. Підготуйте аналітичне повідомлення на тему «Самооцінка й упевненість у собі як чинники безпечної поведінки». Розкрийте відмінність між адекватною впевненістю і самовпевненістю. Поясніть, як завищена й занижена самооцінка можуть спричиняти ризикову поведінку.

11. На основі наукової літератури підготуйте повідомлення про роль самоефективності в поведінці людини в умовах ризику. Поясніть, чому

переконаність у власній здатності діяти може бути ресурсом безпеки лише за умови реалістичної оцінки ситуації.

12. Підготуйте схему «Когнітивна основа безпечної поведінки». У схемі покажіть взаємозв'язок сприймання, уваги, пам'яті, мислення, прогнозування, ухвалення рішення й контролю дії.

13. Підготуйте аналітичний огляд проблеми уваги в ситуаціях небезпеки. Розкрийте значення концентрації, стійкості, розподілу й переключення уваги. Наведіть приклади помилок, що виникають через неухважність.

14. Підготуйте аналітичний огляд проблеми пам'яті в безпечній поведінці. Поясніть значення оперативної пам'яті, довготривалої пам'яті, процедурної пам'яті та емоційної пам'яті для своєчасного реагування.

15. Підготуйте повідомлення на тему «Мислення й ухвалення рішень у стресових умовах». Розкрийте, як дефіцит часу, невизначеність, тривога, інформаційне перевантаження і груповий тиск впливають на якість рішення.

16. Підготуйте приклади когнітивних викривлень, які можуть призводити до ризикової поведінки. Для кожного прикладу визначте спосіб психологічної профілактики.

17. Підготуйте повідомлення на тему «Потреба в ризику: ресурс розвитку чи чинник небезпеки». Поясніть, за яких умов ризик може бути конструктивним, а за яких – невинуватим і небезпечним.

18. Підготуйте порівняльну характеристику виправданого, прийнятного й невинуватаного ризику. Для кожного різновиду доберіть приклад і поясніть психологічні умови його виникнення.

19. Розробіть модель особистісного профілю людини, схильної до ризикової поведінки. Визначте можливі ознаки: імпульсивність, низький самоконтроль, самовпевненість, потреба в гострих відчуттях, слабка мотивація безпеки, залежність від групового схвалення, недостатнє прогнозування наслідків.

20. Розробіть модель особистісного профілю людини, здатної до безпечної поведінки. Визначте можливі ознаки: відповідальність, самоконтроль, дисциплінованість, адекватна самооцінка, емоційна стійкість, уважність, критичне мислення, мотивація безпеки, готовність визнавати помилки.

21. Підготуйте аналітичне повідомлення на тему «Рефлексія як чинник розвитку безпечної поведінки». Поясніть, як осмислення власних помилок, мотивів і рішень допомагає запобігати повторенню ризикових дій.

22. Опрацюйте одну ситуацію небезпеки за методом психологічного аналізу. Визначте: що стало джерелом ризику; які особистісні чинники вплинули на поведінку; які когнітивні процеси були залучені; яке рішення було прийняте; які альтернативи були можливі; який висновок можна зробити для профілактики.

23. Підготуйте тези до дискусії на тему «Чи може прагнення до ризику бути корисним для розвитку особистості?». У тезах обґрунтуйте як позитивні, так і небезпечні аспекти ризику. Завершіть висновком про потребу відповідальної регуляції ризикової активності.

Рекомендована література до теми

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
4. Лазорко О. В. Психологія професійної безпеки особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 240 с.
6. De Ridder D. T. D., Lensvelt-Mulders G., Finkenauer C., Stok F. M., Baumeister R. F. Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*. 2012. Vol. 16, № 1. P. 76–99.
7. Duckworth A. L., Seligman M. E. P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*. 2005. Vol. 16, № 12. P. 939–944.
8. Endsley M. R. Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. *Human Factors*. 1995. Vol. 37, № 1. P. 32–64.
9. Eysenck M. W., Derakshan N., Santos R., Calvo M. G. Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*. 2007. Vol. 7, № 2. P. 336–353.
10. Loewenstein G. F., Weber E. U., Hsee C. K., Welch N. Risk as feelings. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, № 2. P. 267–286.
11. Rothbart M. K., Bates J. E. Temperament. *Handbook of Child Psychology*. Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development / ed. by W. Damon, R. M. Lerner, N. Eisenberg. 6th ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2006. P. 99–166.
12. Zuckerman M. *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington, DC : American Psychological Association, 2007. 309 p.

ТЕМА 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ

3.1. Соціалізація як чинник формування безпечної поведінки

Соціально-психологічний вимір безпеки розкриває людину не лише як окремого суб'єкта реагування на небезпеку, а як учасника соціальних відносин, норм, впливів, очікувань і колективних способів дії. Безпечна поведінка не виникає ізольовано. Вона формується в процесі соціалізації, тобто поступового входження особистості в систему соціальних зв'язків, засвоєння норм, правил, цінностей, способів взаємодії та моделей реагування на ризики. Саме соціалізація забезпечує перехід від зовнішнього регулювання поведінки до внутрішнього прийняття безпеки як особистісної цінності, соціальної норми й життєвої потреби.

У психології безпеки соціалізацію доцільно розглядати як один із провідних чинників становлення безпечної поведінки, оскільки саме через соціальний досвід людина опановує уявлення про дозволене й заборонене, корисне й небезпечне, прийнятне й ризиковане. У цьому процесі значущими є родина, освітнє середовище, група однолітків, медіасередовище, професійна спільнота, культурні традиції та суспільні очікування. Кожен із цих чинників може посилювати психологічну безпеку особистості або, навпаки, створювати додаткові соціально-психологічні ризики. У цьому контексті важливою є позиція А. Яблонського, І. Рогальської-Яблонської та Н. Мельник, які пов'язують психологічну безпеку соціалізації особистості з якістю цифрового освітнього середовища, характером міжособистісної взаємодії та здатністю суб'єкта зберігати цілісність у мінливих умовах сучасного соціуму [10, с. 255].

Соціалізація виконує кілька взаємопов'язаних функцій у формуванні безпечної поведінки. По-перше, вона забезпечує нормативне впорядкування поведінки. Людина засвоює правила, що регулюють взаємодію з іншими, ставлення до власного життя, здоров'я, особистих меж і безпеки спільноти. По-друге, соціалізація формує ціннісне ставлення до безпеки. У такому разі безпека сприймається не як сукупність заборон, а як умова збереження життя, гідності, свободи, відповідальності й довіри. По-третє, соціалізація сприяє виробленню практичних способів поведінки в небезпечних, невизначених або конфліктних ситуаціях. Особистість навчається розпізнавати загрозу, звертатися по допомогу, діяти відповідно до ситуації, враховувати наслідки власних рішень.

У процесі соціалізації безпека поступово переходить із площини зовнішнього контролю у площину саморегуляції. На ранніх етапах розвитку людина переважно дотримується правил під впливом дорослих, авторитетів або групи. Надалі вона починає усвідомлювати причини цих правил, співвідносити їх із власним досвідом, оцінювати ризики й відповідально обирати спосіб дії. Саме цей перехід є принциповим для психології безпеки. Безпечна поведінка не може бути стійкою, якщо вона ґрунтується лише на зовнішньому примусі. Вона потребує внутрішньої мотивації, емоційної прийнятності, розуміння наслідків і здатності діяти самостійно в умовах тиску, страху, невизначеності або групового впливу.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як концептуальну основу формування навичок безпечної поведінки, акцентують

увагу на поєднанні знань, ставлень і практичних умінь. Такий підхід важливий для розуміння соціалізації, адже засвоєння правил саме по собі ще не гарантує безпечної поведінки. Людина може знати про небезпеку, але не застосовувати це знання через страх, невпевненість, груповий тиск, низький рівень самоконтролю або брак підтримки. Тому процес соціалізації має бути спрямований не лише на інформування, а й на формування здатності діяти безпечно у реальних соціальних обставинах [7, с. 94].

Соціалізація особистості у сфері безпеки передбачає засвоєння трьох основних груп норм. Першу групу становлять норми самозбереження. Вони пов'язані з турботою про фізичне і психічне здоров'я, обережністю, передбаченням наслідків, умінням уникати невиправданого ризику. Другу групу становлять норми міжособистісної безпеки. Вони стосуються поваги до особистих меж, недопущення насильства, здатності до мирного розв'язання конфліктів, відповідальності за власний вплив на інших. Третю групу становлять норми соціальної відповідальності. Вони охоплюють готовність допомагати, повідомляти про небезпеку, підтримувати правила спільноти, діяти солідарно у кризових умовах. У сукупності ці норми формують соціально зріле ставлення до безпеки.

Безпечна поведінка є результатом не лише індивідуального вибору, а й соціального навчання. Людина засвоює способи реагування через спостереження за поведінкою інших, наслідування значущих осіб, участь у спільних діях, обговорення небезпечних ситуацій, переживання схвалення або осуду. Якщо в соціальному середовищі безпека підтримується як цінність, а правила є зрозумілими, стабільними й однаковими для всіх, особистість отримує умови для формування відповідальної поведінки. Якщо ж середовище суперечливе, агресивне або байдуже до ризиків, людина може засвоювати небезпечні моделі: ігнорування правил, знецінення безпеки, схильність до насильства, покладання відповідальності на інших.

У цьому аспекті важливо враховувати положення З. Ковальчук та Л. Пілецької про зв'язок психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі з її психічним здоров'ям. Освітнє середовище, у якому підтримуються довіра, прийняття, захищеність і передбачуваність, сприяє позитивній соціалізації та зменшує ймовірність ризикових способів поведінки. Натомість середовище, позначене напруженням, страхом, приниженням або емоційною нестабільністю, може стати джерелом психологічної небезпеки [2]. Отже, соціалізація в безпечному середовищі має не лише навчальний, а й психогігієнічний зміст.

Психологічна безпека особистості у процесі соціалізації пов'язана з відчуттям захищеності, прийняття, належності та можливості впливати на власне життя. А. І. Литвинчук розглядає психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології, підкреслюючи її значущість в умовах зростання соціальної нестабільності, інформаційного тиску й ускладнення міжособистісної взаємодії [5, с. 154]. Це дає підстави тлумачити соціалізацію не тільки як процес адаптації до суспільства, а і як процес набуття внутрішніх ресурсів для збереження особистісної цілісності.

Особливого значення соціалізація набуває в умовах суспільних криз, воєнного стану, вимушених змін способу життя та підвищеної невизначеності. О. Жизномірська звертає увагу на психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, де загрози мають не лише фізичний, а й соціально-психологічний характер [1, с. 287]. У таких умовах людина потребує не лише знань про небезпеку, а й соціальної підтримки, довіри до значущих дорослих, групової згуртованості, здатності розрізняти достовірну й маніпулятивну інформацію. Соціалізація в кризових умовах має допомагати людині зберігати здатність до розсудливої дії, взаємодопомоги й відповідального вибору.

Водночас соціалізація може бути як ресурсом безпеки, так і джерелом ризику. Її вплив залежить від змісту норм, які засвоює особистість. Якщо в групі схвалюється агресія, приниження, ризик заради статусу, демонстративне порушення правил, байдужість до слабших або недовіра до допомоги, соціалізація набуває деструктивного характеру. У такому разі небезпечна поведінка може сприйматися як соціально прийнятна або навіть престижна. Саме тому у психології безпеки важливо аналізувати не лише індивідуальні особливості людини, а й соціальні умови, у яких вона навчається діяти.

Зміст соціалізації у сфері безпеки визначається якістю соціальних зв'язків. Довіра, підтримка, емоційна близькість, справедливі правила й можливість відкрито говорити про загрози посилюють безпечну поведінку. Страх, осуд, ізоляція, сором, подвійні стандарти та знецінення досвіду людини, навпаки, ускладнюють її здатність звертатися по допомогу й визнавати небезпеку. Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, наголошують на складності сучасного соціального простору, у якому людина постійно стикається з невизначеністю, інформаційним навантаженням і потребою зберігати внутрішню рівновагу [8, с. 70]. Тому соціалізація має передбачати не механічне пристосування до умов, а розвиток здатності свідомо оцінювати їхню безпечність.

У сучасному суспільстві істотно змінюється простір соціалізації. Поряд із родиною, закладом освіти та групою однолітків дедалі більшого значення набуває цифрове середовище. Воно розширює можливості спілкування, навчання й самовираження, але водночас створює нові ризики. Н. Коструба та Ю. Хвесик розглядають психологічну безпеку студента у медіасередовищі, акцентуючи увагу на впливі інформаційного простору на емоційний стан, поведінкові реакції та особистісну захищеність [3, с. 41]. Це положення є значущим для ширшого розуміння соціалізації, оскільки сучасна людина засвоює соціальні норми не лише безпосередньо, а й через медіатексти, цифрові спільноти, образи поведінки в мережі.

Цифрова соціалізація має подвійний характер. З одного боку, вона дає доступ до знань, підтримки, комунікації та освітніх ресурсів. З іншого боку, вона може сприяти поширенню агресії, кібербулінгу, маніпуляцій, фейків, небезпечних викликів, знеособленої взаємодії й порушення особистих меж. А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник підкреслюють значення психологічної безпеки процесу соціалізації особистості саме у цифровому освітньому середовищі [10, с. 257]. Отже, формування безпечної поведінки має охоплювати не лише правила офлайн-взаємодії, а й культуру цифрової поведінки.

У процесі соціалізації людина засвоює не тільки правила, а й способи емоційного реагування на небезпеку. Вона навчається розрізняти тривогу, страх, напруження, обурення, сором, провину; розуміти, коли ці стани сигналізують про небезпеку; обирати прийнятні способи саморегуляції. Якщо соціальне середовище підтримує відкрите обговорення складних переживань, людина краще усвідомлює власні стани й не залишається з ними наодинці. Якщо ж емоції знецінюються або караються, особистість може приховувати страх, ігнорувати небезпеку або діяти імпульсивно. Тому психологічна безпека соціалізації передбачає право людини на переживання, підтримку й допомогу.

Формування безпечної поведінки у процесі соціалізації має відбуватися через поєднання знаннєвого, емоційного, ціннісного й поведінкового компонентів. Знанный компонент охоплює уявлення про види небезпек, правила поведінки, можливі наслідки ризикових дій, способи звернення по допомогу. Емоційний компонент пов'язаний із чутливістю до небезпеки, здатністю розпізнавати власний стан і стан інших людей. Ціннісний компонент передбачає прийняття життя, здоров'я, гідності, взаємоповаги й відповідальності як значущих орієнтирів. Поведінковий компонент охоплює реальні вміння діяти: зупинитися, відмовлятися, просити про допомогу, підтримувати іншого, повідомляти про загрозу, обирати безпечний спосіб взаємодії.

Важливою умовою ефективної соціалізації у сфері безпеки є послідовність соціальних вимог. Якщо правила змінюються залежно від настрою дорослого, статусу людини або ситуаційної вигоди, вони втрачають виховний вплив. Особистість починає сприймати безпеку як умовну, вибіркову або формальну. Натомість сталість правил допомагає сформувати передбачуване середовище. Передбачуваність зменшує тривожність і посилює довіру. У такому середовищі людина краще засвоює зв'язок між дією та наслідком, між свободою та відповідальністю, між особистою безпекою та безпекою інших.

Соціалізація також пов'язана з розвитком відповідальності. Безпечна поведінка потребує усвідомлення того, що особисті дії можуть мати наслідки для інших людей. Це особливо важливо в ситуаціях групової взаємодії, де небезпека може виникати через наслідування, тиск, колективне знецінення правил або розмивання відповідальності. У соціально зрілому варіанті людина не лише уникає небезпеки для себе, а й не створює її для інших. Вона здатна зупинити ризикову дію, не підтримувати агресію, повідомити про загрозу, обрати допомогу замість байдужості.

Окремого значення набуває питання соціальної норми. Безпека стає дієвою тоді, коли вона підтримується не лише офіційними правилами, а й повсякденною культурою взаємодії. Якщо у спільноті прийнято дбати про межі, уважно ставитися до слабших, не принижувати, не поширювати неправдиву інформацію, не ризикувати без потреби, тоді безпечна поведінка закріплюється як звичний спосіб життя. Якщо ж порушення правил сприймається як сміливість, агресія – як сила, мовчання про небезпеку – як лояльність до групи, тоді соціальна норма набуває небезпечного змісту.

Саме тому соціалізація у сфері безпеки має ґрунтуватися на цінності людської гідності. Безпека не може бути зведена лише до уникнення фізичної загрози. Вона охоплює право людини на повагу, недоторканність особистих меж,

психологічну захищеність, свободу від приниження, насильства й маніпуляцій. Ю. Суденко, розглядаючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, фактично виводить проблему безпеки за межі суто дисциплінарного підходу й пов'язує її з якістю взаємин, профілактикою агресії та створенням захищеного середовища [6]. Таке розуміння є важливим для всієї теми соціально-психологічних аспектів безпеки.

Соціалізація формує й здатність людини протистояти небезпечним соціальним впливам. Це стосується тиску групи, маніпуляцій, дезінформації, авторитарного примусу, нормалізації насильства, ризикових моделей поведінки. Л. Стайнберг і К. Монеген досліджували вікові відмінності у здатності чинити опір впливу однолітків, показуючи значущість розвитку самостійності суджень і стійкості до групового тиску [18, с. 1531]. Для психології безпеки це положення є принциповим: людина має не лише знати правило, а й бути здатною дотриматися його тоді, коли група спонукає до протилежного.

У сучасних умовах соціалізація має включати розвиток критичного ставлення до інформації. Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, звертають увагу на когнітивні й соціальні чинники сприймання неправдивої інформації [17, с. 388]. Безпечна поведінка в інформаційному середовищі потребує здатності перевіряти джерела, не поширювати неперевірені повідомлення, розрізняти емоційне зараження і свідоме інформування, помічати ознаки маніпулятивного впливу. Це означає, що соціалізація у сфері безпеки має бути пов'язана з медіаграмотністю, інформаційною стриманістю та відповідальністю за комунікативну дію.

О. Лещинська, розробляючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, підкреслює потребу захисту особистості й суспільства від деструктивних інформаційних впливів [4]. У площині соціалізації це означає, що людина має не лише отримувати інформацію, а й виробляти внутрішні фільтри її оцінювання. Соціокультурний імунітет можна розуміти як здатність особистості й спільноти не піддаватися руйнівним повідомленням, зберігати ціннісну цілісність, критичність і відповідальність у взаємодії з інформаційним простором.

Соціалізація в контексті безпеки має бути діалогічною. Заборонний підхід, побудований лише на страху, не забезпечує стійкого засвоєння безпечної поведінки. Людина має розуміти зміст правил, мати змогу ставити запитання, обговорювати суперечливі ситуації, аналізувати наслідки, співвідносити соціальні вимоги з власним досвідом. Діалогічність посилює суб'єктність. Вона допомагає людині не лише виконувати вказівки, а й самостійно ухвалювати рішення в нових умовах. Це особливо важливо в ситуаціях, де неможливо заздалегідь передбачити всі ризики.

Психологічно безпечна соціалізація передбачає поєднання свободи й меж. Надмірний контроль може формувати пасивність, тривожність або залежність від зовнішніх вказівок. Відсутність меж може сприяти імпульсивності, байдужості до наслідків і ризиковій поведінці. Оптимальним є таке середовище, у якому людина має простір для самостійності, але водночас розуміє правила, відповідальність і наслідки дій. У цьому разі безпека не протиставляється свободі, а стає умовою її збереження.

Отже, соціалізація є системним чинником формування безпечної поведінки. Вона забезпечує засвоєння норм, розвиток ціннісного ставлення до життя і здоров'я, формування відповідальності, становлення саморегуляції, здатність до критичного мислення й опору деструктивним впливам. Її результатом має бути не механічне виконання правил, а внутрішня готовність діяти безпечно в різних соціальних умовах. Безпечна поведінка формується тоді, коли особистість живе в середовищі, де безпека підтримується як норма, цінність, спосіб взаємодії та складник психологічної культури.

3.2. Роль родини у формуванні уявлень про безпеку

Родина є первинним соціальним середовищем, у якому людина набуває початкових уявлень про безпеку, небезпеку, довіру, межі, відповідальність і способи реагування на ризики. Саме в родинній взаємодії дитина вперше засвоює, що є дозволеним, небезпечним, прийнятним, загрозливим або таким, що потребує допомоги дорослого. Родина не лише передає правила. Вона формує емоційне підґрунтя безпеки: відчуття захищеності, передбачуваності, прийняття, належності та підтримки. Тому її вплив не можна зводити до пояснення окремих норм поведінки. Родина створює базовий досвід безпечного або небезпечного світу, який надалі позначається на характері соціалізації, здатності людини довіряти, просити про допомогу, чинити опір загрозам, оцінювати ризики й відповідально діяти в соціальному середовищі.

У психології безпеки родину доцільно розглядати як простір первинного засвоєння норм самозбереження та взаємної відповідальності. Саме тут дитина спостерігає, як дорослі реагують на небезпеку, чи дотримуються правил, чи визнають помилки, чи здатні пояснювати наслідки вчинків, чи вміють діяти спокійно в напружених ситуаціях. Особливу роль відіграє не тільки зміст батьківських настанов, а й повсякденний спосіб життя родини. Якщо дорослі говорять про безпеку, але самі ігнорують правила, знецінюють ризики або діють імпульсивно, дитина засвоює суперечливу модель. Якщо ж дорослі демонструють послідовність, обачність, повагу до меж і готовність допомагати, безпечна поведінка набуває для дитини реального, а не формального змісту.

Родинне виховання закладає первинну модель ставлення до себе. Безпечна поведінка починається з розуміння цінності власного життя, здоров'я, гідності й особистих меж. Дитина, яка зростає в атмосфері прийняття, поступово засвоює, що її стан важливий, її потреби можуть бути висловлені, її страх не є слабкістю, а звернення по допомогу не є провиною. У такому середовищі формується здатність розпізнавати дискомфорт, небезпеку, порушення меж і повідомляти про це дорослим. Натомість у родинах, де переживання дитини знецінюють, висміюють або карають за прояв страху, може закріплюватися небезпечна установка: мовчати, терпіти, приховувати загрозу, не довіряти дорослим. Це істотно знижує рівень психологічної захищеності.

А. Литвинчук, аналізуючи психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології, підкреслює значущість внутрішнього відчуття захищеності, стабільності й можливості зберігати цілісність у складних обставинах [5, с. 154]. У родинному контексті це означає, що психологічна безпека не обмежується відсутністю прямої загрози. Вона пов'язана з якістю

стосунків, емоційним кліматом, передбачуваністю вимог, повагою до особистості та здатністю дорослих бути джерелом підтримки. Якщо родина забезпечує такий досвід, дитина краще інтегрує правила безпеки у власну поведінку. Якщо ж родина є джерелом напруження, страху або непередбачуваності, безпека може сприйматися як нестійкий і зовнішньо недоступний стан.

Родина формує первинну довіру до світу. Ця довіра не означає наївності або безкритичного ставлення до людей. Навпаки, вона є основою здорової обережності. Дитина, яка має досвід надійної підтримки, краще розрізняє безпечні й небезпечні ситуації, оскільки її увага не поглинається постійним очікуванням загрози. Вона має внутрішній ресурс для спостереження, запитання, оцінювання й вибору. Дитина, яка живе в умовах хронічної невпевненості, може реагувати на небезпеку або надмірною тривожністю, або знеціненням ризику. Обидві реакції ускладнюють формування зрілої безпечної поведінки.

Важливим механізмом родинного впливу є наслідування. Дитина засвоює не стільки проголошені правила, скільки поведінкові зразки дорослих. Вона бачить, як у родині переходять дорогу, користуються технікою, реагують на повідомлення про небезпеку, обговорюють конфлікти, поводяться з незнайомими людьми, перевіряють інформацію, спілкуються в цифровому середовищі. Саме ці повсякденні дії стають основою її уявлень про норму. Якщо дорослі демонструють відповідальну поведінку, дитина засвоює безпеку як природний спосіб життя. Якщо ж дорослі систематично порушують правила, дитина може сприймати небезпечні дії як допустимі, особливо коли вони супроводжуються схваленням або байдужістю.

Т. Цюман та О. Нагула обґрунтовують психологічну формулу безпеки через поєднання знань, ставлень і навичок, необхідних для безпечної поведінки [7, с. 96]. У родинному вихованні ця ідея має особливе значення. Знання про безпеку мають бути пов'язані з емоційним прийняттям і практичною дією. Дитині недостатньо почути, що не можна йти з незнайомою людиною, повідомляти особисті дані в мережі або мовчати про образи. Вона має розуміти, чому це важливо, кому можна довіряти, як саме сказати «ні», як відійти, як звернутися по допомогу, що робити в ситуації розгубленості. Родина є тим середовищем, де ці дії можуть повторюватися, уточнюватися й закріплюватися без тиску та страху.

Особливе місце у формуванні уявлень про безпеку посідає стиль родинного спілкування. Діалогічне спілкування сприяє усвідомленому засвоєнню правил. Воно дає дитині змогу запитувати, сумніватися, обговорювати ситуації, називати переживання, розуміти наслідки дій. Авторитарне спілкування може забезпечити зовнішню слухняність, але не завжди формує внутрішню готовність діяти безпечно. Дитина може виконувати правило лише в присутності дорослого або через страх покарання. Надмірно поблажливе спілкування також є ризиковим, оскільки не дає дитині чітких меж. Оптимальним є поєднання тепла, поваги, пояснення, послідовності та вимогливості. Саме таке поєднання допомагає дитині засвоїти безпеку як особистісно прийнятну норму.

Родина є першим простором формування особистих меж. Дитина поступово навчається розуміти, що її тіло, речі, думки, переживання й особистий простір потребують поваги. Водночас вона засвоює, що й інші люди мають такі самі межі. Це має безпосереднє значення для профілактики насильства, булінгу,

маніпуляцій і небезпечної залежності від групового схвалення. Якщо в родині поважають право дитини сказати про дискомфорт, відмовитися від небажаного контакту, поставити запитання або повідомити про образ, у неї формується важлива основа безпечної поведінки. Якщо ж межі дитини систематично порушують, вона може не розпізнавати небезпечних дій з боку інших або вважати їх нормальними.

Питання меж тісно пов'язане з профілактикою насильства. Ю. Суденко, аналізуючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, наголошує на потребі попередження агресивної поведінки, формування безпечної взаємодії та своєчасного реагування на прояви цькування [6]. Родинне виховання є важливою передумовою такої профілактики. Дитина, яка в родині засвоює повагу до інших, відповідальність за слово і дію, неприпустимість приниження, краще розуміє небезпеку агресії у групі. Вона з більшою ймовірністю не підтримуватиме насильницькі дії, звертатиметься по допомогу або захищатиме власні межі.

Водночас родина може бути не лише ресурсом, а й джерелом небезпеки. Якщо в ній панують насильство, приниження, емоційна холодність, байдужість, залежності, жорсткий контроль або непередбачувані реакції дорослих, дитина засвоює спотворені уявлення про норму. У такому середовищі небезпека може сприйматися як звична частина стосунків. Дитина може навчитися мовчати, приховувати біль, не довіряти допомозі, уникати відкритого спілкування або, навпаки, відтворювати агресивні способи поведінки. Саме тому психологія безпеки має розглядати родину не ідеалізовано, а з урахуванням її реального впливу на становлення особистості.

З. Ковальчук та Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі з її психічним здоров'ям [2, с. 49]. Це положення може бути поширене й на родинне середовище, оскільки якість найближчих стосунків безпосередньо позначається на емоційному самопочутті дитини. Родина, у якій дитина відчуває прийняття, захищеність і стабільність, підтримує її психічне здоров'я та створює передумови для безпечної поведінки. Родина, у якій домінують страх, напруження або непередбачуваність, може посилювати тривожність, агресивність, замкненість або схильність до ризику.

Родинний вплив особливо помітний у тому, як дитина навчається реагувати на помилку. У безпечному середовищі помилка не заперечується й не перетворюється на привід для приниження. Вона розглядається як підстава для обговорення, виправлення й набуття досвіду. Такий підхід формує здатність визнавати небезпеку, не приховувати її наслідки, звертатися по допомогу. У небезпечному родинному середовищі помилка часто супроводжується соромом, покаранням або страхом. Дитина може навчитися приховувати ризикові дії, уникати відповідальності або перекладати провину на інших. У подальшому це ускладнює формування зрілої безпечної поведінки.

Родина також формує уявлення про допомогу. Дитина має знати, що в разі загрози можна звернутися до дорослого, і цей дорослий не звинуватить, не висміє, не знецінить, а допоможе розібратися. Такий досвід є особливо важливим у ситуаціях булінгу, онлайн-ризиків, маніпулятивного впливу, зустрічі з агресією або небезпечною пропозицією. Якщо дитина боїться реакції дорослого більше, ніж самої небезпеки, вона може залишитися наодинці з ризиком. Тому родинне

виховання безпечної поведінки потребує не тільки контролю, а й довірливого каналу спілкування.

У сучасних умовах родина виконує важливу функцію інформаційного посередництва. Дитина входить у цифрове середовище дедалі раніше, тому саме дорослі мають допомогти їй зрозуміти правила цифрової безпеки, межі приватності, небезпеку спілкування з незнайомими людьми, ризики кібербулінгу, маніпулятивного контенту та фейкових повідомлень. Н. Коструба та Ю. Хвесик, досліджуючи психологічну безпеку студента у медіасередовищі, звертають увагу на значущість інформаційного простору для психічного стану й поведінки особистості [3, с. 47]. Для родинного виховання це означає потребу не лише обмежувати доступ до інформації, а й навчати дитину безпечної взаємодії з нею.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, підкреслює важливість здатності особистості й спільноти протистояти деструктивним інформаційним впливам [4]. Родина є одним із перших середовищ, де такий імунітет може формуватися. Це відбувається через спільне обговорення побаченого, пояснення відмінності між правдивою й неправдивою інформацією, розвиток звички перевіряти повідомлення, стриманість у поширенні емоційно забарвлених новин, уважність до джерел. Якщо дорослі самі поширюють неперевірені повідомлення, піддаються паніці або агресивним інформаційним впливам, дитина засвоює саме такі моделі реагування.

Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, доводять значущість когнітивних чинників сприймання неправдивої інформації та потребу вдумливого ставлення до змісту повідомлень [17, с. 391]. У родинному контексті це означає, що безпечна поведінка має охоплювати не лише фізичні дії, а й інформаційну поведінку. Дитина має поступово засвоювати, що не кожне повідомлення є правдивим, не кожен заклик є безпечним, не кожна емоційна реакція потребує негайної дії. Родина може навчити дитину зупинятися, думати, перевіряти, радитися з дорослими й не діяти під впливом страху або тиску.

В умовах воєнного стану роль родини у формуванні уявлень про безпеку істотно зростає. Небезпека стає частиною повсякденного досвіду, а дитина потребує не лише правил поведінки, а й емоційної опори. О. Жизномірська розглядає психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану як особливо значущу проблему, пов'язану з потребою збереження психічної рівноваги в умовах загроз і невизначеності [1, с. 287]. Родина в такій ситуації має допомагати дитині розуміти події відповідно до її віку, не перевантажувати тривожними подробицями, підтримувати режим, пояснювати правила дій під час небезпеки, зберігати доступність дорослого й не залишати дитину з переживаннями наодинці.

У кризових умовах дорослі часто самі перебувають у стані напруження. Це ускладнює родинне виховання безпечної поведінки. Однак саме поведінка дорослих у небезпечних обставинах стає для дитини найсильнішим джерелом соціального навчання. Спокійна організованість, послідовність дій, чесне, але відповідно до віку доречне пояснення ситуації допомагають дитині зберігати відчуття опори. Паніка, суперечливі вказівки, емоційні вибухи або повне замовчування небезпеки можуть посилювати тривогу. Тому родинна безпека

передбачає не відсутність складних почуттів у дорослих, а їхню здатність не руйнувати контакт із дитиною.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, наголошують на значущості внутрішньої рівноваги, захищеності та здатності людини зберігати цілісність у змінних умовах [8, с. 74]. Родина може бути простором, який підтримує цю рівновагу. Для цього важливі щоденні ритуали, передбачуваний режим, уважність до емоцій, спільні дії, відчуття належності, можливість говорити про страх і надію. Такі елементи не усувають зовнішню небезпеку, але зменшують психологічну дезорганізацію та допомагають дитині сприймати правила безпеки не як хаотичні заборони, а як зрозумілу систему захисту.

Родина також впливає на формування здатності до опору небезпечному соціальному тиску. У старшому дитячому, підлітковому та юнацькому віці зростає значення однолітків, однак родинний досвід залишається важливою основою самостійності. Л. Стайнберг і К. Монеген досліджували вікові відмінності у здатності протистояти впливу однолітків і показали значущість розвитку стійкості до групового тиску [18, с. 1531]. Родина може підтримувати таку стійкість, якщо визнає право дитини на власну думку, навчає аргументовано відмовлятися, не висміює самостійні судження й допомагає аналізувати ситуації соціального впливу. Якщо ж у родині дитину привчають лише до безумовного підкорення, їй може бути важче відмовитися від небезпечної пропозиції поза родиною.

Важливою складовою родинного виховання є формування відповідальності без надмірного почуття провини. Безпечна поведінка потребує розуміння наслідків власних дій, однак не має ґрунтуватися на постійному страху помилитися. Дитина має знати, що її вибір має значення, але вона не залишається без підтримки. Такий баланс допомагає формувати зрілу позицію: я відповідаю за свої дії, можу виправити помилку, можу попросити про допомогу, можу зупинитися, якщо ситуація стає небезпечною. Надмірне звинувачення, навпаки, може породжувати уникання відповідальності, брехню або безпорадність.

Родина формує й ставлення до інших людей як до суб'єктів безпеки. Дитина навчається бачити не лише власний ризик, а й стан інших. Вона засвоює, що можна допомогти, попередити, покликати дорослого, не сміятися з чужої помилки, не підтримувати приниження, не поширювати образливу інформацію. Такі уявлення особливо важливі для профілактики булінгу й цифрової агресії. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у дослідженні булінгу в цифрову добу звертають увагу на складність кібербулінгу як явища, що поєднує агресію, цифрову комунікацію та соціальні наслідки для молоді [15, с. 1073]. Родина має допомагати дитині зрозуміти, що дія в цифровому просторі також має реальні наслідки для іншої людини.

С. Лівінгстон і П. Сміт аналізують шкоду, яку можуть переживати діти у взаємодії з онлайн- і мобільними технологіями, зокрема агресивні та інші ризики цифрової доби [16, с. 635–654]. Це положення поглиблює розуміння родинної ролі у сфері безпеки. Батьківський контроль не може бути лише технічним. Він має поєднувати довіру, пояснення, спільні правила, зацікавлення цифровим життям дитини та готовність допомогти без осуду. Дитина має знати, що у

випадку неприємного повідомлення, тиску, погрози або образи вона може звернутися до дорослого, не боячись покарання за сам факт користування технологіями.

Родинне середовище також формує ставлення до авторитету. Дитина має навчитися поважати дорослих, однак не втрачати здатності розрізняти безпечні й небезпечні вимоги. Надмірне підкорення авторитету може стати ризиком, якщо дитина не вміє ставити запитання, відмовлятися від неприйнятної дії або повідомляти про порушення. Тому родинне виховання має поєднувати повагу до дорослого з розвитком критичного мислення, почуття власної гідності й права на безпеку. У цьому полягає складність формування безпечної поведінки: дитина має бути слухняною до обґрунтованих правил, але не беззахисною перед будь-якою вимогою.

Родина є простором, у якому безпека або стає цінністю, або залишається зовнішньою вимогою. Ціннісне ставлення формується тоді, коли дорослі пояснюють не лише те, що заборонено, а й те, що захищається: життя, здоров'я, довіра, гідність, спокій, взаємоповага, добробут спільноти. У цьому разі дитина поступово розуміє, що правило існує не для покарання, а для захисту. Таке розуміння підвищує ймовірність того, що вона дотримуватиметься правил не лише під наглядом, а й у самотійній поведінці.

Роль родини полягає також у поступовому розширенні самотійності дитини. Безпечна поведінка не формується через постійне усунення всіх ризиків. Дитина має набувати досвіду вибору, оцінювання ситуації, прийняття простих рішень, самоконтролю й відповідального користування свободою. Завдання дорослих полягає в тому, щоб створити умови для керованої самотійності: пояснити межі, передбачити можливі труднощі, обговорити алгоритми дій, підтримати у разі помилки. Надмірна опіка може знижувати здатність до самотійного реагування, а байдужість – залишати дитину без потрібної опори. Безпечний розвиток потребує рівноваги між захистом і довірою.

Отже, родина є базовим чинником формування уявлень про безпеку. Вона передає перші правила, створює емоційне відчуття захищеності, формує довіру, особисті межі, відповідальність, ставлення до допомоги, здатність розпізнавати ризики й діяти в небезпечних ситуаціях. Її вплив реалізується через приклад дорослих, стиль спілкування, послідовність вимог, якість емоційного контакту, культуру інформаційної поведінки й готовність підтримати дитину в складних обставинах. Родина може бути потужним ресурсом психологічної безпеки, якщо в ній поєднуються любов, повага, передбачуваність, межі, діалог і відповідальність. Саме на цьому підґрунті безпечна поведінка поступово переходить із зовнішнього правила у внутрішню позицію особистості.

3.3. Вплив однолітків та освітнього середовища на безпечну поведінку

Однолітки та освітнє середовище належать до провідних соціально-психологічних чинників формування безпечної поведінки. Їхній вплив особливо посилюється на тих етапах розвитку, коли людина дедалі активніше входить у групову взаємодію, порівнює себе з іншими, шукає прийняття, підтримки, визнання та належності до спільноти. У таких умовах безпечна поведінка залежить не лише від індивідуальних знань і намірів, а й від того, які норми

підтримує група, як організовані взаємини в освітньому середовищі, чи існує довіра до педагогів, чи є механізми захисту від насильства, приниження, тиску й соціального виключення.

Освітнє середовище є простором цілеспрямованої соціалізації. У ньому людина не тільки здобуває знання, а й засвоює правила співжиття, моделі взаємодії, способи розв'язання конфліктів, ставлення до авторитету, відповідальності, особистих меж і безпеки інших. Тому психологічна безпека освітнього середовища є важливою умовою становлення безпечної поведінки. З. Ковальчук і Л. Пілецька розглядають психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі у зв'язку з її психічним здоров'ям, підкреслюючи, що якість освітньої взаємодії безпосередньо позначається на емоційному стані, самопочутті й здатності особистості до конструктивної поведінки [2]. Це дає підстави тлумачити освітнє середовище як чинник не лише навчального, а й безпекового розвитку.

Безпечне освітнє середовище характеризується передбачуваністю, справедливістю, повагою до гідності, недопущенням насильства, відкритістю до звернення по допомогу, чіткими правилами та підтримкою доброзичливої взаємодії. У такому середовищі особистість має змогу навчатися без страху приниження, осуду або соціального виключення. Вона краще зосереджується на пізнанні, спілкуванні, саморозвитку, оскільки не витрачає значну частину психологічних ресурсів на захист від загроз. Натомість освітнє середовище, у якому поширені агресія, байдужість, приниження, непослідовність вимог або замовчування конфліктів, може стати джерелом психологічної небезпеки.

Однолітки впливають на безпечну поведінку через соціальне схвалення, наслідування, групові норми, очікування й тиск. У групі дитина, підліток або юнак навчається співвідносити власні бажання з позиціями інших, домовлятися, дотримуватися правил, підтримувати або відхиляти певні моделі поведінки. Якщо в групі цінується відповідальність, взаємоповага, обережність і готовність допомогти, безпечна поведінка набуває підтримки. Якщо ж група схвалює ризик заради статусу, агресію, зневажливе ставлення до слабших, порушення правил або мовчання про небезпеку, особистість може опинитися під впливом деструктивних норм.

Л. Стайнберг і К. Монеген, досліджуючи вікові відмінності у стійкості до впливу однолітків, акцентують увагу на тому, що здатність опиратися груповому тиску змінюється в процесі розвитку й пов'язана з формуванням самостійності суджень [18, с. 1531]. Для психології безпеки це положення є принциповим. Особистість може знати правила, але порушувати їх під впливом бажання бути прийнятою групою. Тому формування безпечної поведінки має включати не лише інформування про ризики, а й розвиток умінь відмовлятися, аргументувати власну позицію, витримувати несхвалення, звертатися до дорослого, не підтримувати небезпечні дії навіть тоді, коли їх схвалює група.

Група однолітків може бути ресурсом психологічної безпеки. Вона дає людині досвід належності, взаємодопомоги, емоційної підтримки, співучасті й спільного подолання труднощів. У безпечній групі дитина навчається помічати стан іншого, реагувати на прохання про допомогу, не висміювати помилку, не підтримувати приниження, поважати відмінності. Така група сприяє

формуванню соціальної відповідальності. Вона зміцнює уявлення про безпеку як спільну цінність. У цьому разі безпечна поведінка перестає бути лише індивідуальним правилом і набуває характеру групової норми.

Водночас група однолітків може стати джерелом ризику. Небезпека посилюється тоді, коли належність до групи потребує підкорення деструктивним нормам. Це може виявлятися в участі в агресивних діях, цькуванні, поширенні образливих повідомлень, ризикових вчинках, небезпечних іграх, порушенні правил або замовчуванні насильства. У такому разі соціальне схвалення стає сильнішим за особисте розуміння небезпеки. Людина може діяти не тому, що вважає вчинок правильним, а тому, що боїться втратити статус, підтримку або місце у групі. Саме тому психологічна безпека освітнього середовища має охоплювати роботу не лише з окремою особою, а й із груповими процесами.

Освітнє середовище впливає на безпечну поведінку через організацію взаємин між усіма учасниками освітнього процесу. Важливо, чи є правила чіткими й однаковими для всіх; чи реагують дорослі на порушення; чи підтримується культура звернення по допомогу; чи існує довіра до педагогів; чи відчують учасники освітнього процесу, що їхній голос може бути почутий. Якщо правила проголошені, але не діють, середовище втрачає виховний вплив. Якщо агресія ігнорується або пояснюється «жартами», «звичайними конфліктами» чи «особливостями віку», небезпечні моделі закріплюються. Якщо дорослі реагують послідовно й справедливо, група отримує чіткий сигнал про неприпустимість насильства.

Ю. Суденко, аналізуючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, наголошує на потребі попередження цькування через системну організацію безпечної взаємодії, своєчасне виявлення ризиків і формування нетерпимості до насильства [6]. Булінг у безпековому вимірі не можна розглядати лише як конфлікт між окремими учасниками. Він є проявом порушення соціально-психологічної безпеки середовища, де агресивна поведінка набуває повторюваності, а група часто виконує роль підсилювача або пасивного спостерігача. Тому профілактика булінгу потребує зміни групових норм, підтримки постраждалих, роботи зі свідками й відповідального реагування дорослих.

В. Шахрай, розглядаючи запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, звертає увагу на необхідність чіткого визначення основних понять, пов'язаних із цифровими формами цькування [9, с. 1375]. Це особливо важливо для сучасного освітнього середовища, оскільки межа між безпосередньою і цифровою взаємодією стає дедалі менш чіткою. Образа, приниження, поширення фото, коментарів або повідомлень у цифровому просторі можуть мати такі самі серйозні психологічні наслідки, як і дії в реальному середовищі. Ба більше, цифровий простір часто робить агресію тривалішою, ширшою за охопленням і менш контрольованою дорослими.

С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтанер у критичному огляді й метааналізі досліджень кібербулінгу серед молоді показують складність цього явища, його зв'язок із агресією, цифровою комунікацією, психологічним добробутом і соціальними наслідками для учасників [15, с. 1073]. Для освітнього середовища це означає, що безпечна поведінка має охоплювати не тільки правила

безпосереднього спілкування, а й культуру цифрової взаємодії. Учні та студенти мають розуміти, що повідомлення, коментар, фото, поширення чуток або мовчазне схвалення приниження є діями, які мають реальні наслідки для іншої людини.

Цифрове освітнє середовище посилює роль однолітків, оскільки групова взаємодія може тривати поза межами закладу освіти й поза часом організованого навчання. Учасники групи залишаються пов'язаними через повідомлення, спільні чати, соціальні мережі, цифрові платформи. Це створює додаткові можливості для підтримки, співпраці й навчання, але водночас посилює ризики тиску, виключення, публічного приниження, маніпуляції та поширення недостовірної інформації. А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник підкреслюють значення психологічної безпеки процесу соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі [10, с. 255]. Це положення підтверджує потребу комплексного підходу до безпечної поведінки в сучасній освіті.

Освітнє середовище має не лише реагувати на небезпеку, а й формувати готовність до її попередження. Превентивний підхід передбачає розвиток соціально-емоційних умінь, критичного мислення, навичок відповідальної комунікації, здатності до саморегуляції, вміння розпізнавати небезпечні ситуації й звертатися по допомогу. У цьому контексті важливо враховувати положення Т. Цюман та О. Нагули про психологічну формулу безпеки як поєднання знань, ставлень і навичок [7, с. 94]. Якщо освітнє середовище обмежується лише передаванням інформації про правила, безпечна поведінка може залишатися формальною. Якщо ж знання поєднуються з практичними вправами, обговоренням реальних ситуацій і підтримкою ціннісного ставлення до безпеки, вони стають основою поведінкової готовності.

Важливим складником впливу освітнього середовища є позиція педагога. Педагог виступає не лише джерелом знань, а й носієм соціальної норми. Його реакція на порушення, спосіб спілкування, повага до учасників освітнього процесу, готовність вислухати, здатність справедливо діяти в конфлікті значною мірою визначають психологічний клімат. Якщо педагог ігнорує приниження, вдається до сарказму, публічного осуду або вибіркового ставлення, він може мимоволі підтримувати небезпечні моделі взаємодії. Якщо педагог послідовно захищає гідність кожного, пояснює правила, підтримує відповідальність і не толерує насильства, він посилює безпеку групи.

Довіра до дорослого є важливою умовою безпечної поведінки. Учасник освітнього процесу має бути впевнений, що повідомлення про небезпеку не призведе до висміювання, покарання, знецінення або погіршення становища. К. Діркс і Д. Феррін у аналітичному дослідженні довіри до лідерства показують значущість довіри для організаційної взаємодії, ефективності й готовності співпрацювати [11, с. 611]. В освітньому середовищі ця ідея набуває особливої ваги: довіра до педагога, адміністрації, психолога або куратора підвищує ймовірність того, що учасник освітнього процесу звернеться по допомогу, повідомить про загрозу, не залишиться наодинці з проблемою.

Освітня група має власну динаміку. У ній формуються неформальні лідери, підгрупи, статуси, правила прийняття й відторгнення. Ці процеси можуть

сприяти безпеці або створювати ризики. Якщо лідерство в групі пов'язане з відповідальністю, підтримкою, здатністю організовувати спільну дію, воно позитивно впливає на групову безпеку. Якщо ж статус здобувається через агресію, висміювання, домінування або ризикову поведінку, група може підтримувати небезпечні норми. Тому педагогу й психологу важливо бачити не лише окремі випадки поведінки, а й приховану структуру групових відносин.

Дж. Друрі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, показує, що відчуття спільної належності може сприяти взаємодопомозі, координації й підтримці в небезпечних умовах [12, с. 38]. Це положення має значення і для освітнього середовища. Якщо групова ідентичність побудована на взаємній повазі, відповідальності та солідарності, вона стає ресурсом безпеки. Учасники групи не залишають одне одного в небезпечній ситуації, не підтримують приниження, попереджають про ризики, допомагають зберігати спокій. Якщо ж групова ідентичність побудована на протиставленні, виключенні або домінуванні, вона може посилювати небезпеку.

Вплив однолітків особливо помітний у ситуаціях невизначеності. Коли людина не знає, як діяти, вона часто орієнтується на поведінку групи. Якщо більшість зберігає спокій, дотримується правил і підтримує організовану дію, це допомагає окремим учасникам поводитися безпечніше. Якщо ж група панікує, ігнорує інструкції або піддається чуткам, ризик дезорганізації зростає. Саме тому формування безпечної поведінки має включати тренування групових алгоритмів дій, обговорення ролей, розвиток взаємної підтримки й довіри до офіційних джерел інформації.

Освітнє середовище також впливає на ставлення до правил. Якщо правила подаються як зовнішній примус, вони можуть сприйматися формально. Якщо їхній зміст пояснюється через захист життя, здоров'я, гідності й добробуту спільноти, вони набувають ціннісного значення. Учасники освітнього процесу мають розуміти, що правила не лише обмежують, а й захищають. Вони створюють передбачуваний простір, у якому кожен має право на навчання, спілкування й розвиток без страху. Таке розуміння перетворює безпеку на частину культури освітньої спільноти.

Окрему увагу слід приділяти прихованим нормам освітнього середовища. Вони не завжди закріплені в документах, але реально регулюють поведінку. До таких норм належать мовчазне ставлення до агресії, готовність «не втручатися», висміювання слабкості, знецінення звернення по допомогу, поділ учасників на «сильних» і «слабких», толерування образливого гумору. Якщо ці норми залишаються непоміченими, формальні програми безпеки втрачають ефективність. Психологічна безпека потребує узгодження офіційних правил і повсякденної культури взаємодії.

Безпечна поведінка в освітньому середовищі формується через досвід участі. Учасник освітнього процесу має не лише слухати про правила, а й проживати їх у реальних взаєминах. Коли його думку поважають, він навчається поважати інших. Коли дорослий справедливо реагує на конфлікт, він засвоює цінність справедливості. Коли група підтримує постраждалого, формується норма допомоги. Коли небезпечну дію зупиняють без приниження,

закріплюється уявлення про відповідальність. Отже, освітнє середовище виховує не деклараціями, а щоденною практикою взаємодії.

Важливим є розвиток навичок безпечної комунікації. Вони охоплюють уміння висловлювати незгоду без агресії, відмовлятися від небезпечної пропозиції, просити про допомогу, повідомляти про порушення, підтримувати іншого, не поширювати чуток, не брати участі в приниженні, розрізняти жарт і образу. Такі навички мають формуватися системно. Вони потребують вправління, обговорення ситуацій, рольових дій, аналізу наслідків і позитивного підкріплення. Безпечна комунікація є основою профілактики булінгу, конфліктів і соціального відчуження.

Освітнє середовище має враховувати вікові особливості чутливості до оцінки однолітків. У періоди, коли потреба у груповому прийнятті є особливо сильною, ризик підкорення небезпечним нормам зростає. Саме тоді важливо формувати альтернативні джерела визнання: успіх у навчанні, творчості, допомозі іншим, відповідальному лідерстві, участі в спільних корисних справах. Якщо статус у групі можна здобути лише через домінування, ризик або агресію, безпечна поведінка втрачає привабливість. Якщо ж група визнає відповідальність, доброзичливість і здатність підтримати, безпека стає соціально значущою.

У цифровому освітньому середовищі важливо формувати культуру відповідального свідка. Багато небезпечних ситуацій посилюються не лише діями агресора, а й пасивністю спостерігачів. У цифровому просторі такою пасивністю може бути мовчазне спостереження, поширення образливого вмісту, реакції схвалення, участь у групових чатах, де принижують людину. В. Шахрай підкреслює потребу чіткого розуміння понять, пов'язаних із булінгом у цифровому освітньому середовищі [9, с. 1375]. Це важливо для того, щоб учасники освітнього процесу могли називати небезпечні явища, розпізнавати їх і правильно реагувати.

С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи ризики онлайн- і мобільних технологій для дітей, звертають увагу на агресивні та інші форми шкоди, які можуть виникати в цифрову добу [16, с. 635]. Освітнє середовище має враховувати ці ризики не епізодично, а системно. Йдеться про правила цифрової взаємодії, захист приватності, культуру повідомлень, відповідальність за поширення інформації, розуміння наслідків онлайн-агресії, здатність звертатися по допомогу. Важливо, щоб цифрова безпека не зводилася лише до технічних заборон. Вона має формуватися як складник соціальної та психологічної культури.

Особливе значення має взаємодія освітнього середовища з родиною. Якщо заклад освіти формує одні правила, а родина підтримує інші або знецінює вимоги безпеки, дитина отримує суперечливі сигнали. Якщо ж родина й освітнє середовище діють узгоджено, безпечна поведінка закріплюється швидше. Узгодженість не означає однаковості всіх дій. Вона означає спільне розуміння цінності життя, здоров'я, гідності, поваги, ненасильства, відповідальності й допомоги. Така єдність посилює довіру до правил і зменшує простір для маніпуляцій.

Освітнє середовище має бути чутливим до ознак психологічної небезпеки. До таких ознак належать різка зміна поведінки, уникання групи, страх перед окремими учасниками, зниження активності, замкненість, часті конфлікти, тривожність, агресивність, небажання відвідувати заняття, поява образливих повідомлень або поширення принизливої інформації. Виявлення таких ознак не повинно обмежуватися формальним фіксуванням. Воно потребує делікатного з'ясування ситуації, захисту постраждалого, роботи з групою, залучення фахівців і недопущення повторного травмування.

Психологічна безпека освітнього середовища також залежить від того, як у ньому розв'язують конфлікти. Конфлікт сам по собі не завжди є небезпекою. Він може бути джерелом розвитку, якщо учасники навчаються чути одне одного, пояснювати позицію, шукати рішення, визнавати помилки. Небезпечним конфлікт стає тоді, коли переходить у приниження, насильство, помсту, групове переслідування або соціальне виключення. Тому заклад освіти має розрізняти звичайний конфлікт і систематичне цькування. Таке розрізнення є принциповим для правильного реагування.

Формування безпечної поведінки в освітньому середовищі потребує участі психологічної служби. Практичний психолог може здійснювати діагностику соціально-психологічного клімату, виявляти ризики, проводити профілактичні заняття, консультовати педагогів і батьків, підтримувати постраждалих, працювати з групою, сприяти розвитку навичок безпечної взаємодії. Водночас відповідальність за безпеку не може бути покладена лише на психолога. Вона має бути спільною відповідальністю всієї освітньої спільноти.

Безпечна поведінка учасників освітнього процесу формується ефективніше, коли середовище підтримує суб'єктність. Людина має не лише виконувати вказівки, а й розуміти зміст правил, брати участь в обговоренні безпечних рішень, оцінювати наслідки дій, пропонувати способи підтримки. Це посилює відповідальність і зменшує пасивність. Якщо учасники освітнього процесу відчувають, що безпека залежить також від їхньої поведінки, вони активніше долучаються до підтримання безпечного середовища.

Окремим завданням є формування позитивної групової ідентичності. Група має сприймати себе не як випадкове зібрання людей, а як спільноту, у якій кожен має значення. Позитивна групова ідентичність ґрунтується на взаємній повазі, підтримці, відповідальності й гордості за безпечні правила спільного життя. Вона зменшує ризик байдужості та підвищує готовність діяти разом у складних ситуаціях. Ідеї Дж. Друрі щодо ролі соціальної ідентичності у поведінці під час надзвичайних ситуацій дають підстави вважати, що відчуття «ми» може бути ресурсом організованості й допомоги, якщо воно має конструктивний зміст [12, с. 38].

Отже, вплив однолітків та освітнього середовища на безпечну поведінку є багаторівневим. Він реалізується через групові норми, соціальне схвалення, стійкість до тиску, культуру взаємодії, довіру до дорослих, профілактику булінгу, цифрову безпеку, розвиток відповідальної комунікації та формування спільної цінності безпеки. Однолітки можуть бути як ресурсом підтримки, так і джерелом ризику. Освітнє середовище може або посилювати психологічну безпеку, або відтворювати небезпечні моделі взаємодії. Тому головним завданням є створення

такої освітньої спільноти, у якій безпека підтримується не лише правилами, а й щоденною культурою поваги, довіри, відповідальності та солідарності.

3.4. Соціальні ризики як загроза психологічній безпеці особистості

Соціальні ризики становлять одну з ключових загроз психологічній безпеці особистості, оскільки виникають не лише з індивідуальних труднощів, а з особливостей соціального середовища, у якому людина живе, навчається, працює, спілкується, ухвалює рішення та вибудовує уявлення про власне майбутнє. На відміну від безпосередньої фізичної небезпеки, соціальний ризик часто має опосередкований, накопичувальний і тривалий характер. Він може виявлятися через нестабільність суспільних умов, руйнування довіри, посилення агресії, соціальне відчуження, невизначеність, інформаційний тиск, насильство, дискримінацію, булінг, цифрові загрози, маніпулятивний вплив і втрату відчуття захищеності. Саме тому соціальні ризики потребують розгляду не лише в соціологічному чи правовому, а й у психологічному вимірі.

Психологічна безпека особистості пов'язана зі здатністю людини зберігати внутрішню цілісність, адекватно сприймати реальність, підтримувати продуктивні стосунки, реалізовувати власні потреби й діяти відповідально в умовах зовнішніх викликів. А. Литвинчук визначає психологічну безпеку як актуальну проблему сучасної психології, наголошуючи на тому, що людина дедалі частіше перебуває під впливом нестабільних, суперечливих і психологічно виснажливих чинників [5, с. 154]. У цьому контексті соціальний ризик можна розуміти як такий стан соціального середовища, який знижує передбачуваність життя, послаблює відчуття контролю, руйнує довіру й створює умови для тривоги, напруження, агресії або поведінкової дезорганізації.

Соціальні ризики не завжди усвідомлюються людиною як небезпека. Частина з них діє поступово. Наприклад, постійне перебування в атмосфері недовіри, конфліктності, приниження або інформаційної напруги може сприйматися як звичний стан. Однак така «звичність» не означає безпечності. Навпаки, тривалий вплив соціального ризику може знижувати чутливість до небезпеки, формувати емоційне виснаження, байдужість, безпорадність або агресивні способи реагування. Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, підкреслюють, що сучасна людина перебуває в умовах підвищеної невизначеності, а це ускладнює збереження внутрішньої рівноваги й захищеності [8, с. 69].

Однією з найпомітніших ознак соціального ризику є нестабільність. Вона може бути політичною, економічною, воєнною, освітньою, родинною, професійною або інформаційною. Нестабільність порушує відчуття передбачуваності, а передбачуваність є важливою умовою психологічної безпеки. Коли людина не розуміє, чого очікувати від середовища, як зміняться правила, кому можна довіряти, які ресурси будуть доступними завтра, рівень тривоги закономірно зростає. У такому стані складніше ухвалювати зважені рішення, планувати, підтримувати самоконтроль і зберігати довіру до соціальних інститутів.

В умовах воєнного стану соціальні ризики стають особливо інтенсивними. Вони охоплюють загрозу життю, втрату житла, розрив соціальних зв'язків,

вимушене переміщення, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього, втому від тривалої небезпеки, зростання соціальної напруги й потребу постійної адаптації. О. Жизномірська, розглядаючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, акцентує увагу на тому, що воєнна реальність посилює потребу в психологічній підтримці, стійкості та здатності зберігати рівновагу в ситуаціях високого напруження [1, с. 287]. Отже, воєнний контекст перетворює соціальне середовище на простір постійного ризику, де психологічна безпека потребує системної підтримки.

Соціальний ризик має не лише зовнішній, а й внутрішній вимір. Зовнішньо він може виявлятися через небезпечні умови життя, конфлікти, агресію, тиск або інформаційну нестабільність. Внутрішньо – через тривогу, недовіру, почуття безпорадності, втрату смислу, зниження самооцінки, емоційне виснаження, напруження в міжособистісних стосунках. Людина може продовжувати виконувати повсякденні обов'язки, однак переживати втрату психологічної опори. Тому соціальні ризики не завжди можна оцінити лише за зовнішньою поведінкою. Вони потребують уважного аналізу суб'єктивного стану, якості стосунків і ресурсів підтримки.

Важливою особливістю соціальних ризиків є їхній вплив на довіру. Довіра забезпечує готовність людини звертатися по допомогу, співпрацювати, виконувати правила, підтримувати інших і брати участь у спільних діях. Коли соціальне середовище стає небезпечним або непередбачуваним, довіра послаблюється. Людина може уникати взаємодії, сприймати інших як джерело загрози, замикатися у вузькому колі контактів або, навпаки, підкорятися тим, хто обіцяє прості рішення. К. Діркс і Д. Феррін у метааналітичному дослідженні довіри до лідерства показують, що довіра має істотне значення для якості взаємодії, співпраці та ефективності спільної діяльності [11, с. 611]. У безпековому вимірі довіра є умовою організованого реагування на соціальні загрози.

Соціальні ризики часто посилюються через руйнування або ослаблення соціальної підтримки. Підтримка родини, друзів, освітньої спільноти, колег, педагогів, психологів, громадських об'єднань допомагає людині зберігати відчуття належності та значущості. Коли людина опиняється в ізоляції, її вразливість зростає. Вона може втрачати здатність критично оцінювати ситуацію, легше піддаватися маніпуляціям, гостріше переживати загрозу й рідше звертатися по допомогу. Соціальна підтримка не усуває ризик повністю, але зменшує його руйнівний психологічний вплив.

Одним із найнебезпечніших соціальних ризиків є насильство. Воно порушує базове відчуття захищеності, руйнує довіру, принижує гідність, створює тривалі психологічні наслідки й може призводити до закріплення небезпечних моделей взаємодії. Насильство може бути фізичним, психологічним, соціальним, економічним, інформаційним або цифровим. У будь-якому вияві воно зменшує свободу людини, підпорядковує її поведінку страху й послаблює суб'єктність. У соціально-психологічному вимірі небезпека насильства полягає також у його нормалізації. Якщо агресію виправдовують, замовчують або подають як «звичайну» форму впливу, ризик її повторення зростає.

Булінг є окремою формою соціального ризику, оскільки поєднує агресивну дію, нерівність сил, повторюваність і вплив групи. Ю. Суденко розглядає превенцію булінгу в освітньому середовищі як важливий напрям забезпечення психологічної безпеки, пов'язаний із попередженням насильства та формуванням безпечної взаємодії [6]. Булінг загрожує не лише постраждалим особі. Він змінює психологічний клімат усієї групи, привчає свідків до пасивності, посилює страх, формує недовіру до дорослих або соціальних інституцій, якщо належного реагування немає. У цьому сенсі булінг є не приватною проблемою, а порушенням безпеки спільноти.

Цифрове середовище створює нові форми соціальних ризиків. Воно розширює простір взаємодії, але водночас посилює вразливість людини до кібербулінгу, інформаційного перевантаження, маніпуляцій, порушення приватності, соціального порівняння, поширення чуток і деструктивного контенту. Н. Коструба та Ю. Хвесик досліджують психологічну безпеку студента у медіасередовищі, підкреслюючи вплив інформаційного простору на стан і поведінку особистості [3, с. 43]. Це дає підстави вважати медіасередовище не нейтральним тлом, а активним чинником психологічної безпеки або небезпеки.

С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер, аналізуючи булінг у цифрову добу, показують, що кібербулінг має складну природу й пов'язаний із психологічними, соціальними та технологічними чинниками [15, с. 1074]. Цифрова агресія може бути особливо руйнівною через доступність, швидкість поширення, можливість анонімності, тривалість збереження матеріалів і розширення кола свідків. Постраждала особа може відчувати, що небезпека не має чітких меж, оскільки цифровий простір проникає в особисте життя навіть поза межами закладу освіти чи роботи. Саме тому цифрові ризики мають бути включені до загальної системи психологічної безпеки.

С. Лівінгстон і П. Сміт звертають увагу на різні види шкоди, з якими можуть стикатися діти під час користування онлайн- і мобільними технологіями, зокрема агресивні та інші ризики цифрової доби [16, с. 635]. Це положення важливе для розуміння соціальних ризиків у ширшому віковому контексті. Цифрова небезпека не обмежується підлітковим або молодіжним середовищем. Вона поступово охоплює різні групи населення, змінюючи способи соціалізації, комунікації, самопрезентації та переживання власної значущості. У таких умовах психологічна безпека потребує розвитку цифрової обачності, медіаграмотності й відповідальності.

Соціальні ризики посилюються під впливом дезінформації. Неправдиві повідомлення, фейки, маніпулятивні заголовки, емоційно забарвлені заклики, викривлені інтерпретації подій можуть викликати страх, агресію, недовіру, паніку або помилкові рішення. Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних механізмів сприймання неправдивої інформації та потребу уважного ставлення до того, як люди оцінюють повідомлення [17, с. 388]. У безпековому вимірі дезінформація є небезпечною не лише тому, що спотворює знання, а тому, що впливає на поведінку.

О. Лещинська розглядає інформаційно-психологічну безпеку через концепцію соціокультурного імунітету, акцентуючи увагу на потребі захисту

особистості й спільноти від деструктивних інформаційних впливів [4]. Такий підхід є важливим для аналізу соціальних ризиків, оскільки сучасні загрози часто діють через інформаційні канали. Людина може перебувати фізично в безпечному місці, але психологічно переживати загрозу через потік тривожних, агресивних або маніпулятивних повідомлень. Соціокультурний імунітет передбачає здатність критично оцінювати інформацію, спиратися на цінності, зберігати емоційну рівновагу й не піддаватися руйнівним впливам.

Окремим соціальним ризиком є соціальна ізоляція. Вона може виникати через вимушене переміщення, втрату звичного кола спілкування, булінг, стигматизацію, конфлікти, цифрову замкненість або недоступність підтримки. Ізоляція послаблює психологічну безпеку, оскільки людина втрачає джерела зворотного зв'язку, допомоги, емоційного розвантаження й підтвердження власної значущості. У стані ізоляції загроза часто сприймається гостріше, а здатність до саморегуляції може знижуватися. Тому профілактика соціальної ізоляції має бути складником безпекової політики родини, освітнього закладу, професійного середовища й громади.

Соціальна нерівність також може виступати джерелом психологічної небезпеки. Вона не завжди прямо загрожує життю, однак може обмежувати доступ до ресурсів, які підтримують безпеку: освіти, психологічної допомоги, медичної підтримки, якісної інформації, захищеного житла, стабільної роботи, соціального визнання. Людина, яка постійно переживає обмеженість можливостей, може відчувати безсилля, несправедливість, сором або гнів. Такі стани впливають на поведінку, підвищують вразливість до маніпуляцій і можуть сприяти ризиковим способам самоствердження. Отже, психологічна безпека має соціальне підґрунтя.

Стигматизація є ще одним різновидом соціального ризику. Вона виникає тоді, коли людину або групу людей оцінюють крізь спрощені, знецінювальні чи ворожі уявлення. Стигматизація може стосуватися досвіду переміщення, стану здоров'я, соціального статусу, освітніх труднощів, психологічних проблем, зовнішності, поведінкових особливостей або належності до певної групи. Її небезпека полягає в тому, що вона порушує гідність, зменшує готовність звертатися по допомогу, посилює самозвинувачення й може закріплювати соціальне відчуження. Безпечне середовище має бути чутливим до таких процесів і не допускати перетворення відмінності на підставу для приниження.

Соціальні ризики можуть змінювати уявлення людини про норму. Якщо небезпечні явища повторюються часто, вони можуть почати сприйматися як звичайні. Це стосується агресивної комунікації, інформаційного тиску, порушення приватності, приниження, недовіри, демонстративного ризику, толерування неправди. Нормалізація небезпеки є особливо загрозливою, бо знижує готовність її зупиняти. Людина перестає реагувати на те, що насправді руйнує психологічну безпеку. Тому одним із завдань психології безпеки є відновлення чутливості до небезпечних соціальних явищ і формування нетерпимості до насильства, маніпуляцій та приниження.

Соціальні ризики мають груповий вимір. У групі небезпечна поведінка може поширюватися швидше через наслідування, конформізм, прагнення належати, страх осуду або бажання зберегти статус. Л. Стайнберг і К. Монеген

досліджують здатність чинити опір впливу однолітків і показують, що стійкість до такого впливу є важливим розвитковим чинником [18, с. 1537]. У контексті соціальних ризиків це означає, що людина має бути підготовлена не лише до індивідуального вибору, а й до ситуацій, у яких група схиляє її до небезпечної дії. Стійкість до тиску є важливою умовою психологічної безпеки.

Груповий тиск може набувати відкритих і прихованих форм. Відкритий тиск виявляється у прямій вимозі, погрозі, висміюванні або примусі. Прихований тиск діє через очікування, моду, неформальні правила, бажання бути «своїм», страх виглядати слабким або нецікавим. У багатьох випадках прихований тиск є складнішим для розпізнавання, бо людина може сприймати ризикову дію як власний вибір. Формування безпечної поведінки потребує розвитку здатності помічати такі механізми, ставити запитання до мотивів власної поведінки й обирати безпеку навіть за умов можливого несхвалення.

Соціальні ризики можуть викликати різні стратегії реагування. Частина людей мобілізується, шукає підтримку, діє організовано, критично оцінює інформацію й підтримує інших. Інші можуть уникати проблеми, заперечувати загрозу, піддаватися паніці, агресії або апатії. Вибір стратегії залежить від особистісних ресурсів, попереднього досвіду, якості соціальної підтримки, довіри до середовища, рівня інформаційної культури й наявності зрозумілих правил. Т. Цюман та О. Нагула підкреслюють, що формування навичок безпечної поведінки потребує поєднання знань, ставлень і практичних умінь [7, с. 94]. Саме це поєднання допомагає людині переходити від пасивного переживання ризику до відповідальної дії.

Важливо розрізняти реальний і сприйнятий соціальний ризик. Реальний ризик пов'язаний з об'єктивними умовами небезпеки. Сприйнятий ризик залежить від того, як людина інтерпретує ситуацію, яким джерелам довіряє, які емоції переживає, які групові норми підтримує. Іноді людина недооцінює реальну небезпеку, бо група її знецінює. В інших випадках вона переоцінює ризик через інформаційне перевантаження або поширення панічних повідомлень. Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Брамман, аналізуючи культурне пізнання наукового консенсусу, показують, що сприймання ризиків пов'язане з культурними цінностями й груповою належністю [14, с. 147]. Це положення пояснює, чому одна й та сама загроза може по-різному оцінюватися різними соціальними групами.

Культурні й групові уявлення впливають на те, які ризики людина визнає значущими, а які ігнорує. Якщо в певному середовищі прийнято демонструвати безстрашність, ризик може сприйматися як доказ сили. Якщо в іншому середовищі домінує надмірна тривожність, навіть відносно контрольовані ситуації можуть викликати паніку. Обидві крайності шкодять психологічній безпеці. Безпечна поведінка потребує зваженого сприймання ризику, у якому небезпека не заперечується, але й не перебільшується до стану безпорадності. Таке сприймання формується через достовірну інформацію, критичне мислення, емоційну регуляцію і соціальну підтримку.

Соціальний ризик часто супроводжується комунікативними порушеннями. У небезпечних умовах люди можуть поширювати чутки, звинувачувати одне одного, уникати відкритого діалогу, реагувати агресивно або замикатися.

Неефективна комунікація посилює напруження й заважає спільному розв'язанню проблеми. Навпаки, ясна, чесна, своєчасна й етично виважена комунікація знижує невизначеність і підтримує психологічну безпеку. Це стосується родини, закладу освіти, професійного колективу, громади й суспільства загалом. Інформація про ризик має бути зрозумілою, перевіреною, недраматизованою й орієнтованою на дію.

Соціальні ризики впливають на ідентичність людини. У ситуаціях тривалої небезпеки вона може інакше сприймати себе, власні можливості, належність до групи, перспективу майбутнього. Позитивна соціальна ідентичність може бути ресурсом безпеки, якщо вона пов'язана з підтримкою, солідарністю й відповідальністю. Дж. Друрі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, підкреслює, що спільна ідентичність може сприяти взаємодопомозі й організованості [12, с. 38]. Отже, соціальні ризики не лише загрожують особистості, а й можуть долатися через зміцнення конструктивної належності до спільноти.

Водночас групова ідентичність може стати джерелом небезпеки, якщо вона ґрунтується на протиставленні, ворожості, знеціненні інших або безумовному підкоренні груповим нормам. С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії в межах BBC Prison Study, показують складність процесів групової влади, ідентичності та підкорення в соціальних системах [13, с. 22]. Для психології безпеки це означає, що група може як підтримувати людяність, так і легітимізувати небезпечні дії. Тому важливо аналізувати, які саме цінності лежать в основі групової належності.

Соціальні ризики потребують системи профілактики. Профілактика не може зводитися до разового інформування про небезпеку. Вона має охоплювати створення безпечного середовища, розвиток довіри, формування навичок безпечної поведінки, підтримку психічного здоров'я, роботу з груповими нормами, попередження насильства, розвиток медіаграмотності, доступність психологічної допомоги й посилення соціальної відповідальності. З. Ковальчук і Л. Пілецька наголошують на зв'язку психологічної безпеки в освітньому середовищі з психічним здоров'ям особистості [2]. Це положення підтверджує, що профілактика соціальних ризиків має бути не формальною, а середовищною та психологічно обґрунтованою.

У профілактиці соціальних ризиків особливе значення має розвиток критичного мислення. Людина має навчитися ставити запитання до інформації, мотивів групи, власних емоційних реакцій і поведінкових спонукань. Критичне мислення не заперечує довіру, а робить її зрілою. Воно допомагає відрізнити підтримку від маніпуляції, авторитет від примусу, групову норму від небезпечного тиску, достовірне повідомлення від фейку, обережність від паніки. У сучасному соціальному середовищі така здатність є однією з умов психологічної безпеки.

Не менш важливою є емоційна грамотність. Соціальні ризики часто діють через емоції: страх, гнів, сором, провину, образу, заздрість, відчуття несправедливості. Якщо людина не розуміє власних станів, не може назвати переживання й обрати безпечний спосіб реагування, вона стає вразливішою до імпульсивних дій або маніпуляцій. Емоційна грамотність допомагає зупинитися,

оцінити ситуацію, звернутися по допомогу, не поширювати паніку, не відповідати агресією на агресію й підтримувати інших у складних обставинах.

Соціальні ризики також потребують розвитку культури звернення по допомогу. У багатьох середовищах прохання про підтримку досі може сприйматися як слабкість, нездатність упоратися самотійно або підстава для осуду. Така установка є небезпечною, бо залишає людину наодинці з ризиком. Психологічно безпечне середовище має підтримувати іншу норму: звернення по допомогу є відповідальною дією, спрямованою на збереження себе й інших. Особливо важливо закріплювати цю норму в освітніх спільнотах, родині й професійних колективах.

Подолання соціальних ризиків передбачає також розвиток солідарності. Солідарність не означає безкритичного погодження з групою. Вона означає готовність підтримати людину в небезпеці, не залишати її ізольованою, діяти відповідально щодо спільного добробуту. У кризових умовах солідарність зменшує відчуття безпорадності й посилює здатність до організованої дії. Вона є протилежністю байдужості, яка часто підтримує небезпечні явища. Якщо свідки насильства, приниження або маніпуляції мовчать, ризик зростає. Якщо спільнота реагує, небезпека втрачає ґрунт для поширення.

Отже, соціальні ризики є складною загрозою психологічній безпеці особистості. Вони виникають у соціальному середовищі, але впливають на внутрішній стан, поведінку, стосунки, довіру, ідентичність і здатність до відповідального вибору. До таких ризиків належать нестабільність, воєнні виклики, насильство, булінг, цифрові загрози, дезінформація, соціальна ізоляція, стигматизація, груповий тиск, руйнування довіри й нормалізація небезпечної поведінки. Психологічна безпека потребує не лише індивідуальної стійкості, а й безпечного соціального середовища, у якому підтримуються гідність, довіра, достовірна інформація, взаємодопомога, критичне мислення, відповідальна комунікація й готовність захищати людину від деструктивних впливів.

3.5. Булінг, насильство та девіантна поведінка у безпековому вимірі

Булінг, насильство та девіантна поведінка належать до найнебезпечніших соціально-психологічних явищ, що безпосередньо загрожують психологічній безпеці особистості. Їхня небезпека полягає не лише у завданні шкоди окремій людині, а й у руйнуванні соціального середовища, у якому мають підтримуватися довіра, гідність, взаємоповага, справедливість і захищеність. Якщо агресія, приниження, примус або порушення норм залишаються непоміченими, виправданими чи замовчаними, вони поступово змінюють психологічний клімат групи. У такому середовищі небезпека стає не випадковим епізодом, а стійким способом взаємодії.

У безпековому вимірі булінг, насильство та девіантна поведінка мають розглядатися як взаємопов'язані явища. Насильство є ширшим поняттям, що охоплює будь-які дії, спрямовані на заподіяння фізичної, психологічної, соціальної, інформаційної або моральної шкоди іншій людині. Булінг є специфічною формою насильницької взаємодії, для якої характерні повторюваність, дисбаланс сил, намір завдати шкоди або закріпити домінування. Девіантна поведінка охоплює відхилення від соціальних норм, що можуть

порушувати безпеку самої особистості, інших людей або спільноти. Усі ці явища мають спільну основу – руйнування меж, норм і відповідальності.

Ю. Суденко, аналізуючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, наголошує на необхідності попередження цькування як системного порушення безпечної взаємодії [6]. Це положення є принциповим, оскільки булінг не можна зводити до звичайного конфлікту між учасниками освітнього процесу. Конфлікт передбачає відносну рівність сторін і можливість діалогу. Булінг ґрунтується на нерівності сил, повторюваному приниженні, страху, залежності від групової реакції та зниженні здатності постраждалої особи самостійно припинити небезпечну ситуацію. Саме тому булінг потребує не примирення будь-якою ціною, а захисту постраждалої особи, припинення агресивних дій і зміни групових норм.

Булінг є загрозою психологічній безпеці, оскільки порушує базове відчуття захищеності. Людина, яка зазнає систематичного приниження, починає сприймати соціальне середовище як джерело небезпеки. Вона може втрачати довіру до однолітків, педагогів, дорослих, адміністрації, соціальних інститутів. Особливо небезпечною є ситуація, коли звернення по допомогу не дає результату або призводить до додаткового осуду. Тоді у постраждалої особи формується досвід безпорадності. Вона засвоює, що небезпеку неможливо зупинити, а допомога є недоступною або ненадійною.

З. Ковальчук і Л. Пілецька розглядають психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі у зв'язку з її психічним здоров'ям [2]. У контексті булінгу ця позиція набуває особливої значущості. Освітнє середовище, у якому допускається цькування, не може вважатися психологічно безпечним навіть за умови формального дотримання навчальних вимог. Постійний страх, очікування приниження, невпевненість у захисті й соціальна ізоляція послаблюють психічне здоров'я, знижують пізнавальну активність, руйнують мотивацію до навчання, ускладнюють комунікацію та формують негативний досвід перебування у групі.

Булінг завжди має груповий вимір. У ньому беруть участь не лише той, хто чинить агресію, і той, хто потерпає. Значну роль відіграють свідки, мовчазні спостерігачі, пасивні учасники, ті, хто сміється, поширює образливі повідомлення, підтримує агресора або уникає втручання. Саме групова реакція часто визначає, чи закріпиться булінг як модель взаємодії. Якщо група засуджує приниження, підтримує постраждалого й повідомляє дорослим, булінг втрачає соціальне підкріплення. Якщо ж група мовчить або схвалює агресію, небезпечна поведінка набуває статусу неформальної норми.

У цьому аспекті важливо враховувати дослідження Л. Стайнберга і К. Монеген, які показують значущість здатності протистояти впливу однолітків [18, с. 1538]. У ситуації булінгу учасники групи можуть розуміти неправильність агресії, але не втручатися через страх самим стати об'єктом цькування або втратити статус. Отже, профілактика булінгу має передбачати розвиток стійкості до групового тиску. Людина має вміти не підтримувати небезпечну дію, навіть якщо її схвалює більшість; повідомляти про загрозу, навіть якщо група очікує мовчання; підтримувати постраждалого, навіть якщо це потребує моральної сміливості.

Булінг порушує особисті межі людини. Це може виявлятися через образливі слова, висміювання, погрози, ізоляцію, поширення чуток, псування речей, фізичний вплив, принизливі завдання, примус, фотографування без згоди, поширення особистої інформації. Усі ці дії мають спільну рису – вони заперечують право людини на гідність, безпеку й повагу. Саме тому булінг не можна трактувати як «виховний вплив», «жарт» або «звичайну складність дорослішання». Такі пояснення лише приховують небезпеку й підтримують культуру насильства.

Насильство як загроза психологічній безпеці має багато форм. Фізичне насильство завдає шкоди тілу й водночас руйнує відчуття недоторканності. Психологічне насильство діє через приниження, погрози, залякування, знецінення, контроль, маніпуляції, шантаж, систематичне викликання провини або сорому. Соціальне насильство виявляється в ізоляції, виключенні з групи, стигматизації, обмеженні контактів, руйнуванні репутації. Інформаційне насильство пов'язане з поширенням неправдивих, образливих або приватних відомостей. Цифрове насильство переносить ці дії у простір онлайн-комунікації. Кожна з цих форм може мати тривалі психологічні наслідки.

А. Литвинчук підкреслює актуальність проблеми психологічної безпеки особистості в сучасній психології [5, с. 154]. Насильство прямо порушує таку безпеку, оскільки позбавляє людину відчуття контролю над власним життям, знижує самоцінність, формує очікування загрози й ускладнює побудову довірливих стосунків. Психологічна небезпека насильства полягає ще й у тому, що людина може почати сприймати його як норму. Якщо насильницькі дії повторюються й не отримують осуду, вони можуть закріплюватися як звичний спосіб розв'язання конфліктів, досягнення влади або підтримання дисципліни.

Девіантна поведінка у безпековому вимірі розглядається як така, що відхиляється від соціально схвалених норм і створює ризик для особистості, інших людей або спільноти. Вона може виявлятися в агресії, порушенні правил, брехні, крадіжках, вандалізмі, демонстративному ігноруванні вимог безпеки, участі в ризикових діях, цифровій агресії, поширенні деструктивного контенту, провокуванні небезпечних ситуацій. Не кожне відхилення від очікуваної поведінки є однаково небезпечним. Однак у психології безпеки важливо аналізувати ті форми девіації, які руйнують межі, відповідальність, довіру й захищеність.

Девіантна поведінка не виникає поза соціальним контекстом. Вона може бути наслідком несприятливої соціалізації, родинного насильства, булінгу, соціального відчуження, низького рівня підтримки, групового тиску, прагнення здобути статус, реакції на приниження або невміння конструктивно виразити напруження. У цьому сенсі девіантну поведінку не можна розглядати лише як індивідуальну «провину». Вона часто сигналізує про порушення у системі стосунків, дефіцит безпечних меж, брак довіри, незадоволені потреби або засвоєння небезпечних моделей поведінки.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, досліджуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, звертають увагу на складність сучасного соціального середовища, у якому людина стикається з невизначеністю, напруженням і потребою зберігати внутрішню рівновагу [8, с. 69]. Девіантна

поведінка в таких умовах може посилюватися через втому, тривогу, втрату контролю, дефіцит підтримки й соціальну напругу. Тому її профілактика потребує не лише покарання за порушення, а й відновлення психологічної безпеки середовища.

У безпековому вимірі важливо розрізняти покарання й відповідальність. Покарання, побудоване на приниженні, страху або помсті, може посилювати агресію, приховування дій і недовіру до дорослих. Відповідальність передбачає усвідомлення наслідків, відновлення порушених меж, захист постраждалого, зміну поведінки й підтримку безпечної норми. Якщо людина вчинила небезпечну дію, важливо не лише зупинити її, а й допомогти зрозуміти, яку шкоду завдано, які правила порушено, як запобігти повторенню й у який спосіб відновити безпечну взаємодію.

Булінг і насильство мають руйнівний вплив не лише на постраждалих, а й на тих, хто чинить агресію. Агресор засвоює модель домінування, у якій влада досягається через приниження, страх або контроль. Якщо така поведінка дає соціальні переваги й не має відповідного реагування, вона закріплюється. У майбутньому це може ускладнювати побудову рівноправних стосунків, посилювати конфліктність, знижувати емпатію й підтримувати девіантні способи самоствердження. Тому робота з агресором має бути спрямована не тільки на припинення дій, а й на зміну способу взаємодії.

Свідки булінгу також зазнають психологічного впливу. Вони можуть переживати страх, провину, розгубленість, безпорадність або внутрішній конфлікт між розумінням несправедливості й небажанням втручатися. Якщо свідки звикають мовчати, у них формується небезпечна соціальна установка: краще не реагувати, бо втручання може зашкодити. Така установка послаблює солідарність і сприяє поширенню насильства. Якщо ж середовище підтримує відповідальну позицію свідка, група стає активним ресурсом безпеки.

Дж. Дуррі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності у поведінці людей під час масових надзвичайних ситуацій, показує, що відчуття спільної належності може підтримувати взаємодопомогу та організовану дію [12, с. 38]. У контексті булінгу це положення дає змогу зрозуміти значення позитивної групової ідентичності. Якщо група усвідомлює себе спільнотою, у якій неприпустимі приниження й насильство, вона здатна захищати своїх учасників. Якщо ж групова ідентичність будується на протиставленні, домінуванні або виключенні «іншого», вона може підтримувати булінг.

С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії, показують, що небезпечні форми влади й підкорення не можна пояснювати лише індивідуальними рисами окремих людей [13, с. 18]. Вони виникають у певних соціальних умовах, де групова ідентичність, норми, лідерство й структура влади можуть легітимізувати приниження або жорстокість. Це положення важливе для аналізу насильства в освітніх, професійних і ширших соціальних середовищах. Насильство може підтримуватися не тільки особистою агресивністю, а й культурою мовчання, нерівністю статусів, страхом перед авторитетом і відсутністю дієвих механізмів захисту.

Особливої уваги потребує цифровий булінг. Він має власні соціально-психологічні особливості. По-перше, цифровий простір дає можливість

поширювати образливий вміст швидко й серед великої кількості людей. По-друге, агресор може діяти анонімно або напіванонімно, що знижує відчуття відповідальності. По-третє, постраждала особа може не мати безпечного простору, оскільки повідомлення, коментарі або зображення залишаються доступними поза межами навчального чи робочого середовища. По-четверте, цифрова агресія часто залучає велику кількість свідків, частина з яких підтримує приниження через поширення або реакції схвалення.

С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у критичному огляді й метааналізі досліджень кібербулінгу наголошують на складності цього явища та його значущих наслідках для молоді [15, с. 1073]. Кібербулінг небезпечний тим, що поєднує агресію з технологічними можливостями тривалого й масового впливу. Для психологічної безпеки це означає, що захист особистості має включати не лише реакцію на безпосереднє приниження, а й правила цифрової поведінки, культуру відповідальності, захист приватності, здатність повідомляти про порушення й підтримку постраждалих.

В. Шахрай, аналізуючи запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, підкреслює потребу визначення основних понять, пов'язаних із цим явищем [9, с. 1375]. Чіткість понять має практичне значення. Якщо учасники освітнього процесу не розуміють, що саме є цифровим булінгом, вони можуть знецінювати небезпечні дії, сприймати їх як жарт або «звичайне спілкування». Натомість визначеність понять допомагає розпізнати порушення, назвати його, повідомити дорослим, зафіксувати факт небезпечної поведінки й обрати належну стратегію реагування.

С. Лівінгстон і П. Сміт, досліджуючи шкоду, яку можуть переживати діти у взаємодії з онлайн- і мобільними технологіями, звертають увагу на агресивні ризики цифрової доби [16, с. 635]. Це положення дає змогу розглядати цифрове середовище як повноцінний простір соціалізації, у якому також мають діяти правила безпеки. Дитина, підліток, студент або доросла людина мають розуміти, що цифрова дія не є менш реальною, ніж дія у безпосередній взаємодії. Слово, зображення, повідомлення, поширення приватної інформації або реакція на приниження можуть завдавати психологічної шкоди.

Цифрова агресія посилюється тоді, коли в людини знижується відчуття особистої відповідальності. Екран може створювати ілюзію дистанції, а групові чати – ілюзію колективної безкарності. У таких умовах люди іноді дозволяють собі слова й дії, яких уникали б у безпосередньому спілкуванні. Тому формування безпечної поведінки має включати розвиток цифрової емпатії. Людина має усвідомлювати, що за кожним повідомленням, коментарем або зображенням стоїть реальна особа з почуттями, гідністю й правом на захист.

Булінг і насильство тісно пов'язані з порушенням емпатії. Там, де інша людина сприймається як об'єкт для висміювання, контролю або приниження, безпечна взаємодія стає неможливою. Емпатія не означає виправдання будь-якої поведінки. Вона означає здатність бачити в іншій людині суб'єкта, розуміти можливі наслідки власних дій і стримувати агресивні імпульси. У профілактиці насильства важливо розвивати здатність помічати стан іншого, реагувати на біль, визнавати помилку, просити вибачення й відновлювати порушені стосунки.

Водночас безпечна поведінка не може ґрунтуватися лише на емпатії. Вона потребує чітких правил і відповідальності. У середовищі, де правила розмиті, а реакція дорослих непослідовна, агресія має більше шансів закріпитися. Якщо сьогодні приниження засуджується, а завтра ігнорується, група отримує суперечливий сигнал. Якщо дорослий реагує лише на відкритий конфлікт, але не помічає прихованої ізоляції або цифрового тиску, частина небезпечних дій залишається поза увагою. Тому профілактика булінгу потребує системності, узгодженості та щоденної підтримки безпечних норм.

Т. Цюман та О. Нагула обґрунтовують психологічну формулу безпеки через єдність знань, ставлень і навичок [7, с. 96]. У роботі з булінгом, насильством і девіантною поведінкою це означає, що учасники освітнього чи іншого соціального середовища мають не лише знати визначення небезпечних явищ. Вони мають емоційно приймати неприпустимість насильства, цінувати гідність людини, володіти навичками безпечної комунікації, відмови, звернення по допомогу, підтримки постраждалого, припинення небезпечної дії й відповідального користування цифровими засобами.

Девіантна поведінка може бути пов'язана з потребою у визнанні. Якщо соціальне середовище не дає людині конструктивних способів самоствердження, вона може шукати статус через ризик, агресію, порушення правил або демонстративну непокору. Особливо це помітно в групах, де схвалюється «сила» у формі домінування, а відповідальність сприймається як слабкість. У такому середовищі безпечна поведінка може втрачати соціальну привабливість. Завдання профілактики полягає в тому, щоб створити альтернативні способи здобуття визнання – через допомогу, лідерство, творчість, компетентність, сміливість захищати слабшого, відповідальну участь у житті групи.

Девіантна поведінка може мати також захисний характер. Людина, яка пережила приниження, тривалу несправедливість або соціальне виключення, іноді відповідає агресією, порушеннями або демонстративним нехтуванням правилами. Це не виправдовує небезпечні дії, але допомагає зрозуміти їхнє походження. Якщо реагувати лише покаранням, не усуваючи причин, поведінка може ставати ще більш стійкою. Психологічно обґрунтований підхід передбачає одночасне припинення небезпечної дії, захист інших, аналіз причин, відновлення меж і надання людині можливості перейти до конструктивної поведінки.

Профілактика булінгу й насильства має починатися з формування безпечної соціальної норми. Учасники спільноти мають чітко розуміти, що приниження, погрози, фізичний вплив, цифрове переслідування, поширення чуток, соціальне виключення й мовчазна підтримка агресії є неприпустимими. Ця норма має бути не декларативною, а реальною. Вона проявляється в мові дорослих, реакції на конфлікти, організації групової роботи, ставленні до помилок, захисті постраждалих, роботі зі свідками, готовності визнавати проблему й діяти.

Важливо, щоб профілактика не обмежувалася страхом перед покаранням. Страх може тимчасово стримати відкриту агресію, але не завжди змінює ставлення до іншої людини. Глибша профілактика має формувати розуміння цінності гідності, здатність до самоконтролю, навички ненасильницького розв'язання конфліктів, відповідальність за власний вплив, критичне ставлення

до групового тиску й культуру допомоги. Саме така профілактика перетворює безпеку на внутрішню норму, а не лише на зовнішню вимогу.

Психологічна безпека середовища залежить від того, чи може людина повідомити про насильство без страху повторного приниження. Якщо постраждалу особу звинувачують, змушують «не звертати уваги», радять «самій розібратися» або публічно обговорюють її переживання, небезпека поглиблюється. Людина може вдруге пережити травмівний досвід – уже через реакцію середовища. Тому допомога має бути делікатною, конфіденційною, послідовною й орієнтованою на захист. Визнання проблеми є першим кроком до відновлення психологічної безпеки.

Роль педагога, психолога, керівника або іншого дорослого в ситуації булінгу полягає у припиненні небезпечної поведінки, захисті постраждалої особи, фіксації ситуації, роботі з групою, взаємодії з родиною, підтримці свідків і зміні середовищних умов. Водночас дорослий має уникати дій, що посилюють небезпеку: публічного допиту постраждалої особи, примусового примирення без усунення загрози, знецінення переживань, звинувачення жертви, формального реагування або перенесення відповідальності на самих дітей чи студентів. Безпека потребує відповідальної позиції дорослих.

У цифровому середовищі допомога потребує також технічної й інформаційної грамотності. Важливо знати, як зберегти докази цифрового переслідування, куди повідомити про порушення, як обмежити контакт з агресором, як захистити приватність, як не поширювати шкідливий вміст далі. Однак технічні дії не замінюють психологічної підтримки. Людина, яка зазнала цифрового булінгу, потребує визнання завданої шкоди, емоційної опори, відновлення відчуття контролю й захисту від повторної агресії.

Окремо слід розглядати зв'язок девіантної поведінки з дезінформацією та маніпулятивним впливом. Агресивні групові дії, ризикові виклики, поширення ворожих повідомлень, участь у цифровому цькуванні можуть посилюватися через неправдиву інформацію, емоційні заклики або викривлені образи «своїх» і «чужих». Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, показують значення когнітивних чинників у сприйманні неправдивої інформації [17, с. 397]. У профілактиці девіантної поведінки це означає потребу розвивати уважність до інформації, здатність перевіряти повідомлення й не діяти під впливом емоційного зараження.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, підкреслює потребу протистояти деструктивним інформаційним впливам [4]. У контексті булінгу й насильства це положення має важливе значення. Соціокультурний імунітет спільноти виявляється в її здатності не приймати приниження як норму, не поширювати мову ненависті, не піддаватися маніпулятивним закликам до агресії, не перетворювати відмінність людини на підставу для виключення. Такий імунітет формується через культуру поваги, критичне мислення й відповідальну комунікацію.

Булінг, насильство та девіантна поведінка мають бути предметом не лише реагування, а й постійного моніторингу соціально-психологічного клімату. Ознаками небезпеки можуть бути зростання конфліктів, поява ізольованих

учасників, страх перед окремими людьми, поширення образливих прізвиськ, агресивний гумор, небажання відвідувати заняття, тривожність, замкненість, різкі зміни поведінки, активність у цифрових групах із принизливим змістом. Такі ознаки потребують уваги ще до того, як ситуація набуде відкрито руйнівного характеру.

Профілактична робота має бути спрямована на всю спільноту. Робота лише з постраждалою особою може ненавмисно перекласти на неї відповідальність за безпеку. Робота лише з агресором може залишити без змін групові норми, які підтримували насильство. Робота лише з правилами може бути формальною, якщо не змінюється культура взаємодії. Тому ефективна профілактика має поєднувати індивідуальну підтримку, групову роботу, педагогічну послідовність, залучення родини, цифрову грамотність і ціннісне виховання.

Безпечне середовище має формувати культуру відновлення. Це означає, що після порушення правил важливо не лише покарати, а й відновити справедливість, захистити гідність, повернути відчуття безпеки, зміцнити довіру й запобігти повторенню. Відновлення не є примусовим примиренням. Воно можливе лише тоді, коли небезпечна дія припинена, постраждала особа захищена, відповідальність визнана, а середовище демонструє готовність змінюватися. Такий підхід допомагає зберігати людяність і водночас не знецінює шкоду.

У безпековому вимірі особливо важливо не романтизувати ризикову, агресивну або девіантну поведінку. У деяких групах вона може подаватися як сміливість, незалежність, сила характеру або спосіб самоствердження. Насправді така поведінка часто свідчить про недостатність самоконтролю, брак конструктивних способів здобуття визнання, порушення меж або вплив небезпечних групових норм. Безпечна поведінка потребує іншого розуміння сили: уміння зупинитися, не принизити, відмовитися від небезпечної пропозиції, захистити слабшого, визнати помилку, попросити допомоги й діяти відповідально.

Отже, булінг, насильство та девіантна поведінка є серйозними загрозами психологічній безпеці особистості й спільноти. Вони руйнують довіру, гідність, особисті межі, психічне здоров'я, соціальну згуртованість і здатність до відповідальної взаємодії. Їхня профілактика потребує системного підходу, що охоплює чіткі правила, послідовне реагування, підтримку постраждалих, роботу з агресорами, активізацію відповідальної позиції свідків, розвиток емпатії, критичного мислення, цифрової культури й навичок безпечної комунікації. Психологічно безпечне середовище не лише забороняє насильство, а й щоденно підтримує такі норми взаємодії, за яких приниження, тиск і байдужість втрачають соціальний ґрунт.

3.6. Інтернет-технології та соціально-психологічні ризики сучасного середовища

Інтернет-технології стали невід'ємною частиною сучасного соціального середовища. Вони змінили способи спілкування, навчання, праці, дозвілля, самопрезентації, пошуку інформації та побудови соціальних зв'язків. Цифровий простір уже не є лише технічним засобом передавання даних. Він став окремим

простором соціалізації, у якому людина формує уявлення про себе, інших, норми поведінки, способи взаємодії, межі приватності, довіру, авторитет, небезпеку й захист. Саме тому інтернет-технології потребують розгляду в межах психології безпеки як чинник, що одночасно розширює можливості людини й породжує нові соціально-психологічні ризики.

Психологічна безпека особистості в цифровому середовищі пов'язана зі здатністю людини зберігати внутрішню рівновагу, критичність мислення, особисті межі, гідність, приватність, емоційну стійкість і відповідальність у процесі онлайн-взаємодії. Н. Коструба та Ю. Хвесик, досліджуючи психологічну безпеку студента у медіасередовищі, підкреслюють значущість інформаційного простору для стану, поведінки та захищеності особистості [3, с. 42]. Це положення дає підстави розглядати цифрове середовище не як нейтральне тло, а як активний чинник психологічного впливу. Воно може підтримувати розвиток, але може й посилювати тривожність, агресію, залежність від оцінки, інформаційне перевантаження та соціальну вразливість.

Інтернет-технології створюють нову якість соціальної присутності. Людина може бути фізично віддаленою від інших, але постійно перебувати у стані комунікативної включеності. Повідомлення, сповіщення, коментарі, світлини, відео, реакції, оцінки й обговорення формують безперервний потік соціальних сигналів. Цей потік впливає на самооцінку, емоційний стан, сприймання власного статусу, очікування схвалення або страх осуду. У таких умовах психологічна безпека потребує не лише технічного захисту, а й уміння регулювати власну присутність у цифровому просторі, розпізнавати ризики, обмежувати шкідливі впливи й зберігати автономність.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник розглядають психологічну безпеку процесу соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі [10, с. 255]. Така постановка проблеми є особливо важливою, адже цифрове середовище дедалі активніше входить у сферу освіти. Навчання, комунікація з педагогами, взаємодія з однолітками, виконання завдань, участь у групових обговореннях і самоосвіта часто відбуваються за допомогою цифрових засобів. Водночас цифрове освітнє середовище не автоматично є безпечним. Воно потребує педагогічного супроводу, зрозумілих правил, цифрової етики, захисту приватності, відповідального користування інформацією та підтримки психологічної захищеності учасників освітнього процесу.

Соціально-психологічні ризики інтернет-технологій мають різну природу. Частина з них пов'язана зі змістом інформації, яку отримує людина. Інша частина – зі способом комунікації. Окрему групу становлять ризики, пов'язані з приватністю, цифровою репутацією, соціальним порівнянням, кібербулінгом, маніпулятивним впливом, залежністю від цифрової присутності, зниженням якості безпосереднього спілкування, емоційним перевантаженням і труднощами саморегуляції. Усі ці ризики не завжди діють відкрито. Часто вони накопичуються поступово, змінюючи ставлення людини до себе, інших і соціальної реальності.

Одним із базових ризиків цифрового середовища є порушення особистих меж. У безпосередньому спілкуванні межі часто підтримуються простором, тілесною дистанцією, інтонацією, мімікою, ситуацією взаємодії. У цифровому

середовищі ці межі стають менш очевидними. Людина може отримувати повідомлення в будь-який час, бути включеною в групові чати без згоди, зазнавати тиску через вимогу негайної відповіді, стикатися з поширенням особистої інформації, світлин або висловлювань. Порухення меж у цифровому просторі загрожує психологічній безпеці, оскільки знижує відчуття контролю над власним життям і посилює вразливість до зовнішньої оцінки.

Важливою ознакою цифрових ризиків є розмитість меж між публічним і приватним. Те, що людина сприймає як приватне повідомлення, світлинку або емоційне висловлювання, може бути збережене, переслане, поширене або використане проти неї. Це створює новий тип соціальної небезпеки – небезпеку втрати контролю над власною цифровою репутацією. Особливо вразливими до цього є діти, підлітки та молодь, які ще не завжди здатні передбачити довготривалі наслідки цифрової дії. Проте ця проблема стосується не лише молодого покоління. У сучасному суспільстві цифрова репутація впливає на навчання, професійні можливості, стосунки, соціальний статус і психологічне самопочуття.

С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи шкоду, якої можуть зазнавати діти під час користування онлайн- і мобільними технологіями, звертають увагу на природу, поширеність і способи подолання сексуальних та агресивних ризиків цифрової доби [16, с. 635]. У контексті психології безпеки важливо підкреслити, що цифрові ризики не обмежуються технічними загрозами. Вони часто пов'язані з міжособистісною взаємодією, довірою, тиском, обманом, порушенням приватності, агресією та недостатньою здатністю дитини або молодої людини розпізнати небезпечну ситуацію. Тому профілактика має включати не лише заборони, а й формування навичок безпечного спілкування, критичного оцінювання ситуацій і звернення по допомогу.

Кібербулінг є одним із найнебезпечніших соціально-психологічних ризиків інтернет-технологій. Він може виявлятися через образливі повідомлення, погрози, поширення принизливої інформації, створення фальшивих сторінок, виключення з цифрових груп, публічне висміювання, поширення світлин без згоди, переслідування в коментарях або групових чатах. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у критичному огляді й метааналізі досліджень кібербулінгу серед молоді показують, що це явище має складну психологічну природу й пов'язане з істотними наслідками для добробуту учасників [15, с. 1073]. Його небезпека полягає в тому, що агресія може бути тривалою, масовою, прихованою й доступною для перегляду великій кількості людей.

Кібербулінг посилює психологічну небезпеку через постійну доступність цифрового простору. Якщо у звичайному середовищі постраждала особа може хоча б тимчасово вийти з місця небезпечної взаємодії, то цифрове переслідування може продовжуватися вдома, у вихідні дні, уночі, під час відпочинку. Повідомлення, коментарі й поширений вміст можуть повертати людину до переживання приниження знову і знову. Це створює відчуття безперервності загрози. Психологічна безпека порушується не лише самим фактом агресії, а й неможливістю чітко відмежувати безпечний простір від небезпечного.

В. Шахрай, досліджуючи запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, наголошує на значенні точного визначення основних понять [9, с. 1375]. Це має практичне значення, оскільки без чіткого розуміння явища складно його розпізнати, назвати й припинити. У цифровому середовищі агресивна дія часто маскується під жарт, критику, «особисту думку» або групову розвагу. Якщо спільнота не має усталених критеріїв розмежування прийнятної комунікації й цифрового насильства, постраждала особа може залишатися без захисту, а агресор – без відповідальності.

Інтернет-технології змінюють роль свідків небезпечної ситуації. У цифровому просторі свідком може стати велика кількість людей, які бачать образливий допис, коментар, світлину або повідомлення. Їхня реакція має значення. Поширення, схвальні реакції, мовчазне спостереження або участь у висміюванні посилюють агресію. Натомість повідомлення дорослим, підтримка постраждалої особи, відмова поширювати шкідливий вміст, фіксація порушення й звернення до відповідних служб можуть стати чинниками безпеки. Отже, цифрова поведінка свідка має бути предметом цілеспрямованого виховання.

Окрему групу ризиків становить інформаційне перевантаження. Людина щоденно стикається з великою кількістю повідомлень, новин, думок, зображень, відео, реклами, оцінок, коментарів і закликів. Такий потік може перевищувати можливості свідомого опрацювання. У результаті знижується здатність до критичного аналізу, посилюється втома, виникає тривожність, дратівливість, розгубленість або емоційне оніміння. Інформаційне перевантаження є небезпечним тому, що людина може почати реагувати не на зміст, а на силу емоційного впливу. У такому стані легше піддатися паніці, маніпуляції, агресивному заклику або неправдивому повідомленню.

Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних чинників, які впливають на сприймання неправдивої інформації [17, с. 388–402]. У цифровому середовищі неправдива інформація може поширюватися швидко, оскільки часто апелює до сильних емоцій – страху, гніву, обурення, співчуття або тривоги. Людина може поширити повідомлення не тому, що перевірила його достовірність, а тому, що воно викликало сильну реакцію. Тому психологічна безпека в інтернеті потребує розвитку навички зупинки: перш ніж реагувати, поширювати або діяти, необхідно перевірити джерело, зміст і можливі наслідки.

Дезінформація в цифровому середовищі є не лише інформаційною, а й соціально-психологічною загрозою. Вона може посилювати недовіру, провокувати конфлікти, формувати викривлені уявлення про безпеку, підтримувати ворожість, руйнувати солідарність і впливати на поведінкові рішення. О. Лещинська, обґрунтовуючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, акцентує увагу на потребі протистояти деструктивним інформаційним впливам [4]. У цифровому середовищі соціокультурний імунітет виявляється у здатності людини й спільноти не піддаватися маніпуляціям, зберігати критичність, спиратися на достовірні джерела й не поширювати шкідливий вміст.

Інтернет-технології посилюють ризики маніпулятивного впливу. Маніпуляція може здійснюватися через емоційно забарвлені повідомлення,

добіркове подання фактів, створення хибного відчуття більшості, авторитетні образи, повторення, залякування, нав'язування провини або сорому. Людина може не помічати, що її рішення вже спрямовуються зовнішнім впливом. Особливо небезпечними є маніпуляції, які апелюють до потреби належати до групи, бути визнаним, не відстати, не бути «чужим». У таких умовах безпечна поведінка потребує розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції й здатності витримувати інформаційний тиск.

Соціальне порівняння є ще одним поширеним ризиком цифрового середовища. Соціальні мережі часто створюють простір демонстрації успіху, привабливості, добробуту, популярності, активності й соціального визнання. Людина порівнює власне реальне життя з ретельно відібраними фрагментами життя інших. Це може викликати невдоволення собою, заздрість, зниження самооцінки, відчуття меншовартості або тривогу через невідповідність очікуваним образам. У безпековому вимірі проблема полягає не в самому порівнянні, а в тому, що цифрові образи часто сприймаються як повна й правдива картина життя, хоча насправді є частковою самопрезентацією.

Цифрове середовище також може посилювати залежність від зовнішньої оцінки. Кількість реакцій, коментарів, переглядів, підписок або поширень може сприйматися як ознака особистої цінності. У такому разі самооцінка стає нестійкою й залежною від мінливих цифрових сигналів. Особливо небезпечним це є для людей, які перебувають у періоді становлення ідентичності, мають потребу у визнанні або переживають соціальну невпевненість. Психологічна безпека потребує формування внутрішніх опор: розуміння власної цінності, здатності критично ставитися до цифрової оцінки, вміння обмежувати вплив реакцій інших на самосприйняття.

Проблемою сучасного цифрового середовища є також розмивання меж часу. Інтернет-технології можуть створювати відчуття постійної доступності. Людина отримує повідомлення, завдання, новини, коментарі й вимоги відповісти без чіткого розмежування навчального, робочого, родинного й особистого часу. Це може призводити до втоми, напруження, відчуття провини за невчасну відповідь, зниження якості відпочинку й труднощів саморегуляції. Психологічна безпека потребує права на цифрову паузу, встановлення часових меж і розвитку культури поваги до особистого простору людини.

Цифрова комунікація має обмеження, які можуть посилювати непорозуміння. У повідомленнях часто бракує інтонації, міміки, темпу мовлення, контексту й безпосереднього емоційного зворотного зв'язку. Те, що одна людина сприймає як жарт, інша може пережити як образ. Те, що написано поспіхом, може бути витлумачене як байдужість або агресія. Тому безпечна цифрова поведінка потребує уважності до слова, передбачення можливого впливу повідомлення, готовності уточнювати зміст і не загострювати конфлікт через імпульсивну відповідь. Важливо формувати культуру цифрової ввічливості, яка включає повагу, стриманість і відповідальність за мовлення.

Інтернет-технології можуть сприяти знеособленню взаємодії. Коли інша людина сприймається лише як аватар, ім'я користувача або коментар, знижується відчуття її реальності. Це може полегшувати агресивні висловлювання, образи, приниження або поширення шкідливого вмісту. Цифрова емпатія є важливою

умовою психологічної безпеки. Вона передбачає усвідомлення, що за кожним профілем стоїть реальна людина з почуттями, гідністю, правом на повагу й захист. Розвиток такої емпатії має бути частиною цифрової соціалізації.

У цифровому середовищі особливої ваги набуває проблема довіри. Людина має вирішувати, кому довіряти, які джерела вважати достовірними, які повідомлення сприймати серйозно, які контакти є безпечними, які пропозиції можуть містити ризик. Довіра не може бути ні повною недовірою до всього, ні беззастережним прийняттям будь-якої інформації. Вона має бути критичною й обґрунтованою. Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман, аналізуючи культурне пізнання наукового консенсусу, показують, що сприймання інформації й ризику пов'язане з груповими цінностями та належністю [14, с. 147]. У цифровому середовищі це означає, що люди часто довіряють не лише фактам, а й тим джерелам, які узгоджуються з позицією їхньої групи.

Алгоритмізоване інформаційне середовище може посилювати замкненість людини в межах певних поглядів, інтересів або емоційних реакцій. Коли людина постійно бачить подібний зміст, у неї може виникати враження, що саме так думає більшість або що альтернативних позицій майже немає. Це підсилює групову поляризацію, нетерпимість до іншої думки, недовіру до відмінних джерел і готовність до конфлікту. У безпековому вимірі така замкненість небезпечна тим, що зменшує здатність до діалогу й критичного аналізу. Людина потребує навички свідомо розширювати інформаційне поле, перевіряти різні джерела й розрізняти факт, оцінку та маніпуляцію.

Інтернет-технології створюють ризик швидкого емоційного зараження. Тривожні новини, агресивні коментарі, масові обговорення, заклики до негайної реакції можуть викликати сильні емоції й поширюватися між користувачами. У кризових умовах це особливо небезпечно, оскільки люди можуть реагувати імпульсивно, поширювати неперевірені повідомлення, піддаватися паніці або конфліктувати з іншими. О. Жизномірська, аналізуючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, підкреслює значущість збереження психологічної рівноваги в ситуації загроз і невизначеності [1, с. 287]. У цифровому просторі така рівновага потребує інформаційної гігієни, обмеження шкідливого вмісту й опори на перевірені джерела.

Цифрове середовище може бути як чинником ризику, так і ресурсом безпеки в умовах воєнного стану, надзвичайних ситуацій або соціальних криз. Воно дає змогу отримувати важливі повідомлення, підтримувати зв'язок із близькими, координувати допомогу, навчатися, працювати, звертатися до фахівців, зберігати участь у спільноті. Водночас той самий простір може поширювати чутки, паніку, ворожі повідомлення, маніпуляції й травмівний вміст. Отже, безпечне користування інтернет-технологіями потребує не відмови від цифрового середовища, а зрілої культури взаємодії з ним.

Освітнє середовище має відігравати важливу роль у формуванні цифрової безпеки. Воно має не лише використовувати технології, а й навчати відповідального ставлення до них. Це передбачає пояснення правил приватності, захисту персональних даних, безпечної комунікації, перевірки інформації, реагування на кібербулінг, розпізнавання маніпуляцій, дотримання академічної доброчесності, поваги до авторських прав і відповідального цифрового сліду.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник підкреслюють потребу забезпечення психологічної безпеки соціалізації саме в цифровому освітньому середовищі [10, с. 255]. Це означає, що цифрова компетентність має містити не лише технічний, а й психологічний, етичний і соціальний компоненти.

У формуванні безпечної цифрової поведінки важливо поєднувати знання, ставлення й навички. Т. Цюман та О. Нагула обґрунтовують психологічну формулу безпеки як поєднання складників, необхідних для становлення безпечної поведінки особистості [7, с. 94]. У цифровому контексті знання означають розуміння видів онлайн-ризиків, правил приватності й способів захисту. Ставлення передбачає визнання цінності гідності, приватності, достовірності інформації й ненасильницької комунікації. Навички охоплюють уміння налаштовувати приватність, зупиняти небезпечну взаємодію, не поширювати шкідливий вміст, перевіряти джерела, повідомляти про порушення й звертатися по допомогу.

Родина також є важливим середовищем цифрової безпеки. Заборони без пояснення часто не дають стійкого результату, оскільки дитина або підліток може користуватися цифровими засобами приховано. Натомість довірлива комунікація, спільне обговорення ризиків, узгоджені правила, інтерес до цифрового життя дитини й готовність допомогти без приниження створюють умови для безпечнішої поведінки. Дитина має знати, що в разі неприємного повідомлення, тиску, погрози, образи або помилки вона може звернутися до дорослого й отримати допомогу, а не лише покарання.

Інтернет-технології змінюють характер соціалізації однолітків. Групова належність тепер часто підтримується через цифрові чати, спільні платформи, онлайн-ігри, соціальні мережі, обмін вмістом. Це створює нові форми підтримки, співпраці й дружби. Водночас це може посилювати груповий тиск. Людина може відчувати потребу постійно бути на зв'язку, відповідати на повідомлення, підтримувати групові жарти, поширювати певний вміст або брати участь в обговореннях, навіть якщо вони є неприємними чи небезпечними. Л. Стайнберг і К. Монеген підкреслюють значущість здатності чинити опір впливу однолітків [18, с. 1523]. У цифровому середовищі ця здатність є особливо потрібною, оскільки груповий тиск може діяти швидко, непомітно й постійно.

Цифрова безпека потребує вміння відмовлятися. Людина має право не відповідати негайно, не надсилати особисту інформацію, не брати участі в образливому обговоренні, не поширювати неперевірені повідомлення, не підтримувати приниження, вийти з небезпечної групи, заблокувати агресора, звернутися по допомогу. Це право має бути чітко усвідомлене й підтримане родиною, освітнім середовищем і групою однолітків. Якщо відмова сприймається як слабкість або «зрада» групи, ризик підкорення небезпечному впливу зростає.

Психологічна безпека в цифровому середовищі тісно пов'язана з поняттям цифрового сліду. Кожна дія в інтернеті може залишати слід: повідомлення, коментар, світлина, реакція, пошукова активність, участь у групі, поширення вмісту. Людина має розуміти, що цифровий слід може впливати на репутацію, стосунки, навчання, професійні можливості й почуття особистої захищеності. Формування відповідального ставлення до цифрового сліду не має ґрунтуватися

на залякуванні. Воно має спиратися на розуміння наслідків і повагу до себе та інших.

Окремою проблемою є доступ до травмівного або надмірно тривожного вмісту. У цифровому просторі людина може стикатися з новинами, зображеннями, свідченнями, коментарями й обговореннями, які викликають сильний страх, гнів або безпорадність. У кризових умовах це може посилювати психологічне виснаження. Безпечна поведінка передбачає вміння обмежувати перегляд такого вмісту, обирати надійні джерела, не занурюватися в безперервне споживання тривожних повідомлень, підтримувати режим дня й звертатися по допомогу, якщо інформаційний вплив стає надмірним. Це не означає уникнення реальності. Це означає турботу про психічну стійкість.

Цифрова безпека має також етичний вимір. Людина відповідає не лише за власний захист, а й за те, як її дії впливають на інших. Не поширювати приватну інформацію без згоди, не писати образливих повідомлень, не підтримувати цькування, не використовувати чужі фото для приниження, не поширювати фейки, не посилювати паніку – це не лише правила технічної обережності, а норми соціальної відповідальності. У такому розумінні цифрова безпека є частиною загальної культури безпечної поведінки.

З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. У цифрову добу це положення потребує розширення: психологічна безпека освітнього середовища має охоплювати і цифрову взаємодію. Якщо учасник освітнього процесу зазнає приниження в чаті, виключення з онлайн-групи, поширення чуток у соціальних мережах або тиску через цифрові канали, це так само впливає на його психічне здоров'я, як і небезпека у безпосередньому середовищі. Тому заклад освіти не може вважати цифрові ризики позаосвітньою проблемою, якщо вони пов'язані з учасниками освітньої спільноти.

Профілактика цифрових ризиків має бути системною. Вона включає розвиток цифрової грамотності, медіаграмотності, критичного мислення, емоційної саморегуляції, культури спілкування, навичок приватності, відповідального свідчення й звернення по допомогу. Водночас вона потребує середовищної підтримки: зрозумілих правил, доступних каналів повідомлення про порушення, послідовної реакції дорослих, співпраці родини й закладу освіти, психологічного супроводу постраждалих і виховної роботи з групою. Без цього цифрова безпека залишатиметься лише індивідуальною вимогою, яку не завжди можливо виконати без підтримки.

У сучасному середовищі важливо формувати поняття інформаційної гігієни. Вона передбачає свідоме ставлення до кількості, якості, джерел і часу споживання інформації. Інформаційна гігієна допомагає зменшити тривожність, уникати перевантаження, не піддаватися маніпуляціям, зберігати здатність до мислення й не поширювати недостовірні повідомлення. Вона є складником психологічної безпеки, оскільки захищає не лише знання людини, а й її емоційний стан, поведінкові рішення та соціальні зв'язки.

Інтернет-технології потребують формування цифрової суб'єктності. Цифрова суб'єктність означає, що людина не є пасивним споживачем інформації або об'єктом зовнішнього впливу. Вона здатна свідомо обирати, з ким

спілкуватися, яку інформацію сприймати, що поширювати, як реагувати, коли зупинитися, до кого звернутися й які межі встановити. Така суб'єктність є важливою протипагою цифровій залежності, маніпуляції, груповому тиску й інформаційному хаосу. Вона формується поступово через досвід, навчання, підтримку дорослих і практику відповідального вибору.

Отже, інтернет-технології є потужним чинником сучасного соціального середовища, який одночасно відкриває нові можливості й створює нові ризики для психологічної безпеки особистості. До основних соціально-психологічних ризиків належать кібербулінг, порушення приватності, інформаційне перевантаження, дезінформація, маніпулятивний вплив, залежність від зовнішньої оцінки, соціальне порівняння, емоційне зараження, цифрове насильство, груповий тиск і розмивання меж між публічним та особистим. Безпечна поведінка в цифровому середовищі потребує поєднання знань, критичного мислення, емоційної саморегуляції, цифрової етики, навичок захисту приватності, культури звернення по допомогу й відповідальності за власний вплив на інших. Інтернет-технології стають ресурсом безпеки лише тоді, коли людина й спільнота володіють культурою свідомого, обережного, гуманного та відповідального користування ними.

3.7. Дезінформація, фейки і маніпулятивний вплив як загроза психологічній безпеці

Дезінформація, фейки й маніпулятивний вплив належать до провідних соціально-психологічних загроз сучасного інформаційного середовища. Їхня небезпека полягає не лише у спотворенні фактів, а й у цілеспрямованому впливі на емоції, судження, довіру, поведінку та соціальні зв'язки людини. Неправдива або викривлена інформація може викликати тривогу, страх, гнів, недовіру, паніку, соціальне напруження, міжгрупову ворожість і помилкові поведінкові рішення. У психології безпеки ці явища мають розглядатися як чинники, що порушують здатність особистості адекватно оцінювати реальність, зберігати внутрішню рівновагу й діяти відповідально в умовах невизначеності.

Інформаційна небезпека відрізняється від безпосередньої фізичної загрози тим, що часто діє опосередковано. Людина може перебувати в умовно безпечному просторі, але переживати сильне психологічне напруження через потік тривожних повідомлень, неправдивих новин, агресивних коментарів, емоційних закликів або маніпулятивних інтерпретацій подій. О. Лещинська, обґрунтовуючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, наголошує на потребі захисту особистості й спільноти від деструктивних інформаційних впливів [4]. Це положення дає підстави розглядати інформаційний простір як середовище, у якому безпека потребує не меншої уваги, ніж у фізичному або соціальному просторі.

Дезінформація – це не просто помилка або неточність. Її небезпека посилюється тоді, коли повідомлення створюється або поширюється з метою ввести людину в оману, змінити її ставлення, спровокувати певну реакцію, послабити довіру або вплинути на поведінковий вибір. Фейк може мати вигляд новини, поради, свідчення, експертного коментаря, емоційного допису, зображення, відео або повідомлення в груповому чаті. У багатьох випадках він

подається так, щоб викликати швидку емоційну реакцію й зменшити готовність людини перевіряти факти. Саме тому дезінформація є психологічною загрозою: вона спрямована не лише на знання, а й на механізми сприймання, довіри та ухвалення рішень.

Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних чинників, які визначають сприймання й поширення неправдивої інформації [17, с. 388]. Для психології безпеки це особливо важливо, оскільки людина не завжди поширює фейк через свідоме бажання нашкодити. Часто вона діє під впливом емоційної напруги, поспіху, довіри до знайомого джерела, групового схвалення або відчуття терміновості. Отже, протидія фейкам має бути спрямована не лише на спростування неправди, а й на розвиток здатності зупинятися, перевіряти, мислити уважно й не діяти імпульсивно.

Психологічний механізм дезінформації часто ґрунтується на емоційному зараженні. Повідомлення, яке викликає сильний страх, гнів, обурення або співчуття, поширюється швидше, ніж нейтральна інформація. Людина може відчувати потребу негайно попередити інших, висловити позицію або відреагувати дією. Однак саме поспіх знижує якість перевірки. У стані емоційного збудження людина частіше спирається на перше враження, знайомі образи, позицію групи або авторитет джерела. Тому однією з базових навичок інформаційно безпечної поведінки є здатність витримати паузу між отриманням повідомлення й реакцією на нього.

Дезінформація часто апелює до базових потреб людини – потреби в безпеці, належності, контролі, справедливості, визнанні та передбачуваності. У ситуації невизначеності людина прагне знайти просте пояснення подій, зрозуміти, хто винен, кому довіряти, як діяти. Маніпулятивне повідомлення може пропонувати швидкі відповіді, чіткий образ ворога, простий спосіб дії або емоційно привабливу інтерпретацію. Така інформація створює ілюзію ясності, але часто спотворює реальність і підштовхує до небезпечних висновків. Саме тому психологічна безпека потребує здатності витримувати складність і невизначеність без втрати критичності.

В умовах воєнного стану інформаційні загрози набувають особливої сили. Небезпека, невизначеність, тривога за близьких, потреба швидко ухвалювати рішення й постійне очікування новин роблять людину більш чутливою до повідомлень. О. Жизномірська, досліджуючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, акцентує увагу на потребі збереження психологічної рівноваги в умовах загроз і нестабільності [1, с. 289]. У такому контексті дезінформація може не лише спотворювати знання, а й безпосередньо підвищувати рівень тривоги, спричиняти панічні реакції, руйнувати довіру й ускладнювати організовану поведінку.

Маніпулятивний вплив часто діє через створення хибного відчуття більшості. Людині може здаватися, що «усі так думають», «усі вже знають», «усі поширюють», «усі обурені», хоча насправді таке враження може бути штучно підсилене повторенням, добором коментарів, активністю окремих груп або алгоритмами цифрових платформ. Потреба належати до групи спонукає людину орієнтуватися на думку інших. Л. Стайнберг і К. Монеген показують значення

здатності чинити опір впливу однолітків і ширшого соціального оточення [18, с. 1533]. У сфері інформаційної безпеки ця здатність означає готовність не поширювати повідомлення лише тому, що його підтримує група, а спершу перевіряти зміст і наслідки.

Соціальні групи істотно впливають на те, яку інформацію людина вважає достовірною. Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман, аналізуючи культурне пізнання наукового консенсусу, доводять, що сприймання ризику й довіра до інформації пов'язані з груповими цінностями та культурними орієнтаціями [14, с. 147]. Це означає, що людина часто оцінює повідомлення не лише за доказовістю, а й за тим, чи узгоджується воно з позицією значущої групи. Такий механізм може бути ресурсом, якщо група підтримує відповідальне ставлення до інформації. Однак він стає ризиком, якщо група заохочує некритичне прийняття повідомлень, що відповідають її очікуванням.

Довіра є центральним поняттям у проблематиці дезінформації. Без довіри неможлива соціальна взаємодія, однак некритична довіра до будь-якого джерела може бути небезпечною. К. Діркс і Д. Феррін у метааналітичному дослідженні довіри до лідерства показують, що довіра має суттєве значення для співпраці та ефективності взаємодії [11, с. 611]. У контексті інформаційної безпеки довіра має бути обґрунтованою. Людина має вміти розрізняти авторитет і маніпулятивне використання авторитету, офіційне джерело й підроблене повідомлення, експертну позицію й емоційну думку, факт і оцінку.

Маніпулятивний вплив часто імітує турботу про безпеку. Повідомлення може подаватися як попередження, заклик до захисту, термінова порада або «прихована правда». Саме тому воно може швидко поширюватися серед людей, які щиро прагнуть допомогти іншим. Проте справжня безпека потребує перевірки. Якщо повідомлення містить надмірно емоційні формулювання, закликає до негайного поширення, не має зрозумілого джерела, підмінює факти припущеннями або спрямоване на розпалювання страху й ворожості, воно має розглядатися як потенційно небезпечне. Уміння помічати такі ознаки є складником психологічної культури безпеки.

Дезінформація може руйнувати соціальну згуртованість. Вона здатна створювати підозру між людьми, протиставляти групи, посилювати стигматизацію, провокувати звинувачення, формувати образ «винного» або «небезпечного іншого». Унаслідок цього зменшується довіра, зростає агресія, послаблюється готовність до співпраці. С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії, показують, що групові процеси, ідентичність і влада можуть сприяти небезпечним формам підкорення й домінування [13, с. 31]. У контексті дезінформації це означає, що маніпулятивні повідомлення можуть не лише впливати на окрему людину, а й змінювати норми групової поведінки.

Дж. Друрі, аналізуючи роль соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, підкреслює, що спільна ідентичність може сприяти взаємодопомозі й організованості [12, с. 39]. Водночас інформаційні маніпуляції можуть руйнувати таку ідентичність або спрямовувати її в деструктивне русло. Якщо люди відчують себе частиною спільноти, яка довіряє перевіреним джерелам, підтримує одне одного й діє відповідально, інформаційна безпека посилюється. Якщо ж групова належність формується на основі ворожості,

страху, пошуку винних або некритичного поширення повідомлень, ризик маніпулятивного впливу зростає.

Фейки часто мають просту структуру: емоційний початок, нібито достовірне свідчення, заклик до поширення, образ загрози й обіцянку швидкого пояснення. Вони можуть використовувати реальні факти, але виривати їх із контексту, перебільшувати, поєднувати з вигадками або подавати в маніпулятивній послідовності. Таке поєднання правди й неправди є особливо небезпечним, оскільки людина розпізнає знайомий фрагмент і переносить довіру на все повідомлення. Тому інформаційна безпека потребує не лише перевірки окремого факту, а й аналізу контексту, джерела, мети й наслідків поширення.

У цифровому середовищі фейки поширюються швидко через особливості комунікації. Повідомлення може бути переслане багатьом людям за лічені секунди. Користувач часто бачить не первинне джерело, а повідомлення від знайомої людини, якій довіряє. Це створює ефект особистої рекомендації. Н. Коструба та Ю. Хвесик, досліджуючи психологічну безпеку студента у медіасередовищі, звертають увагу на вплив інформаційного простору на психологічний стан і поведінку особистості [3, с. 41–44]. У цьому сенсі цифрове середовище є не лише каналом передавання інформації, а й простором соціального впливу, де довіра до людей може підміняти перевірку змісту.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник підкреслюють значення психологічної безпеки соціалізації у цифровому освітньому середовищі [10, с. 255]. Освітній контекст особливо важливий, оскільки саме в ньому має формуватися здатність людини відповідально працювати з інформацією. Цифрове освітнє середовище має не лише надавати доступ до знань, а й навчати розрізняти достовірні й недостовірні джерела, факт і судження, доказ і припущення, аргумент і маніпуляцію. Без цього цифрова соціалізація може посилювати вразливість до фейків, навіть за високого рівня технічних умінь.

Маніпулятивний вплив часто використовує когнітивні викривлення. Людина схильна легше приймати інформацію, яка підтверджує вже наявні переконання, більше довіряти яскравим прикладам, сильніше реагувати на втрати, ніж на здобутки, орієнтуватися на думку більшості, переоцінювати повторювані повідомлення. Ці особливості не є ознакою слабкості. Вони властиві людському мисленню. Проте в умовах інформаційного тиску вони можуть використовуватися для впливу. Саме тому психологічна безпека передбачає не ілюзію повної раціональності, а усвідомлення власної вразливості до помилок сприймання.

Дезінформація може впливати на поведінку через формування хибного відчуття небезпеки або хибного відчуття безпечності. У першому випадку людина переоцінює загрозу, панікує, уникає корисних дій, конфліктує з іншими або поширює тривогу. У другому – недооцінює реальний ризик, ігнорує правила, довіряє небезпечним порадам або знецінює офіційні попередження. Обидва варіанти порушують психологічну безпеку, оскільки заважають адекватному реагуванню. Безпечна інформаційна поведінка полягає у здатності співвідносити повідомлення з перевіреними даними, контекстом і здоровим глуздом.

Особливо небезпечними є маніпуляції, що спрямовані на дітей, підлітків і молодь. Ці групи активно перебувають у цифровому середовищі, водночас їхня

здатність до критичного оцінювання інформації, прогнозування наслідків і протидії груповому тиску ще формується. С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи ризики онлайн- і мобільних технологій для дітей, підкреслюють наявність різних форм шкоди, зокрема агресивних ризиків цифрової доби [16, с. 645]. Дезінформація й маніпуляції можуть спонукати молодих користувачів до небезпечних дій, участі в цькуванні, поширення шкідливого вмісту, розголошення особистої інформації або прийняття хибних рішень.

Інформаційні маніпуляції тісно пов'язані з кібербулінгом. Образливі чутки, неправдиві повідомлення, змонтовані зображення, викривлені цитати або плітки можуть використовуватися для приниження людини в цифровому просторі. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у дослідженні булінгу в цифрову добу показують значущість кібербулінгу як складного соціально-психологічного явища [15, с. 1073]. Отже, дезінформація може бути не лише суспільною загрозою, а й засобом міжособистісного насильства. У такому разі вона безпосередньо порушує гідність, приватність і психологічну захищеність конкретної людини.

В. Шахрай, аналізуючи запобігання й подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, наголошує на потребі чіткого понятійного розрізнення відповідних явищ [9, с. 1375]. Це важливо й для розпізнавання маніпулятивного впливу. Якщо спільнота не має мови для опису цифрового цькування, фейків, інформаційної агресії або маніпуляції, вона гірше реагує на такі явища. Називання проблеми є першим кроком до її усвідомлення. Людина має розуміти, що неправдиве повідомлення, спрямоване на приниження або залякування, не є «звичайною думкою», а може бути формою психологічної небезпеки.

Дезінформація також впливає на освітнє середовище. Вона може поширюватися серед учнів, студентів, батьків, педагогів, адміністрації, створюючи напруження, недовіру, конфлікти або хибні очікування. Якщо освітня спільнота не має правил інформаційної взаємодії, неперевірені повідомлення можуть швидко дестабілізувати психологічний клімат. З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. У цьому контексті інформаційна безпека є складником загальної психологічної безпеки освіти. Вона підтримує довіру, передбачуваність, емоційну стабільність і конструктивну взаємодію.

Профілактика дезінформації має починатися з розвитку медіаграмотності, але не зводиться лише до технічного вміння перевіряти джерела. Медіаграмотність у психології безпеки охоплює розуміння емоційного впливу повідомлень, здатність помічати маніпулятивні прийоми, усвідомлення власних упереджень, готовність перевіряти інформацію, відповідальність за поширення й уміння зберігати психологічну рівновагу в інформаційному потоці. Така грамотність є не разовою навичкою, а складником зрілої соціальної поведінки.

Важливим засобом протидії фейкам є формування звички працювати з джерелом. Людина має ставити запитання: хто повідомляє; на чому ґрунтується твердження; чи є посилання на першоджерело; чи підтверджують інформацію інші надійні джерела; чи не є повідомлення надмірно емоційним; кому вигідне його поширення; до якої дії воно спонукає. Такі запитання допомагають перевести реакцію з емоційного рівня на рівень осмислення. Вони не усувають

усіх ризиків, але зменшують імовірність імпульсивного поширення неправдивої інформації.

Не менш важливо розвивати емоційну саморегуляцію. Людина, яка не здатна впоратися з тривогою або гнівом, легше піддається маніпулятивним повідомленням. Вона може поширювати фейки, щоб зменшити власне напруження, знайти підтримку або підтвердити власний страх. Емоційна саморегуляція передбачає вміння помітити свій стан, назвати його, зробити паузу, звернутися до надійних джерел, обмежити інформаційне навантаження й не перетворювати власну тривогу на джерело небезпеки для інших. У цьому сенсі інформаційна безпека є також культурою емоційної відповідальності.

Окремого значення набуває інформаційна гігієна. Вона передбачає свідомий добір джерел, обмеження часу споживання новин, відмову від нескінченного перегляду тривожного вмісту, уникання сумнівних повідомлень, регулярну перевірку інформації, збереження режиму дня й турботу про психічну стійкість. Інформаційна гігієна не є втечею від реальності. Вона є способом зберегти здатність мислити, діяти й підтримувати інших. У кризових умовах людина, яка перебуває у стані постійного інформаційного виснаження, гірше оцінює ситуацію й легше піддається паніці.

Соціокультурний імунітет, про який пише О. Лещинська, можна розглядати як здатність особистості й спільноти протистояти руйнівним інформаційним впливам не лише через знання, а й через цінності [4]. Якщо в основі спільноти лежать повага до гідності, відповідальність за слово, довіра до перевірених джерел, небайдужість до наслідків комунікації й критичність мислення, дезінформації складніше закріпитися. Якщо ж середовище толерує агресію, чутки, приниження, паніку й некритичне поширення повідомлень, інформаційні ризики зростають.

Психологічна безпека потребує також розрізнення свободи слова й інформаційної відповідальності. Людина має право на думку, але це право не скасовує відповідальності за поширення неправдивої, шкідливої або принизливої інформації. У цифровому середовищі межа між особистим висловленням і впливом на інших стає особливо важливою. Повідомлення може швидко вийти за межі початкового кола читачів, бути вирване з контексту, використане для тиску або посилити паніку. Тому свобода комунікації має поєднуватися з етикою безпеки.

В освітньому процесі важливо формувати практичні алгоритми роботи з інформацією. Такі алгоритми мають бути простими, зрозумілими й придатними для повсякденного використання. Вони можуть включати паузу перед поширенням, перевірку джерела, пошук підтвердження, оцінювання емоційного тону, обговорення з дорослим або фахівцем, відмову від поширення сумнівного вмісту. Проте алгоритм має працювати лише тоді, коли підкріплений ціннісним ставленням: не нашкодити собі, не нашкодити іншому, не посилити паніку, не підтримати неправду.

Дезінформація часто послаблює віру людини у власну здатність розібратися в подіях. Коли інформації забагато, вона суперечлива й емоційно важка, людина може відчувати втому, цинізм або повну недовіру до будь-яких джерел. Це також небезпечно. Повна недовіра не є ознакою критичного

мислення. Вона може призвести до безпорадності, відмови від корисної інформації або залежності від випадкових джерел. Психологічно безпечна позиція полягає не в тому, щоб «нікому не вірити», а в тому, щоб довіряти обґрунтовано, перевіряти уважно й визнавати складність інформаційного середовища.

Маніпулятивний вплив може бути індивідуальним і масовим. На індивідуальному рівні він діє через довіру, емоційну залежність, страх втрати стосунків, сором або провину. На масовому рівні – через повторення, групову належність, авторитет, емоційне зараження, образ ворога, спрощені пояснення й інформаційний шум. В обох випадках ключовим завданням є збереження суб'єктності людини. Суб'єктність означає здатність не лише реагувати, а й осмислювати, обирати, перевіряти, відмовлятися, ставити запитання й відповідати за власні дії.

Психологічна протидія дезінформації не може ґрунтуватися лише на заборонах. Заборона без пояснення може навіть посилювати інтерес до сумнівного вмісту або створювати недовіру до тих, хто забороняє. Ефективнішою є поєднана стратегія: пояснення механізмів маніпуляції, розвиток критичного мислення, підтримка емоційної стійкості, формування довіри до надійних джерел, спільне обговорення складних повідомлень, навчання відповідальної цифрової поведінки. Такий підхід не ізолює людину від інформаційного світу, а допомагає їй діяти в ньому безпечніше.

У сучасних умовах важливо формувати культуру інформаційної солідарності. Вона передбачає, що людина не поширює сумнівні повідомлення, не посилює паніку, не принижує тих, хто помилився, допомагає іншим перевірити інформацію, підтримує спокійну комунікацію й обирає відповідальні джерела. Інформаційна солідарність особливо потрібна в кризових умовах, коли суспільство вразливе до страху й маніпуляцій. Вона допомагає зберігати не лише знання, а й довіру, взаємопідтримку та здатність діяти разом.

Отже, дезінформація, фейки й маніпулятивний вплив є суттєвими загрозами психологічній безпеці особистості та спільноти. Вони порушують здатність адекватно сприймати реальність, посилюють тривогу, недовіру, агресію, паніку, соціальне напруження й ризик помилкових рішень. Їхня дія ґрунтується на емоційному зараженні, когнітивних викривленнях, груповому тиску, потребі в належності, довірі до значущих джерел і прагненні швидкої визначеності. Протидія цим загрозам потребує розвитку медіаграмотності, критичного мислення, емоційної саморегуляції, інформаційної гігієни, цифрової етики, обґрунтованої довіри й соціокультурного імунітету. Психологічно безпечна інформаційна поведінка полягає в умінні зупинитися, перевірити, осмислити, не нашкодити й діяти відповідально в інформаційному просторі.

3.8. Групова динаміка у ситуаціях небезпеки

Групова динаміка у ситуаціях небезпеки є важливим предметом психології безпеки, оскільки поведінка людини в загрозливих умовах істотно залежить не лише від її індивідуальних якостей, а й від характеру взаємодії з іншими людьми. У небезпечній ситуації група може стати джерелом підтримки, організованості, взаємодопомоги й психологічної стійкості. Водночас вона може посилювати

паніку, безвідповідальність, агресію, конформізм, дезорганізацію або ризикову поведінку. Саме тому безпеку людини доцільно розглядати не тільки як особистісний стан, а і як результат соціально-психологічних процесів, що розгортаються в групі.

Ситуація небезпеки змінює звичну структуру групової взаємодії. У повсякденних умовах люди можуть діяти автономно, керуватися особистими планами, індивідуальними потребами й усталеними соціальними ролями. У момент загрози значення групи різко зростає. Людина починає орієнтуватися на поведінку інших, їхні емоційні реакції, висловлювання, рішення, швидкість дій, готовність допомагати або, навпаки, уникати відповідальності. Якщо ситуація є невизначеною, саме групова реакція часто стає для особистості джерелом первинної інтерпретації подій: чи справді існує загроза, наскільки вона серйозна, що слід робити, кому довіряти, чи треба діяти негайно.

Дж. Друрі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності у масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, доводить, що поведінка людей у небезпечних умовах не зводиться до хаотичної паніки чи егоїстичного самозбереження [12, с. 41]. Навпаки, за певних умов спільна ідентичність може сприяти взаємодопомозі, координації та підтримці. Це положення є принциповим для психології безпеки. Воно дає змогу відійти від спрощеного уявлення про групу як автоматичне джерело небезпеки й побачити її як можливий ресурс організованого реагування.

Групова динаміка у ситуації небезпеки залежить від того, чи відчують учасники спільну належність. Якщо люди сприймають себе як випадкове скупчення незнайомців, кожен може зосереджуватися лише на власному порятунку. Якщо ж формується відчуття «ми», зростає готовність до взаємної підтримки, обміну інформацією, допомоги слабшим, узгодження дій і дотримання спільних правил. Таке відчуття може виникати на основі родинних, освітніх, професійних, громадянських, територіальних, культурних або ситуативних зв'язків. У критичний момент навіть люди, які раніше не були знайомі, можуть почати сприймати себе як учасників спільної небезпечної ситуації.

Спільна ідентичність не лише посилює допомогу, а й знижує рівень хаотичної поведінки. Коли люди бачать, що інші не є перешкодою, а можуть бути союзниками, вони менше схильні до агресивного суперництва за ресурси. Це важливо в умовах евакуації, очікування допомоги, перебування в укритті, реагування на надзвичайну подію, освітньої або виробничої небезпеки. Відчуття взаємної належності допомагає людині не залишатися наодинці зі страхом. Воно дає змогу розподіляти ролі, зберігати зв'язок, підтримувати тих, хто розгубився, і зменшувати психологічну дезорганізацію.

Водночас групова ідентичність може мати і небезпечні наслідки, якщо вона ґрунтується на протиставленні, ворожості або безумовному підкоренні. С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії в межах BBC Prison Study, показують, що небезпечні форми групової поведінки виникають не лише через індивідуальну агресивність, а й через соціальні умови, групові норми, лідерство та прийняття певної ідентичності [13, с. 24]. У ситуаціях небезпеки це означає, що група може згуртовуватися не тільки для підтримки, а й для агресії, пошуку

винних, виключення «чужих» або безкритичного виконання небезпечних вказівок.

Одним із провідних механізмів групової динаміки є соціальне наслідування. У небезпечній ситуації люди часто спостерігають за реакціями інших, щоб визначити власну поведінку. Якщо більшість зберігає спокій, виконує інструкції, допомагає дітям, літнім людям або тим, хто розгубився, це підтримує організованість. Якщо ж група починає метушитися, кричати, штовхатися, поширювати неперевірені повідомлення або ігнорувати правила, така поведінка швидко передається іншим. У цьому разі група стає підсилювачем небезпеки. Тому важливим завданням психології безпеки є формування таких групових норм, які в умовах загрози підтримують не імпульсивність, а зібраність.

Емоційне зараження є ще одним істотним чинником групової поведінки. Страх, тривога, гнів, розгубленість або спокій можуть швидко поширюватися в групі. Людина не лише чує інформацію, а й зчитує інтонації, міміку, темп рухів, жести, погляди, поведінку більшості. У небезпечній ситуації ці сигнали можуть мати більший вплив, ніж раціональні пояснення. Саме тому особлива роль належить тим учасникам групи, які здатні зберігати відносний спокій, говорити чітко, не драматизувати, підтримувати інших і діяти послідовно. Їхня поведінка може стабілізувати групу.

О. Жизномірська, аналізуючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, наголошує на значущості збереження психологічної рівноваги в умовах загрози й невизначеності [1, с. 287–297]. У груповому вимірі така рівновага є не лише індивідуальною, а й колективною характеристикою. Якщо в групі поширюється тривожне напруження, кожен окремий учасник переживає його сильніше. Якщо ж група підтримує організованість, ясність і взаємодопомогу, навіть складна ситуація сприймається як більш керована. Тому психологічна безпека в кризових умовах залежить від якості групової регуляції.

Групова динаміка у ситуаціях небезпеки пов'язана з розподілом ролей. У звичайних умовах ролі можуть бути офіційними або неформальними. У небезпечній ситуації частина ролей актуалізується дуже швидко: хтось бере на себе організацію дій, хтось підтримує емоційно, хтось надає практичну допомогу, хтось передає інформацію, хтось потребує супроводу. Якщо група має попередній досвід спільних дій або зрозумілі правила реагування, розподіл ролей відбувається швидше й безпечніше. Якщо такого досвіду немає, може виникати хаос, дублювання дій, суперечливі вказівки або пасивне очікування, що хтось інший візьме відповідальність.

У цьому контексті особливої ваги набуває лідерство. К. Діркс і Д. Феррін у аналітичному дослідженні довіри до лідерства показують, що довіра істотно впливає на взаємодію, співпрацю й ефективність спільної діяльності [11, с. 611]. У ситуаціях небезпеки довіра до лідера, педагога, керівника, рятувальника, психолога, старшого в групі або іншої відповідальної особи може визначати, чи буде група виконувати інструкції, чи діятиме хаотично. Важливо, щоб лідерство ґрунтувалося не на страху, а на компетентності, послідовності, зрозумілій комунікації та турботі про безпеку всіх учасників.

Довіра у групі формується не лише в момент небезпеки. Вона накопичується в попередньому досвіді взаємодії. Якщо в освітньому,

професійному або родинному середовищі правила були послідовними, комунікація – чесною, а відповідальні особи – доступними, у кризовій ситуації люди з більшою ймовірністю слухатимуть вказівки й не піддаватимуться чуткам. Якщо ж до небезпеки середовище було позначене недовірою, формалізмом, байдужістю або несправедливістю, кризова ситуація може посилити дезорганізацію. Люди можуть не вірити офіційним повідомленням, шукати альтернативні джерела, сперечатися з інструкціями або діяти самостійно навіть тоді, коли це підвищує ризик.

Комунікація є центральним елементом групової динаміки у небезпечних умовах. У кризовій ситуації інформація має бути чіткою, своєчасною, зрозумілою й несуперечливою. Невизначеність породжує чутки. Чутки, своєю чергою, можуть посилювати тривогу, агресію, недовіру або паніку. Якщо група не отримує пояснень, вона починає самостійно заповнювати інформаційні прогалини припущеннями. Г. Пеннікук і Д. Ренд, досліджуючи психологію фейкових новин, показують значення когнітивних чинників у сприйманні й поширенні неправдивої інформації [17, с. 389]. У групових ситуаціях небезпеки це означає, що неперевірені повідомлення можуть швидко стати чинником дезорганізації.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, підкреслює значення захисту особистості й спільноти від деструктивних інформаційних впливів [4]. У ситуаціях безпеки такий захист має груповий зміст. Група має вміти відрізняти офіційні повідомлення від чуток, не поширювати панічну інформацію, уточнювати незрозумілі дані, не підсилювати страх неперевіреними припущеннями. Інформаційна дисципліна стає складником безпечної групової поведінки.

Групова динаміка в небезпечних умовах залежить також від норм відповідальності. Якщо в групі прийнято допомагати, повідомляти про ризик, дотримуватися інструкцій, не залишати слабших, не поширювати чутки, не штовхатися, не створювати додаткової небезпеки, тоді поведінка окремих учасників стає більш організованою. Якщо ж у групі поширені байдужість, взаємна недовіра, знецінення правил або перекладання відповідальності, небезпечна ситуація швидко виявляє ці слабкі місця. Тому групова безпека формується задовго до кризи – у повсякденних нормах взаємодії.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як поєднання знань, ставлень і навичок, фактично задають важливий орієнтир для розуміння групової підготовки до небезпеки [7, с. 98]. Групі недостатньо знати правила. Її учасники мають приймати безпеку як цінність і володіти практичними навичками спільної дії. Це означає, що потрібно вправлятися у виконанні алгоритмів, розподілі ролей, зверненні по допомогу, підтримці тих, хто розгубився, перевірці інформації, дотриманні черговості, безпечному пересуванні та саморегуляції. Саме практичний досвід робить групову поведінку стійкішою.

У ситуаціях безпеки важливу роль відіграє конформізм. Людина може погоджуватися з групою навіть тоді, коли внутрішньо сумнівається в правильності її дій. Це може мати як безпечні, так і небезпечні наслідки. Якщо група дотримується правил, конформність допомагає підтримати порядок. Якщо

ж група діє ризиковано, конформізм стає загрозою. Особливо небезпечними є ситуації, коли люди бачать порушення, але не втручаються, бо «всі мовчать», «ніхто не реагує», «так роблять інші». У таких випадках групова норма сильніше впливає на поведінку, ніж особисте розуміння небезпеки.

Л. Стайнберг і К. С. Монеген, досліджуючи здатність чинити опір впливу однолітків, підкреслюють, що стійкість до соціального тиску є важливим чинником розвитку самостійної поведінки [18, с. 1537]. У ситуаціях небезпеки ця здатність має особливе значення. Людина має вміти не підтримувати ризикові дії групи, не поширювати паніку, не брати участі в агресії, не ігнорувати правила лише тому, що їх ігнорує більшість. Стійкість до групового тиску є складником безпечної поведінки, оскільки дає змогу зберігати відповідальність навіть за умов сильного соціального впливу.

Ще одним важливим явищем є дифузія відповідальності. У групі кожен може вважати, що діяти має хтось інший. Це особливо небезпечно тоді, коли потрібна швидка допомога, повідомлення про загрозу, підтримка постраждалого або припинення небезпечної дії. Чим більше людей присутні, тим легше окремому учаснику виправдати власну пасивність. Психологічна безпека групи потребує подолання цієї тенденції. Кожен має розуміти свою мінімальну відповідальність: повідомити, покликати допомогу, підтримати, не заважати, виконати інструкцію, не поширювати чутки, звернути увагу дорослого або фахівця.

У небезпечних ситуаціях може виникати пошук винних. Коли група переживає страх і невизначеність, вона може спрямовувати напруження на окрему людину або підгрупу. Це створює ризик стигматизації, агресії, виключення або посилення конфлікту. С. Гаслам і С. Райхер показують, що групові процеси можуть легітимізувати домінування й жорсткість, якщо певні норми та ідентичності підтримують таку поведінку [13, с. 1–40]. Тому в ситуаціях небезпеки важливо не допустити перетворення страху на агресію щодо «інших». Безпечна групова динаміка має бути спрямована на розв'язання проблеми, а не на приниження чи виключення.

Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман, аналізуючи культурне пізнання наукового консенсусу, доводять, що сприймання ризику пов'язане з культурними цінностями й груповою належністю [14, с. 149]. Це має пряме значення для групової динаміки в небезпечних умовах. Різні групи можуть по-різному оцінювати одну й ту саму загрозу. Одні можуть перебільшувати її, інші – знецінювати. Одні довіряють офіційним джерелам, інші – неформальним повідомленням. Одні підтримують дисципліну, інші сприймають її як обмеження. Тому робота з групою має враховувати не лише фактичний рівень небезпеки, а й культурні та ціннісні основи її сприймання.

Групова динаміка в ситуаціях небезпеки особливо помітна в освітньому середовищі. Діти, учні, студенти або вихованці часто орієнтуються на реакцію дорослих і однолітків. Якщо педагог зберігає організованість, говорить зрозуміло, не приховує необхідної інформації, але й не драматизує, група легше переходить до безпечних дій. Якщо дорослий сам демонструє розгубленість, суперечливі команди або емоційну нестабільність, це швидко передається дітям

чи молоді. Отже, психологічна готовність педагога до дій у небезпечних умовах є чинником групової безпеки.

З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. У груповому вимірі це означає, що заклад освіти має формувати не лише індивідуальні знання про безпеку, а й безпечний психологічний клімат. У такому кліматі учасники освітнього процесу довіряють дорослим, знають правила, не бояться звернутися по допомогу, не висміюють того, хто злякався, не створюють додаткового хаосу, дбають про молодших або слабших. Освітня група, у якій сформована культура взаємопідтримки, краще реагує на небезпечні події.

Групова динаміка тісно пов'язана з попереднім досвідом спільного подолання труднощів. Якщо група вже мала досвід узгоджених дій, тренувань, обговорення ризиків, спільного розв'язання проблем, вона краще мобілізується під час небезпеки. Якщо ж група ніколи не проговорювала алгоритми дій, не має довіри до лідера й не звикла до відповідального розподілу ролей, небезпека може викликати хаотичну реакцію. Саме тому підготовка до кризових ситуацій має бути не формальною, а практичною. Вона має включати спільне програвання алгоритмів, аналіз можливих труднощів і розвиток взаємної відповідальності.

Особливим різновидом групової динаміки є поведінка в масових скупченнях. У натовпі людина може втрачати частину індивідуального контролю, сильніше орієнтуватися на рух більшості, гірше чути окремі інструкції, швидше піддаватися емоційному зараженню. Однак і в масових скупченнях поведінка не є автоматично хаотичною. Як підкреслює Дж. Друрі, спільна ідентичність може сприяти взаємодопомозі навіть у надзвичайних ситуаціях [12, с. 38]. Це означає, що завдання безпеки полягає не лише в управлінні рухом людей, а й у підтриманні комунікації, довіри, взаємної відповідальності та зрозумілих норм поведінки.

Група може стати ресурсом психологічної стабілізації. У небезпечній ситуації людині важливо бачити, що вона не сама. Спільна дія зменшує відчуття безпорадності. Підтримувальне слово, погляд, допомога, чітка інструкція або фізична присутність іншої людини можуть знизити рівень тривоги. Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, наголошують на значущості захищеності, рівноваги й здатності людини зберігати цілісність у складних умовах [8, с. 67]. Групово підтримка є одним із чинників, що допомагають зберегти цю цілісність.

Водночас не кожна підтримка є безпечною. Іноді група може підсилювати уникання, заперечення небезпеки або надмірну тривогу. Наприклад, якщо учасники групи взаємно переконують одне одного, що загрози немає, вони можуть ігнорувати правила. Якщо ж вони постійно обмінюються тривожними припущеннями, рівень напруження зростає. Безпечна підтримка відрізняється тим, що вона поєднує емоційне прийняття й орієнтацію на дію. Вона не заперечує страх, але допомагає людині діяти. Вона не перебільшує небезпеку, але й не знецінює її.

Ситуація небезпеки може оголювати приховані конфлікти в групі. Те, що в мирних умовах залишалося непомітним, під час загрози може посилитися: недовіра, конкуренція, образи, нерівність статусів, приховане лідерство,

неприйняття окремих учасників. Якщо група не має культури конструктивної взаємодії, небезпека може перетворитися на каталізатор конфлікту. Тому психологічна безпека потребує системної роботи з груповим кліматом до виникнення кризових подій. Безпечна група не формується миттєво. Вона є результатом тривалої культури поваги, справедливості й відповідальності.

Групова динаміка у небезпечних ситуаціях значною мірою залежить від того, як група ставиться до вразливих учасників. Діти, люди з інвалідністю, літні люди, ті, хто має високий рівень тривоги, ті, хто погано орієнтується в ситуації або потребує додаткової допомоги, можуть опинитися в зоні підвищеного ризику. Безпечна група не залишає таких учасників поза увагою. Вона передбачає способи підтримки, супроводу, інформування та захисту. Небезпечна групова динаміка, навпаки, може призводити до виключення слабших, штовханини, звинувачення або байдужості.

Групова безпека також передбачає здатність до взаємного контролю без агресії. Учасники групи можуть нагадувати одне одному про правила, зупиняти небезпечні дії, просити не поширювати чутки, допомагати дотримуватися черговості, звертати увагу на тих, хто відстав або розгубився. Такий контроль не має бути принизливим. Його мета – не домінування, а спільний захист. Культура безпечного нагадування є важливою, оскільки в кризовій ситуації навіть відповідальна людина може помилитися, розгубитися або діяти надто швидко.

Особливе значення має післякризова групова динаміка. Після небезпечної події група потребує осмислення пережитого, відновлення довіри, обговорення помилок без приниження, визнання внеску учасників, підтримки тих, хто пережив сильне напруження. Якщо після події група замовчує досвід, звинувачує окремих людей або ігнорує переживання, психологічна напруга може зберігатися. Якщо ж досвід обговорюється безпечно, він стає основою навчання. Група краще розуміє, що вдалося, що потребує зміни, які правила треба уточнити, як підтримати одне одного в майбутньому.

У ситуаціях небезпеки група має потребу в чітких і прийнятних правилах. Правила мають бути простими, зрозумілими, попередньо відомими й пов'язаними з конкретними діями. Надто складні або формальні інструкції можуть не спрацювати в умовах стресу. Людина в напруженні потребує коротких, ясних і послідовних орієнтирів. Водночас правила мають пояснюватися не як механічний наказ, а як спосіб захисту життя, здоров'я й гідності учасників групи. Тоді їх легше прийняти й виконувати.

Групова динаміка у ситуаціях небезпеки виявляє рівень сформованості безпеки як соціальної норми. Якщо безпека є лише формальною вимогою, вона може зникати під тиском страху або поспіху. Якщо ж вона стала груповою цінністю, учасники підтримують її навіть у складних умовах. Вони не штовхаються, не залишають інших, не поширюють чутки, не висміюють страх, не ігнорують інструкції, не створюють додаткових ризиків. Така поведінка є результатом тривалого виховання соціальної відповідальності.

У межах психології безпеки групову динаміку слід розглядати як поле взаємодії трьох складників: емоційного, когнітивного й поведінкового. Емоційний складник охоплює страх, тривогу, спокій, довіру, паніку, підтримку. Когнітивний – сприймання ризику, розуміння інструкцій, довіру до інформації,

інтерпретацію поведінки інших. Поведінковий – реальні дії, дотримання правил, допомогу, евакуацію, повідомлення про небезпеку, самоконтроль. Безпечна групова поведінка виникає тоді, коли ці складники узгоджені: група розуміє ситуацію, емоційно не руйнується й діє відповідно до правил.

Підготовка групи до небезпечних ситуацій має охоплювати розвиток довіри, комунікації, відповідальності, лідерства, взаємодопомоги й критичного мислення. Важливо навчати не лише індивідуальної саморегуляції, а й спільної регуляції: як заспокоїти групу, як передати інформацію, як підтримати того, хто розгубився, як не посилювати паніку, як діяти в черзі, як виконувати роль, як повідомляти про проблему. Така підготовка особливо потрібна в освітніх закладах, професійних колективах, громадах і всіх середовищах, де люди мають діяти разом.

Отже, групова динаміка у ситуаціях небезпеки є складним соціально-психологічним процесом, що може як посилювати загрозу, так і сприяти її подоланню. Її характер визначають спільна ідентичність, довіра, лідерство, емоційне зараження, комунікація, групові норми, розподіл ролей, здатність до взаємодопомоги, стійкість до чутток, подолання конформізму й дифузії відповідальності. Група стає ресурсом психологічної безпеки тоді, коли її учасники відчувають взаємну належність, довіряють відповідальним особам, мають зрозумілі правила, володіють навичками спільної дії й визнають безпеку спільною цінністю. У такому разі небезпечна ситуація не руйнує групу, а мобілізує її до організованої, солідарної та відповідальної поведінки.

3.9. Конформізм, підкорення авторитету та дифузія відповідальності

Конформізм, підкорення авторитету та дифузія відповідальності належать до ключових соціально-психологічних механізмів, що можуть істотно впливати на безпечну або небезпечну поведінку людини. Їхнє значення зростає в ситуаціях невизначеності, групового тиску, загрози, кризи, організаційної залежності або інформаційного перевантаження. У таких умовах людина не завжди діє на основі власного усвідомленого рішення. Вона може орієнтуватися на поведінку більшості, виконувати вказівки авторитетної особи без критичного осмислення або не брати відповідальності, сподіваючись, що потрібну дію виконає хтось інший. Саме тому ці явища потребують окремого аналізу в межах психології безпеки.

Конформізм у безпековому вимірі можна розглядати як схильність людини змінювати власні судження, рішення або поведінку під впливом групи. Він не завжди є негативним явищем. У певних ситуаціях орієнтація на групові правила допомагає підтримувати порядок, дотримуватися норм, координувати спільні дії та уникати хаосу. Якщо група підтримує безпечну поведінку, взаємоповагу, ненасильство, інформаційну обачність і відповідальність, конформність може сприяти психологічній безпеці. Проте конформізм стає загрозою тоді, коли група схвалює небезпечні дії, толерує насильство, поширює фейки, ігнорує правила або знецінює відповідальність.

У ситуаціях небезпеки людина часто шукає соціальні орієнтири. Якщо вона не впевнена, як тлумачити подію, то дивиться на інших: чи вони хвилюються, куди рухаються, чи виконують правила, чи звертаються по допомогу, чи

поширюють певну інформацію. Така орієнтація на групу може бути корисною, якщо групова поведінка є організованою. Однак вона може посилювати ризик, якщо більшість поводить себе хаотично або демонстративно нехтує безпекою. У цьому разі людина може діяти небезпечно не тому, що справді вважає таку дію правильною, а тому, що не хоче відрізнятись від інших.

Л. Стайнберг і К. Монеген, досліджуючи вікові відмінності у здатності чинити опір впливу однолітків, підкреслюють значення розвитку стійкості до соціального тиску [18, с. 1531]. Це положення є важливим для психології безпеки, оскільки небезпечна поведінка часто виникає саме в умовах групового схвалення. Людина може знати правило, усвідомлювати ризик, навіть внутрішньо не погоджуватися з дією, але все одно підтримати групу через страх осуду, виключення, висміювання або втрати статусу. Отже, формування безпечної поведінки має охоплювати не лише знання про небезпеку, а й здатність відстоювати безпечну позицію всупереч тиску.

Конформізм особливо небезпечний тоді, коли група нормалізує ризик. Наприклад, порушення правил може подаватися як сміливість, участь у приниженні іншого – як лояльність до групи, поширення неперевіреної інформації – як турбота, а мовчання про небезпеку – як бажання «не створювати проблем». У таких випадках небезпечна поведінка набуває соціального схвалення. Людина починає оцінювати дію не за наслідками, а за тим, як на неї відреагує група. Це знижує критичність і послаблює особисту відповідальність.

В освітньому середовищі конформізм може виявлятися через бажання бути «як усі», не відрізнятись, не повідомляти про порушення, підтримувати групові жарти або мовчки спостерігати за булінгом. Ю. Суденко, розглядаючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, фактично вказує на потребу працювати не лише з агресором і постраждалою особою, а й із груповими умовами, що підтримують цькування [6]. Якщо свідки булінгу мовчать через страх порушити групову єдність, то конформізм стає чинником небезпеки. Якщо ж група формує норму неприйняття приниження, конформність може працювати в протилежному напрямі – підтримувати безпеку.

Особливої уваги потребує цифровий конформізм. У цифровому середовищі груповий тиск може діяти через реакції, коментарі, поширення, тренди, спільні чати, очікування негайної відповіді, страх бути виключеним із групи. В. Шахрай, аналізуючи булінг у цифровому освітньому середовищі, наголошує на потребі визначення основних понять, пов'язаних із цим явищем [9, с. 1375]. Така визначеність важлива саме тому, що цифрове середовище часто маскує тиск під звичайну групову активність. Людина може поширити образливий вміст або підтримати принизливий коментар не через власну агресію, а через бажання не відставати від групи.

С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у дослідженні кібербулінгу серед молоді показують складність цифрового цькування як соціально-психологічного явища, у якому важливу роль відіграють не лише агресори, а й ширша цифрова спільнота [15, с. 1073]. У цьому контексті конформізм може підтримувати кібербулінг через мовчазне спостереження, поширення вмісту, схвальні реакції або небажання втрутитися. Відповідно,

цифрова безпека потребує розвитку здатності не підтримувати небезпечну групову дію навіть тоді, коли вона виглядає популярною або схвалюваною.

Конформізм пов'язаний із потребою належати до групи. Ця потреба є природною. Людина прагне бути прийнятою, мати підтримку, не залишатися самотньою. Проблема виникає тоді, коли належність потребує відмови від власних цінностей, здорового глузду або безпечної поведінки. У психології безпеки важливо не заперечувати значення групи, а формувати таку групову культуру, у якій безпечна поведінка є умовою належності. Тоді людина не має вибирати між безпекою та прийняттям. Вона засвоює, що відповідальність, повага до меж, обережність і допомога іншим є нормою групи.

Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман, аналізуючи культурне пізнання наукового консенсусу, показують, що сприймання ризику пов'язане з груповими цінностями та культурною належністю [14, с. 147]. Це положення поглиблює розуміння конформізму. Людина часто оцінює ризик не лише за фактичними ознаками, а й через призму того, як цей ризик тлумачить її група. Якщо значуща група знецінює небезпеку, людина може недооцінювати її. Якщо група перебільшує загрозу, людина може піддаватися надмірній тривозі. Отже, безпечна поведінка потребує здатності співвідносити групові уявлення з перевіреною інформацією.

Підкорення авторитету є іншим важливим соціально-психологічним механізмом. Авторитет може бути формальним або неформальним. Формальним авторитетом виступають батьки, педагоги, керівники, представники адміністрації, фахівці, лідери організацій, посадові особи. Неформальним авторитетом може бути харизматичний учасник групи, популярний одноліток, блогер, лідер думок, старший товариш або людина, яку група сприймає як сильну. У безпековому вимірі авторитет може бути ресурсом, якщо він спрямовує групу до організованої, відповідальної й гуманної поведінки. Проте він може стати загрозою, якщо спонукає до небезпечних дій або блокує критичне мислення.

К. Діркс і Д. Феррін, узагальнюючи результати досліджень довіри до лідерства, показують значення довіри для співпраці та ефективної взаємодії [11, с. 618]. У ситуаціях небезпеки довіра до авторитету може допомагати швидко організувати дії, зменшити хаос, підтримати дисципліну й забезпечити виконання правил. Однак довіра має бути не сліпою, а обґрунтованою. Безпечний авторитет пояснює зміст вимог, діє послідовно, бере відповідальність, не принижує, не маніпулює страхом і не використовує залежність інших у власних інтересах. Такий авторитет посилює психологічну безпеку.

Проблема виникає тоді, коли підкорення авторитету стає безкритичним. Людина може виконувати вказівки, які суперечать її моральним переконанням, правилам безпеки або здоровому глузду, лише тому, що їх озвучила авторитетна особа. У таких ситуаціях відповідальність ніби переноситься на того, хто наказує. Людина може думати: «Я лише виконую вказівку», «це не моє рішення», «авторитет знає краще». Така позиція знижує суб'єктність і може призводити до участі в небезпечних, агресивних або несправедливих діях.

С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії, показують, що підкорення небезпечній владі не можна пояснювати лише пасивною слухняністю окремих людей [13, с. 14]. Важливими є групова ідентичність, прийняття певних

норм, легітимність авторитету, соціальні ролі та умови, у яких люди починають сприймати деструктивні дії як виправдані. Для психології безпеки це означає, що небезпечний авторитет діє не ізольовано. Він спирається на групові уявлення, страх, бажання належати, потребу в ясності й готовність перекладати відповідальність.

Підкорення авторитету може бути особливо ризиковим в освітньому середовищі. Педагог або інший дорослий має значний вплив на дітей, учнів, студентів. Якщо цей вплив ґрунтується на повазі, компетентності, підтримці й послідовності, він сприяє безпеці. Якщо ж авторитет реалізується через приниження, залякування, сарказм, вибіркове ставлення або примус до мовчання, він порушує психологічну безпеку. З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. Це означає, що характер авторитету в освіті безпосередньо впливає на самопочуття, довіру й поведінку учасників освітнього процесу.

Авторитет може також впливати на інформаційну безпеку. У цифровому середовищі люди часто довіряють не фактам, а джерелу, яке вважають авторитетним. Це може бути фахівець, медійна особа, лідер групи, популярний користувач або знайома людина. Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значущість когнітивних механізмів у сприйманні неправдивої інформації [17, с. 388]. Якщо авторитет поширює неперевірене повідомлення, його вплив може бути значно сильнішим, ніж вплив анонімного джерела. Тому безпечна інформаційна поведінка потребує перевірки змісту навіть тоді, коли повідомлення походить від значущої особи.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, наголошує на важливості протидії деструктивним інформаційним впливам [4]. У контексті авторитету це означає, що спільнота має виробляти здатність розрізняти відповідальне лідерство й маніпулятивний вплив. Авторитет не має звільняти людину від мислення. Навпаки, безпечний авторитет має підтримувати критичність, пояснювати підстави рішень, визнавати межі власної компетентності й заохочувати відповідальну участь.

Підкорення авторитету стає небезпечним, коли людина втрачає право на запитання. Якщо середовище карає за сумнів, знецінює уточнення або трактує незгоду як непокору, формується психологічно небезпечна культура. У такій культурі помилки авторитету можуть залишатися непоміченими, а небезпечні рішення – невиправленими. Безпека потребує іншої норми: запитання, уточнення, повідомлення про ризик і конструктивна незгода мають розглядатися як відповідальна поведінка, а не як загроза авторитету. Це особливо важливо в кризових ситуаціях, де помилка може мати серйозні наслідки.

Дифузія відповідальності є третім важливим механізмом, який впливає на безпечну поведінку. Вона виникає тоді, коли в груповій ситуації відповідальність розмивається між багатьма учасниками. Кожен може вважати, що діяти має хтось інший. Це явище особливо небезпечне тоді, коли необхідно повідомити про загрозу, допомогти постраждалому, зупинити агресію, перевірити інформацію, викликати допомогу або виконати важливу безпекову дію. Чим більше людей присутні, тим легше окремій людині виправдати власну пасивність.

Дифузія відповідальності тісно пов'язана з позицією свідка. У ситуаціях булінгу, насильства, небезпеки або цифрового цькування свідки часто відіграють вирішальну роль. Вони можуть підтримати постраждалого, повідомити дорослим, не поширювати шкідливий вміст, зупинити небезпечну дію або хоча б не підсилювати її. Однак вони можуть і залишатися пасивними, очікуючи, що втрутиться хтось інший. Ю. Суденко акцентує увагу на превенції булінгу в освітньому середовищі [6]. Така превенція неможлива без подолання пасивності свідків, оскільки саме мовчання групи часто дозволяє булінгу тривати.

У цифровому середовищі дифузія відповідальності набуває особливої форми. Коли образливий допис, неправдива інформація або принизливе зображення поширюється в мережі, багато людей бачать його, але кожен може думати, що відповідальність за реагування не належить саме йому. Одні обмежуються переглядом, інші ставлять реакції, треті пересилають далі, не замислюючись над наслідками. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер показують, що кібербулінг є складним явищем, у якому важливе значення має ширший соціальний контекст цифрової взаємодії [15, с. 1073]. Отже, подолання цифрової небезпеки потребує формування відповідальності кожного учасника мережевої спільноти.

С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи ризики онлайн- і мобільних технологій для дітей, звертають увагу на агресивні та інші форми шкоди цифрової доби [16, с. 635]. У цьому контексті дифузія відповідальності може проявлятися у небажанні дорослих втручатися в цифрове життя дитини, бо воно нібито «не належить» до родинного чи освітнього простору. Проте цифрові ризики мають реальні психологічні наслідки. Якщо дорослі, педагоги, батьки або адміністрація не визнають своєї відповідальності, дитина може залишитися без захисту. Безпечне середовище потребує чіткого розуміння: цифрова взаємодія також є сферою соціальної відповідальності.

Дифузія відповідальності може виникати і в організаційних системах. Коли правила нечіткі, ролі не визначені, канали повідомлення про небезпеку невідомі, а відповідальні особи не названі, люди можуть не знати, хто має діяти. У таких умовах навіть помітна загроза може залишатися без реагування. Тому безпечне середовище потребує визначеності: хто повідомляє, кому повідомляє, хто ухвалює рішення, хто супроводжує, хто відповідає за інформацію, хто підтримує постраждалу особу, хто працює з групою. Чіткий розподіл відповідальності зменшує ризик бездіяльності.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як єдність знань, ставлень і навичок, дають важливий орієнтир для подолання дифузії відповідальності [7, с. 97]. Людина має не лише знати, що певна ситуація є небезпечною. Вона має мати внутрішнє ставлення до безпеки як цінності й володіти конкретною навичкою дії. Якщо людина знає лише загальне правило, але не знає, що саме робити, вона може залишитися пасивною. Якщо ж вона має простий алгоритм – повідомити, покликати, підтримати, не поширювати, зафіксувати, звернутися до відповідальної особи, – її поведінка стає більш дієвою.

Дифузія відповідальності посилюється в умовах невизначеності. Коли ситуація не має очевидних ознак загрози, люди дивляться на реакції інших. Якщо

ніхто не діє, виникає хибне враження, що небезпеки немає. Так формується колективна пасивність. У психології безпеки важливо навчати людину не лише орієнтуватися на групу, а й самотійно оцінювати ситуацію. Якщо є ознаки небезпеки, краще уточнити, повідомити або звернутися по допомогу, ніж чекати, поки це зробить хтось інший. Відповідальна дія не потребує впевненості в усіх деталях. Вона потребує готовності не залишати ризик без уваги.

Конформізм, підкорення авторитету й дифузія відповідальності часто діють одночасно. Наприклад, у групі може виникнути ситуація булінгу. Більшість мовчить, бо не хоче відрізнятись від інших. Окремі учасники не втручаються, бо чекають реакції дорослого або лідера. Дорослий не реагує, бо вважає ситуацію «звичайним конфліктом» або не хоче загострювати проблему. У результаті небезпека закріплюється. Саме така взаємодія механізмів робить соціально-психологічні ризики особливо стійкими. Їх подолання потребує системної зміни норм, ролей і способів реагування.

А. Литвинчук розглядає психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології [5, с. 161]. У контексті аналізованих механізмів психологічна безпека означає здатність людини зберігати суб'єктність у групі. Суб'єктність виявляється в умінні мислити, оцінювати, ставити запитання, відмовлятися від небезпечної дії, брати мінімальну відповідальність, звертатися по допомогу й не перекладати моральний вибір повністю на групу або авторитет. Людина не може бути повністю незалежною від соціального впливу, але може навчитися усвідомлювати його й діяти відповідальніше.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик підкреслюють значення психологічної безпеки особистості в нестабільному світі, де людина стикається з невизначеністю, напруженням і потребою зберігати внутрішню рівновагу [8, с. 71]. Конформізм, некритичне підкорення авторитету й дифузія відповідальності можуть бути спробами зменшити напруження. Людині легше діяти «як усі», слухатися сильного лідера або вважати, що відповідальність не її. Проте такі способи зниження тривоги не завжди безпечні. Вони можуть тимчасово полегшити внутрішній стан, але підвищити зовнішній ризик.

В умовах воєнного стану або надзвичайної ситуації ці механізми набувають особливої гостроти. З одного боку, організоване виконання вказівок відповідальних осіб може рятувати життя. З іншого боку, поширення чуток, сліпе наслідування групи, некритичне прийняття повідомлень від неофіційних авторитетів або пасивність свідків можуть посилювати небезпеку. О. Жизномірська підкреслює значущість психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану [1, с. 289]. У такому контексті важливо формувати здатність поєднувати дисципліну з критичністю, довіру з перевіркою, групову належність з особистою відповідальністю.

Інформаційне середовище посилює дію всіх трьох механізмів. Конформізм виявляється у поширенні того, що поширюють інші. Підкорення авторитету – у некритичному прийнятті повідомлень від популярних осіб або груп. Дифузія відповідальності – у переконанні, що перевірити інформацію або зупинити її поширення має хтось інший. О. Лещинська наголошує на потребі інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету [4]. Такий імунітет передбачає здатність не піддаватися автоматично груповим реакціям, не

приймати авторитет без змістовної перевірки й не перекладати відповідальність за комунікацію на інших.

Подолання небезпечного конформізму потребує розвитку критичного мислення. Людина має вміти запитувати себе: чому я хочу зробити саме так; чи це мій вибір, чи тиск групи; які можуть бути наслідки; чи не шкодить ця дія іншій людині; чи відповідає вона правилам безпеки; що зміниться, якщо я відмовлюся. Такі запитання допомагають зупинити автоматичне наслідування. Вони не руйнують групову належність, а роблять її видимою. Людина може залишатися частиною групи, але не підтримувати її небезпечні дії.

Подолання некритичного підкорення авторитету потребує формування культури відповідального запитання. У безпечному середовищі людина має право уточнити інструкцію, повідомити про ризик, звернути увагу на помилку, попросити пояснення, запропонувати безпечніший спосіб дії. Авторитет не має сприймати це як загрозу своєму статусу. Навпаки, відповідальне лідерство передбачає відкритість до зворотного зв'язку. К. Діркс і Д. Феррін показують значення довіри до лідерства [11, с. 616]. Довіра зміцнюється не тоді, коли всі мовчать, а тоді, коли люди бачать, що авторитет діє компетентно, чесно й з урахуванням безпеки.

Подолання дифузії відповідальності потребує персоналізації мінімальної дії. У кожного учасника групи має бути просте розуміння: навіть якщо я не можу розв'язати проблему повністю, я можу зробити перший безпечний крок. Я можу повідомити дорослого, зателефонувати до відповідної служби, не поширювати фейк, підтримати постраждалого, вийти з небезпечної цифрової групи, зупинити поширення образливого вмісту, уточнити інформацію, допомогти тому, хто розгубився. Такий підхід зменшує пасивність і посилює культуру відповідальної участі.

Освітнє середовище має цілеспрямовано формувати стійкість до конформізму, критичне ставлення до авторитету й особисту відповідальність. Це можна здійснювати через аналіз життєвих ситуацій, групові обговорення, рольові вправи, тренування відмови, розбір цифрових випадків, навчання алгоритмів звернення по допомогу, створення правил безпечної комунікації. Важливо, щоб такі заняття не мали моралізаторського характеру. Їхня мета – не звинуватити людину в схильності до впливу, а допомогти їй розпізнавати соціальні механізми й діяти безпечніше.

У родинному вихованні також важливо підтримувати баланс між повагою до дорослого й розвитком самостійного судження. Дитина має вчитися слухати дорослих, але водночас розуміти, що має право на безпеку, особисті межі й запитання. Якщо її виховують лише в логіці безумовного підкорення, вона може стати вразливою до небезпечних вимог інших авторитетів. Якщо ж дорослі пояснюють правила, визнають право дитини на уточнення й підтримують відповідальну відмову, формується зріла безпечна поведінка.

У груповій роботі важливо змінювати норму свідка. Свідок небезпечної ситуації має сприйматися не як сторонній спостерігач, а як потенційний учасник захисту. Це не означає, що він має ризикувати собою або самостійно розв'язувати складну ситуацію. Однак він може не підтримувати небезпечну дію, повідомити відповідальним особам, залишитися поруч із постраждалим, не поширювати

шкідливу інформацію, сприяти зверненню по допомогу. Коли така позиція стає груповою нормою, дифузія відповідальності слабшає.

Важливим чинником профілактики є безпечна комунікація про помилки. Якщо люди бояться покарання, приниження або осуду, вони можуть приховувати небезпечні ситуації, не повідомляти про ризики, мовчати про помилки авторитетів або групи. Безпечне середовище має підтримувати іншу норму: повідомлення про ризик є відповідальною дією. Помилка має аналізуватися для запобігання повторенню, а не для приниження. Такий підхід підвищує готовність людей брати відповідальність і зменшує небезпеку колективного мовчання.

Конформізм, підкорення авторитету та дифузія відповідальності мають бути враховані під час розроблення програм психологічної безпеки. Якщо програма обмежується індивідуальними порадами, але не враховує груповий тиск, силу авторитету й пасивність свідків, вона буде неповною. Реальна безпечна поведінка формується в соціальному полі. Людина має діяти не в абстрактній ситуації, а серед інших людей, під їхнім поглядом, впливом, оцінкою й очікуваннями. Тому психологія безпеки має працювати з груповими нормами, лідерством, довірою, правилами, відповідальністю та культурою взаємодії.

Отже, конформізм, підкорення авторитету та дифузія відповідальності є подвійними за своїм впливом соціально-психологічними механізмами. Вони можуть підтримувати безпеку, якщо група, авторитет і розподіл ролей спрямовані на відповідальну поведінку. Вони ж можуть створювати серйозну небезпеку, якщо людина некритично наслідує групу, бездумно виконує вказівки або перекладає дію на інших. Безпечна поведінка потребує розвитку суб'єктності, критичного мислення, стійкості до групового тиску, обґрунтованої довіри до авторитету й готовності брати мінімальну відповідальність у ситуаціях ризику. Психологічно безпечне середовище має не лише вимагати дотримання правил, а й формувати культуру, у якій люди здатні мислити, запитувати, допомагати, повідомляти про небезпеку й не залишатися пасивними перед загрозою.

3.10. Лідерство, довіра, підтримка і солідарність у кризових умовах

Лідерство, довіра, підтримка і солідарність є провідними соціально-психологічними ресурсами безпеки в кризових умовах. Коли людина або група стикається з небезпекою, невизначеністю, інформаційним тиском, втратою звичних опор чи загрозою життю і здоров'ю, особливого значення набуває не лише індивідуальна стійкість, а й якість соціальних зв'язків. У кризі люди потребують зрозумілих орієнтирів, відповідальних рішень, достовірної інформації, емоційної підтримки, взаємодопомоги та відчуття, що вони не залишені наодинці з небезпекою. Саме ці потреби реалізуються через лідерство, довіру, підтримку і солідарність.

Кризові умови змінюють характер соціальної взаємодії. У звичайному житті люди можуть діяти переважно автономно, спираючись на власні плани й особисті ресурси. У кризі залежність від інших істотно зростає. Людина потребує інформації від відповідальних осіб, допомоги від близьких, узгоджених дій групи, підтримки спільноти, захисту з боку соціальних інституцій. Якщо ці зв'язки працюють, психологічна безпека посилюється. Якщо вони руйнуються, людина гостріше переживає тривогу, безпорадність, недовіру й розгубленість.

Тому криза виявляє не лише індивідуальні якості, а й реальний стан соціальної тканини.

Лідерство у кризових умовах має особливу природу. Воно не зводиться до формальної посади або права наказувати. У безпековому вимірі лідерство є здатністю спрямовувати людей до організованої, відповідальної, етично виваженої та психологічно підтримувальної дії. Лідер має допомогти групі зрозуміти ситуацію, зменшити хаос, визначити послідовність дій, підтримати довіру, не допустити паніки, зберегти людяність і захистити вразливих учасників. У цьому сенсі лідерство є не стільки владою над групою, скільки відповідальністю за її безпеку.

К. Діркс і Д. Феррін у аналітичному дослідженні довіри до лідерства доводять, що довіра істотно пов'язана з якістю взаємодії, готовністю до співпраці та результативністю спільної діяльності [11, с. 611]. У кризових умовах це положення набуває особливої ваги. Якщо люди довіряють лідеру, вони швидше приймають його інструкції, менше піддаються чуткам, краще координують дії, не витрачають сили на постійні сумніви й конфлікти. Якщо довіри немає, навіть правильні рішення можуть сприйматися з опором, а група може розпадатися на окремі, неузгоджені дії.

Довіра до лідера формується не лише під час кризи. Вона ґрунтується на попередньому досвіді справедливості, послідовності, компетентності, чесності й поваги. Люди довіряють тим, хто не приховує важливої інформації, не зловживає владою, не принижує, не перекладає відповідальність, визнає труднощі й демонструє готовність діяти разом із групою. У кризовій ситуації така довіра стає психологічним ресурсом. Вона зменшує невизначеність і допомагає людям зберігати орієнтацію на спільну мету.

Водночас довіра не має перетворюватися на сліпе підкорення. У безпечному середовищі довіра поєднується з можливістю ставити запитання, уточнювати, повідомляти про ризики, вказувати на помилки, пропонувати безпечніші рішення. С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії, показують, що небезпечні форми влади виникають тоді, коли групова ідентичність, соціальні ролі й авторитет легітимізують домінування, приниження або безкритичне підкорення [13, с. 26]. Тому лідерство у психології безпеки має бути відповідальним, відкритим і гуманним. Воно не придушує суб'єктність інших, а підтримує її.

Кризове лідерство потребує ясної комунікації. Люди мають розуміти, що відбувається, які дії потрібні, які джерела інформації є надійними, до кого звертатися, як діяти в разі зміни обставин. Нечітка, суперечлива або надмірно емоційна комунікація посилює тривогу. Замовчування важливої інформації породжує чутки. Надмірна драматизація може викликати паніку. Знецінення безпеки може призвести до недооцінювання ризику. Отже, лідерська комунікація має бути достовірною, спокійною, послідовною, людяною й орієнтованою на дію.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, наголошує на потребі протидії деструктивним інформаційним впливам [4]. У кризових умовах лідер виконує важливу функцію інформаційного захисту групи. Він має не лише передавати

повідомлення, а й допомагати людям розрізняти достовірну інформацію і чутки, зменшувати панічні інтерпретації, запобігати поширенню фейків, підтримувати інформаційну дисципліну. У такому разі лідерство стає чинником не тільки організаційної, а й інформаційно-психологічної безпеки.

Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних чинників у сприйманні та поширенні неправдивої інформації [17, с. 389]. Для кризового лідерства це означає, що недостатньо лише повідомити правильну інформацію. Важливо враховувати, що люди в стані тривоги можуть швидше реагувати на емоційні повідомлення, ніж на зважені пояснення. Тому лідер має підтримувати культуру паузи, перевірки, уточнення і відповідального поширення інформації. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, надзвичайних подій або загроз, коли неправдива інформація може мати безпосередні поведінкові наслідки.

Лідерство у кризі тісно пов'язане з емоційною регуляцією групи. Лідер не повинен демонструвати штучну байдужість або заперечувати складність ситуації. Однак він має бути здатним не передавати групі власну паніку, не підсилювати страх, не використовувати тривогу як засіб контролю. Спокій лідера не означає відсутності переживань. Він означає здатність діяти попри напруження. Саме така поведінка підтримує групу й створює модель безпечного реагування: небезпеку можна визнавати, але не руйнуватися під її впливом.

О. Жизномірська, розглядаючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, акцентує увагу на потребі збереження психологічної рівноваги в ситуаціях загроз і невизначеності [1, с. 287]. У кризових умовах лідерство має сприяти саме такій рівновазі. Це виявляється у підтриманні режиму, зрозумілих правил, ритуалів взаємодії, доступних пояснень, поваги до переживань людей, організації допомоги, недопущенні інформаційного хаосу. Лідер не усуває всі загрози, але може зменшити психологічну дезорганізацію групи.

Довіра у кризових умовах є багаторівневою. Вона може стосуватися конкретного лідера, групи, родини, освітнього закладу, професійного колективу, громади, державних інституцій, медіа, фахівців, офіційних джерел. Якщо ці рівні довіри підтримують одне одного, людина відчуває більшу захищеність. Якщо між ними виникають суперечності, вона може губитися, не знати, кому вірити, діяти хаотично або орієнтуватися на випадкові джерела. Тому психологічна безпека потребує не лише міжособистісної довіри, а й довіри до зрозумілих соціальних механізмів.

Підтримка є одним із найважливіших ресурсів подолання кризи. Вона може бути емоційною, інформаційною, практичною, соціальною та ціннісною. Емоційна підтримка полягає у прийнятті переживань людини, готовності вислухати, бути поруч, зменшити самотність. Інформаційна підтримка передбачає надання зрозумілих, перевірених і доречних відомостей. Практична підтримка охоплює конкретну допомогу: супровід, організацію побуту, доступ до ресурсів, допомогу в евакуації, навчанні чи роботі. Соціальна підтримка пов'язана з належністю до групи. Ціннісна підтримка допомагає людині зберігати смисли, гідність і віру у власну спроможність.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, наголошують на значенні захищеності,

внутрішньої рівноваги й здатності зберігати цілісність у складних умовах [8, с. 69]. Підтримка допомагає людині зберігати цю цілісність, оскільки послаблює відчуття ізолюваності. У кризі людина часто переживає не лише страх перед подією, а й страх залишитися без допомоги. Наявність підтримки зменшує цей страх і підвищує здатність до зваженої поведінки.

Підтримка не має перетворюватися на надмірну опіку. Якщо людину повністю позбавляють можливості діяти самостійно, це може посилити безпорадність. Ефективна підтримка поєднує турботу й повагу до суб'єктності. Вона допомагає людині відновити контроль над доступними діями: зробити вибір, поставити запитання, виконати посильне завдання, допомогти іншому, звернутися до ресурсу, упорядкувати день. Така підтримка не знецінює переживання, але й не закріплює пасивність.

У кризових умовах особливо важливо підтримувати вразливі групи. Діти, люди літнього віку, особи з інвалідністю, люди з високим рівнем тривожності, ті, хто пережив втрати, вимушене переміщення або соціальну ізоляцію, можуть потребувати додаткової уваги. Психологічна безпека спільноти визначається не лише тим, як вона підтримує найсильніших, а й тим, чи здатна вона захистити тих, хто має менше ресурсів. Солідарність починається саме з готовності бачити вразливість і не залишати її поза увагою.

Солідарність є соціально-психологічною формою взаємної відповідальності. Вона означає, що люди сприймають безпеку не лише як індивідуальну справу, а як спільну цінність. У кризі солідарність виявляється у взаємодопомозі, дотриманні правил заради інших, готовності підтримати постраждалих, небайдужості до стану групи, відмові поширювати паніку, збереженні гідності у взаємодії, участі в спільних діях. Солідарність не скасовує індивідуальної відповідальності. Вона розширює її до рівня спільноти.

Дж. Друрі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності у масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, доводить, що спільна ідентичність може підтримувати взаємодопомогу й організованість [12, с. 39]. Це положення є ключовим для розуміння солідарності. Люди частіше допомагають одне одному тоді, коли сприймають себе як частину спільного «ми». У кризовій ситуації таке «ми» може виникати не лише на основі попередніх зв'язків, а й через усвідомлення спільної загрози. Якщо це усвідомлення поєднується з гуманними нормами, група стає ресурсом безпеки.

Солідарність протистоїть байдужості, ізоляції та дифузії відповідальності. У ситуації небезпеки люди часто можуть чекати, що допоможе хтось інший. Якщо така позиція стає масовою, постраждалі залишаються без підтримки. Солідарність змінює цю логіку. Вона формує готовність до мінімальної дії: повідомити, допомогти, не заважати, підтримати, поділитися перевіреною інформацією, не поширювати чутки, звернути увагу на того, хто розгубився. Саме з таких дій складається реальна культура безпеки.

Солідарність має бути етично виваженою. Вона не означає безкритичної єдності або тиску на людину заради групи. Небезпечна псевдосолідарність може вимагати мовчання про проблему, приховування помилок, виправдання насильства, підкорення небезпечному авторитету або агресії щодо «чужих». Справжня солідарність ґрунтується на гідності, справедливості, взаємній повазі

й захисті життя. Вона не змушує людину відмовлятися від критичного мислення, а підтримує відповідальну участь у спільній безпеці.

Проблема псевдосолідарності особливо помітна в групах із жорсткою ієрархією або високим рівнем тиску. У таких групах лояльність може ототожнюватися з мовчанням, а критичне запитання – з нелояльністю. С. Гаслам і С. Райхер показують, що групова ідентичність і влада можуть підтримувати небезпечні форми підкорення, якщо норми групи легітимізують домінування [13, с. 37]. Тому в кризових умовах важливо відрізнити солідарність від примусу. Солідарність захищає людину. Примус використовує людину як засіб для збереження влади або видимості єдності.

Лідерство, довіра, підтримка й солідарність є взаємозалежними. Лідерство без довіри стає формальним або примусовим. Довіра без відповідального лідерства може бути використана маніпулятивно. Підтримка без солідарності може залишатися епізодичною. Солідарність без зрозумілої організації може бути емоційною, але неефективною. Тому в кризових умовах ці ресурси мають діяти разом. Відповідальний лідер підтримує довіру. Довіра сприяє організованості. Підтримка зменшує психологічне напруження. Солідарність перетворює окремі дії на культуру спільної безпеки.

В освітньому середовищі ці ресурси мають особливе значення. Заклад освіти в кризових умовах стає не лише місцем навчання, а й простором психологічної опори. З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. Отже, педагогічне лідерство, довіра до дорослих, підтримка учнів чи студентів, солідарність групи й готовність освітньої спільноти діяти разом є важливими умовами збереження психічного здоров'я. Якщо заклад освіти в кризі діє послідовно, людяно й організовано, він зменшує психологічну вразливість учасників освітнього процесу.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник наголошують на значенні психологічної безпеки соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі [10, с. 257]. Це положення важливе для розуміння лідерства й підтримки в сучасних кризах, оскільки значна частина взаємодії може переходити в цифровий простір. У таких умовах довіра й солідарність мають підтримуватися не лише безпосередньо, а й через онлайн-комунікацію. Цифрові повідомлення мають бути своєчасними, зрозумілими, ненасильницькими, етично виваженими й спрямованими на підтримку, а не на посилення тривоги.

Цифрове лідерство також потребує відповідальності. У кризі люди часто орієнтуються на повідомлення у групових чатах, соціальних мережах, освітніх платформах. Непродумане повідомлення авторитетної особи може посилити паніку або поширити неперевірену інформацію. Натомість виважена комунікація може підтримати групу, зменшити напруження, уточнити алгоритм дій, попередити чутки. Н. Коструба та Ю. Хвесик, досліджуючи психологічну безпеку у медіасередовищі, підкреслюють значення інформаційного простору для стану особистості [3, с. 42]. Тому цифрова підтримка є невід'ємною частиною сучасної психологічної безпеки.

Лідерство в кризі має враховувати вікові й індивідуальні особливості людей. Діти потребують простих пояснень, передбачуваності, спокійного тону

дорослого й чітких дій. Підлітки потребують визнання їхньої суб'єктності, можливості ставити запитання, бути корисними, не втрачати гідності. Дорослі потребують достовірної інформації, розподілу ролей, підтримки відповідальності. Люди, які перебувають у стані сильного стресу, потребують конкретних, невеликих кроків. Універсальне лідерство, яке не враховує цих відмінностей, може бути менш ефективним.

Підтримка у кризі має бути не лише реактивною, а й превентивною. Необхідно заздалегідь формувати канали комунікації, правила взаємодії, алгоритми допомоги, культуру звернення по підтримку, навички саморегуляції, способи взаємної допомоги. Якщо спільнота починає будувати підтримку лише після виникнення кризи, частина ресурсів уже може бути втрачена. Тому психологія безпеки наголошує на підготовленості середовища. Безпечна спільнота має знати не лише, що робити під час небезпеки, а й як підтримувати одне одного до, під час і після неї.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як єдність знань, ставлень і навичок, пропонують важливу логіку для підготовки до кризових умов [7, с. 97]. Лідерство, довіра, підтримка й солідарність мають формуватися саме через цю єдність. Люди мають знати, які дії є безпечними; визнавати безпеку як цінність; володіти навичками взаємодії, комунікації, допомоги, саморегуляції й відповідального реагування. Без практичних навичок цінності можуть залишитися деклараціями. Без цінностей навички можуть застосовуватися формально. Без знань люди можуть діяти хаотично навіть за добрих намірів.

У кризових умовах підтримка має охоплювати не лише постраждалих, а й тих, хто допомагає. Лідери, педагоги, психологи, волонтери, батьки, керівники, медичні й соціальні працівники також переживають напруження. Якщо їхній ресурс виснажується, якість підтримки знижується. Тому культура безпеки має включати турботу про тих, хто бере на себе відповідальність. Це не є проявом слабкості. Це умова сталості допомоги. Людина, яка підтримує інших, також потребує меж, відпочинку, колегіальної взаємодії, супервізійної або психологічної підтримки, визнання власних переживань.

Солідарність у кризі може мати різні масштаби. Вона виявляється в родині, класі, студентській групі, колективі, громаді, професійній спільноті, суспільстві. На кожному рівні вона має конкретний зміст. У родині – це взаємна турбота й передбачуваність. В освітній групі – підтримка тих, кому складно, і дотримання правил. У професійному колективі – розподіл обов'язків і взаємна допомога. У громаді – здатність організовувати ресурси, не залишати вразливих людей, підтримувати довіру й відповідальність. Чим більше рівнів солідарності діють узгоджено, тим сильнішою є психологічна безпека.

Довіра й солідарність особливо важливі після завершення гострої фази кризи. Люди потребують осмислення пережитого, відновлення зв'язків, визнання втрат, повернення відчуття контролю, аналізу помилок, підтримки тих, хто пережив сильне напруження. Якщо після кризи спільнота швидко повертається до формальної взаємодії й не визнає психологічних наслідків, люди можуть залишатися з переживаннями наодинці. Якщо ж досвід осмислюється, а

допомога триває, криза може стати підставою для зміцнення взаємної довіри й удосконалення системи безпеки.

Післякризова солідарність не означає замовчування труднощів. Навпаки, вона передбачає готовність говорити про те, що було небезпечним, що спрацювало, що потребує зміни, кому потрібна додаткова підтримка, які висновки слід зробити. Безпечне обговорення досвіду допомагає групі не повторювати помилок і не переносити напруження в приховані конфлікти. Воно також повертає людям відчуття значущості їхнього досвіду. У такому разі криза не лише травмує, а й може стати джерелом навчання, якщо спільнота має ресурси для відповідального осмислення.

Особливо важливо, щоб лідерство в кризі не втрачало гуманістичного виміру. У небезпечних умовах може виникати спокуса виправдати жорсткість, нехтування гідністю, замовчування проблем або авторитарний контроль потребою швидких рішень. Однак психологічна безпека не може будуватися на приниженні. Навіть у кризі люди потребують поваги, зрозумілих пояснень, чесності й можливості зберігати гідність. Відповідальне лідерство поєднує рішучість і людяність, організованість і чутливість, дисципліну й підтримку.

Лідерство, довіра, підтримка й солідарність також є чинниками профілактики соціальних ризиків. Там, де є довіра, менше простору для чуток. Там, де є підтримка, менше ізоляції. Там, де є солідарність, менше байдужості до насильства або булінгу. Там, де є відповідальне лідерство, менше хаосу й маніпуляцій. Водночас ці ресурси потребують постійного розвитку. Вони не виникають автоматично. Їх формують щоденна культура взаємодії, справедливі правила, повага до особистості, спільна участь, практики допомоги й відповідальна комунікація.

Отже, у кризових умовах лідерство, довіра, підтримка і солідарність виступають ключовими ресурсами психологічної безпеки. Лідерство забезпечує організованість, ясність і відповідальне спрямування дій. Довіра зменшує невизначеність і підтримує готовність до співпраці. Підтримка допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, суб'єктність і здатність діяти. Солідарність перетворює безпеку на спільну цінність і зменшує ризик ізоляції, байдужості та дифузії відповідальності. У сукупності ці ресурси формують соціально-психологічну основу стійкості спільноти. Кризу неможливо повністю позбавити небезпеки, але можна створити такі умови взаємодії, за яких люди не руйнуються під її впливом, а діють організовано, людяно й відповідально.

3.11. Психологія натовпу та поведінка людини у масових скупченнях

Психологія натовпу є важливим напрямом соціально-психологічного аналізу безпеки, оскільки поведінка людини в масових скупченнях істотно відрізняється від поведінки в малих групах або індивідуальних ситуаціях. Масове скупчення створює особливі умови сприймання, емоційного реагування, руху, комунікації, відповідальності та ухвалення рішень. Людина в натовпі перебуває під впливом щільності простору, поведінки інших, емоційного тону маси, доступності виходів, якості інформації, наявності або відсутності лідерства, рівня довіри до організаторів і власного відчуття контролю. Саме тому масові

скупчення можуть бути як безпечним простором спільної участі, так і середовищем підвищеного ризику.

Натовп не слід розуміти лише як хаотичне зібрання людей. Сучасний соціально-психологічний підхід дає підстави розглядати поведінку в масових скупченнях як складний процес, що залежить від соціальної ідентичності, норм, комунікації, взаємної довіри, організації простору та інтерпретації ситуації. Дж. Друрі, аналізуючи роль процесів соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, наголошує, що поведінка людей у масі не обов'язково є ірраціональною або егоїстичною [12, с. 42]. За певних умов люди здатні до взаємодопомоги, самоорганізації, підтримки слабших і дотримання спільних правил. Це положення є принциповим для психології безпеки, оскільки дозволяє перейти від страху перед натовпом до наукового розуміння механізмів його поведінки.

Масове скупчення посилює вплив соціального середовища на особистість. Людина бачить рух інших, чує уривки повідомлень, відчуває загальний емоційний фон, орієнтується на напрям потоку, сприймає реакції людей поруч. Якщо вона не має повної інформації про ситуацію, поведінка інших стає для неї джерелом орієнтації. Коли більшість рухається в певному напрямі, людина може наслідувати цей рух, навіть якщо не знає його причини. Коли група зберігає спокій, це може стабілізувати окремих учасників. Коли поширюється тривога, вона швидко охоплює інших. Тому психологічна безпека в масових скупченнях залежить не лише від індивідуальної підготовленості, а й від загальної організації поведінки маси.

Одним із базових чинників безпеки натовпу є сприймання спільної належності. Якщо люди відчувають себе частиною спільної групи, вони частіше допомагають одне одному, підтримують порядок і поведуться відповідальніше. Якщо ж інші сприймаються як перешкода, конкуренти або джерело загрози, підвищується ймовірність штовханини, агресії, байдужості або панічного руху. Дж. Друрі підкреслює, що спільна соціальна ідентичність у надзвичайних ситуаціях може сприяти взаємодопомозі та колективній стійкості [12, с. 38]. Отже, безпечне управління масовими скупченнями має підтримувати не лише фізичний порядок, а й відчуття спільної відповідальності.

Поведінка людини в натовпі залежить від рівня невизначеності. Коли ситуація зрозуміла, маршрути руху позначені, правила поведінки відомі, інформація надходить вчасно, а відповідальні особи викликають довіру, ризик дезорганізації зменшується. Коли ж інформації бракує, повідомлення суперечливі, простір погано організований, а учасники не розуміють, що відбувається, невизначеність швидко перетворюється на тривогу. У натовпі тривога має властивість поширюватися. Людина може реагувати не стільки на реальну загрозу, скільки на ознаки страху інших людей. Саме тому чітка комунікація є однією з головних умов безпеки в масових скупченнях.

Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, звертають увагу на когнітивні чинники сприймання й поширення неправдивої інформації [17, с. 388]. У масовому скупченні ці чинники мають особливе значення. Чутка, неперевірене повідомлення або емоційний вигук можуть швидко вплинути на поведінку великої кількості людей. Якщо учасники маси не мають доступу до

достовірної інформації, вони починають орієнтуватися на фрагментарні сигнали. Це може спричинити хибні рішення: рух у небезпечному напрямі, скупчення біля вузьких проходів, недовіру до організаторів, конфлікти або панічні реакції. Тому інформаційна безпека є складником фізичної та психологічної безпеки натовпу.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, підкреслює необхідність захисту особистості й спільноти від деструктивних інформаційних впливів [4]. У контексті масових скупчень це означає потребу у своєчасному спростуванні чуток, недопущенні інформаційної порожнечі, підтримці довіри до офіційних повідомлень і формуванні відповідальної комунікації. Люди в натовпі мають розуміти, звідки надходить інформація, які дії очікуються, куди рухатися, де розташовані безпечні виходи, до кого звертатися по допомогу. Коли інформація є чіткою, тривога зменшується.

Натовп посилює емоційне зараження. Емоційний стан одних учасників швидко передається іншим через міміку, голос, рух, темп поведінки, жести, крики, загальний ритм маси. Особливо швидко поширюються страх, гнів, обурення й паніка. Однак поширюватися може й спокій. Якщо в масовому скупченні є люди, які поведуться організовано, виконують інструкції, допомагають іншим і не підсилюють тривогу, вони можуть стабілізувати ситуацію. Тому в масових заходах важлива присутність підготовлених осіб, які здатні підтримувати безпечний емоційний тон, спрямовувати рух і надавати короткі зрозумілі вказівки.

О. Жизномірська, розглядаючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, наголошує на значущості збереження психологічної рівноваги в умовах загроз і невизначеності [1, с. 287]. У масових скупченнях така рівновага має колективний вимір. Коли значна кількість людей перебуває у стані тривожного очікування, кожен окремий учасник стає вразливим до дезорганізації. Натомість організована поведінка маси допомагає людині зберігати самоконтроль. Отже, у масових умовах психологічна стійкість особистості значною мірою підтримується соціальною організованістю.

Щільність простору є важливим чинником поведінки натовпу. Коли люди мають достатньо місця для руху, можуть бачити напрям, орієнтуватися в просторі й підтримувати дистанцію, їхня поведінка є більш контрольованою. Коли простір стає надто щільним, знижується відчуття особистого контролю, посилюється фізичне напруження, обмежується можливість самостійно обирати рух. Людина може відчувати, що її поведінка визначається не власним рішенням, а загальним потоком. Це викликає тривогу й може сприяти імпульсивним реакціям. Тому безпека масових скупчень залежить не лише від психологічної підготовки, а й від організації простору.

Поведінка людини в масі залежить також від доступності виходів і зрозумілості маршрутів. Якщо люди не знають, де вихід, або бачать лише один очевидний напрям, вони можуть скупчуватися в одному місці, навіть якщо є інші безпечні можливості. У кризовій ситуації здатність до пошуку альтернатив звужується. Людина частіше йде за потоком, ніж аналізує простір. Саме тому маршрути мають бути зрозумілими заздалегідь, а інформація – доступною і

візуально, і словесно. Натовп потребує простих орієнтирів, які не потребують складного осмислення в умовах напруження.

Масові скупчення посилюють роль лідерства. Лідером може бути офіційна відповідальна особа, працівник безпеки, педагог, організатор, рятувальник, керівник групи або неформальний учасник, до якого прислухаються інші. К. Діркс і Д. Феррін показують значення довіри до лідерства для співпраці та ефективності взаємодії [11, с. 611]. У натовпі довіра до лідера допомагає зменшити хаос, посилює готовність виконувати інструкції й запобігає поширенню чуток. Якщо люди не довіряють організаторам або відповідальним особам, вони можуть діяти самостійно, конфліктувати, ігнорувати правила або орієнтуватися на випадкові джерела інформації.

Безпечне лідерство в масовому скупченні має бути чітким, спокійним, компетентним і неагресивним. Команди мають бути короткими, зрозумілими й спрямованими на дію. При цьому важливо уникати приниження, крику без потреби, суперечливих вказівок або демонстративної невпевненості. Люди в натовпі швидко реагують на емоційний стан лідера. Якщо відповідальна особа панікує, це може посилити загальну тривогу. Якщо вона діє зібрано, визнає ситуацію й дає конкретні орієнтири, група легше переходить до організованої поведінки.

С. Гаслам і С. Райхер, аналізуючи групову владу й підкорення, показують, що авторитет може бути як ресурсом організації, так і джерелом небезпеки, якщо ґрунтується на домінуванні, приниженні або безкритичному підкоренні [13, с. 16]. У натовпі це особливо важливо, оскільки люди в умовах невизначеності схильні шукати того, хто скаже, що робити. Якщо такою особою стає відповідальний і компетентний лідер, це підвищує безпеку. Якщо ж лідерство захоплює людина, яка поширює агресію, паніку або хибні повідомлення, натовп може швидко перейти до небезпечних дій.

Натовп може посилювати конформізм. Людина схильна діяти так, як діє більшість, особливо коли ситуація є емоційно напруженою. Якщо більшість зупиняється, людина також може зупинитися. Якщо більшість рухається, вона йде за потоком. Якщо більшість ігнорує інструкції, окремому учаснику важче дотримуватися правил. Л. Стайнберг і К. Монеґен підкреслюють значення здатності опиратися впливу однолітків і соціального оточення [18, с. 1531]. У масовому скупченні така здатність має полягати в умінні не піддаватися небезпечному руху, не поширювати панічну інформацію, не підтримувати агресивні дії й орієнтуватися на безпечні правила, а не лише на поведінку більшості.

Дифузія відповідальності в натовпі є особливо вираженою. Коли поруч багато людей, кожен може вважати, що допомогу надасть хтось інший, повідомить відповідальним особам хтось інший, зупинить небезпечну дію хтось інший. Це може призвести до пасивності навіть тоді, коли ситуація потребує негайної реакції. У безпековому вимірі важливо формувати у людей розуміння мінімальної особистої відповідальності в масовому скупченні: не штовхатися, не створювати паніки, допомогти тому, хто поруч, повідомити про небезпеку, виконувати інструкції, не поширювати чутки, зберігати увагу до вразливих учасників.

Масове скупчення може бути простором солідарності. Дж. Друрі наголошує, що в надзвичайних ситуаціях люди часто здатні підтримувати одне одного саме завдяки формуванню спільної ідентичності [12, с. 38]. Це означає, що поведінка натовпу не повинна заздалегідь описуватися як неминуче егоїстична. Люди можуть пропускати тих, кому важче рухатися, допомагати дітям, підтримувати тих, хто розгубився, передавати інформацію, зберігати порядок. Така поведінка виникає тоді, коли люди бачать одне в одному не перешкоду, а учасників спільної ситуації.

Солідарність у натовпі має практичний зміст. Вона виявляється в уважності до простору, дотриманні темпу руху, недопущенні штовханини, готовності поступитися, повідомити про людину, якій потрібна допомога, не блокувати проходи, не створювати різких рухів, не поширювати неперевірені повідомлення. Такі дії здаються простими, але саме вони знижують ризик масової дезорганізації. Психологічна безпека натовпу значною мірою складається з дрібних відповідальних дій багатьох людей.

У масових скупченнях важливо враховувати вразливість окремих учасників. Діти, люди літнього віку, люди з інвалідністю, ті, хто має підвищену тривожність, погано орієнтується у просторі або перебуває в стані емоційного напруження, можуть потребувати додаткової підтримки. Безпечна поведінка маси передбачає, що такі люди не залишаються непоміченими. Організатори мають передбачати доступні маршрути, зрозумілі повідомлення, місця для допомоги, можливість супроводу. Учасники мають бути готовими не посилювати небезпеку для тих, хто рухається повільніше або потребує більшої уваги.

Психологія натовпу має важливе значення для освітнього середовища. Діти, учні та студенти можуть брати участь у масових заходах, евакуаціях, урочистостях, змаганнях, екскурсіях, громадських подіях. З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку освітнього середовища з психічним здоров'ям особистості [2]. Це означає, що заклад освіти має готувати учасників освітнього процесу до безпечної поведінки в масових умовах. Йдеться не лише про знання правил, а й про розвиток самоконтролю, здатності слухати інструкцію, не піддаватися паніці, підтримувати одне одного, дотримуватися черговості й повідомляти дорослим про небезпеку.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як єдність знань, ставлень і навичок, дають важливий орієнтир для підготовки до поведінки в натовпі [7, с. 94–100]. Людина має знати правила поведінки в масових скупченнях, приймати безпеку як цінність і володіти конкретними навичками: зберігати спокій, рухатися без різких дій, не створювати перешкод, виконувати інструкції, не поширювати чутки, допомагати тим, хто поруч, за потреби звертатися до відповідальних осіб. Без практичного закріплення ці правила можуть залишитися формальними.

Цифрове середовище також впливає на поведінку натовпу. Під час масових подій люди можуть отримувати повідомлення через телефони, соціальні мережі, групові чати, онлайн-трансляції. Ці повідомлення можуть допомагати орієнтуватися, але можуть і посилювати тривогу, якщо містять чутки, фейки або емоційні заклики. Н. Коструба та Ю. Хвесик підкреслюють значення медіасередовища для психологічної безпеки особистості [3, с. 41]. У масових

скупченнях медіасередовище фактично стає частиною ситуації: люди реагують не лише на те, що бачать навколо, а й на те, що читають у цифровому просторі.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник, аналізуючи психологічну безпеку соціалізації у цифровому освітньому середовищі, звертають увагу на значущість цифрового простору як середовища впливу [10, с. 258]. У контексті масових скупчень це означає, що цифрова комунікація має бути включена до системи безпеки. Під час масових подій важливо, щоб офіційні канали повідомлення були зрозумілими, швидкими й надійними. Якщо офіційна інформація запізнюється, її місце займають чутки. Якщо повідомлення нечіткі, люди можуть тлумачити їх по-різному. Якщо цифрова комунікація не координується, вона може стати джерелом хаосу.

Дезінформація в масових скупченнях може мати негайні наслідки. Неправдиве повідомлення про загрозу, хибний напрям руху, перебільшення небезпеки або звинувачення певної групи можуть швидко змінити поведінку великої кількості людей. Тому інформаційна відповідальність кожного учасника є важливою. Людина має утримуватися від поширення неперевіраних повідомлень, особливо в ситуаціях, де інші можуть швидко відреагувати дією. Інформаційна стриманість у натовпі є не менш важливою, ніж фізична обережність.

Масові скупчення можуть активізувати агресивні реакції. Це відбувається тоді, коли простір перенасичений, люди втомлені, інформація суперечлива, рух заблокований, а емоційний фон напружений. Агресія може спрямовуватися на організаторів, інших учасників, окремі групи або випадкових людей поруч. С. Гаслам і С. Райхер показують, що групові норми й ідентичність можуть легітимізувати домінування або жорсткість [13, с. 35]. Тому важливо не допустити формування в натовпі образу «винного», на якого спрямовується колективне напруження. Безпечна комунікація має зменшувати пошук ворога й переводити увагу на конкретні дії.

У натовпі може знижуватися відчуття індивідуальної помітності. Людина може думати, що її дії «загубляться» серед інших. Це може послаблювати самоконтроль і відповідальність. Водночас у психології безпеки важливо підкреслювати, що кожна дія в натовпі має значення. Один різкий рух, одна неправдива чутка, одне блокування проходу або одна агресивна реакція можуть вплинути на багатьох. Так само одна відповідальна дія може підтримати безпеку: допомога людині поруч, спокійне повідомлення, утримання від паніки, дотримання дистанції, виконання інструкції.

Поведінка в натовпі залежить і від попередньої культури безпеки. Якщо люди звикли дотримуватися правил лише під зовнішнім контролем, у напруженій ситуації вони можуть швидко їх порушити. Якщо ж безпека засвоєна як внутрішня норма, людина дотримується її навіть у складних умовах. Т. Цюман та О. Нагула наголошують на важливості формування навичок безпечної поведінки через поєднання знань, ставлень і практичних умінь [7, с. 94]. У натовпі це поєднання є особливо потрібним, бо часу на довгі пояснення може не бути. Людина має вже мати сформовані прості безпечні реакції.

Підготовка до поведінки в масових скупченнях має включати кілька напрямів. Перший – розвиток просторової уважності: уміння помічати входи,

виходи, напрям руху, місця скупчення, перешкоди, відповідальних осіб. Другий – емоційна саморегуляція: здатність не піддаватися паніці, уповільнити дихання, зосередитися на інструкції, не реагувати імпульсивно. Третій – соціальна відповідальність: не штовхатися, не блокувати рух, допомагати іншим, не поширювати чутки. Четвертий – інформаційна обачність: перевіряти повідомлення, слухати офіційні вказівки, не підсилювати тривогу.

Важливим є й післяподієвий аналіз масових ситуацій. Після участі в масовому заході або переживання небезпечної події група має змогу обговорити, що було організовано добре, які труднощі виникали, як поводитися учасники, чи була інформація зрозумілою, чи всі отримали допомогу, що слід покращити. Таке обговорення має бути не пошуком винних, а навчанням безпеки. Воно допомагає перетворити досвід на ресурс майбутньої відповідальної поведінки. Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик підкреслюють значення психологічної безпеки особистості в нестабільному світі [8, с. 65]. Осмислення досвіду є одним із способів відновлення відчуття контролю після складної ситуації.

Психологія натовпу також вимагає подолання стереотипів про масову поведінку. Якщо натовп заздалегідь сприймати як некерований і небезпечний, організатори можуть застосовувати надмірно жорсткі або недовірувальні способи управління. Це може посилити напруження. Якщо ж ігнорувати ризики масового скупчення, небезпека може бути недооцінена. Оптимальним є збалансований підхід: визнавати потенційні ризики, але водночас бачити здатність людей до взаємодопомоги, відповідальності й самоорганізації. Саме такий підхід відповідає сучасному розумінню масової поведінки.

Безпечне управління масовими скупченнями має спиратися на повагу до людини. Натовп складається не з безособової маси, а з окремих людей, кожна з яких має страхи, потреби, обмеження, гідність і право на інформацію. Якщо учасників сприймають лише як проблему контролю, це може посилити відчуження. Якщо з ними комунікують як із відповідальними учасниками спільної ситуації, зростає готовність співпрацювати. Така позиція узгоджується з підходом Дж. Друрі до соціальної ідентичності як чинника взаємодопомоги в надзвичайних ситуаціях [12, с. 53].

Особливо важливо формувати культуру поведінки в натовпі з дитячого та юнацького віку. Діти й молодь мають знати, що у масовому скупченні не можна бігти без потреби, штовхатися, кричати неправдиві повідомлення, різко змінювати напрям руху, зупинятися у проходах, ігнорувати дорослих, відходити від групи без повідомлення. Водночас ці правила мають пояснюватися не залякуванням, а через розуміння спільної безпеки. Дитина має бачити, що її спокійна й відповідальна поведінка захищає не лише її, а й інших.

У кризових умовах масові скупчення можуть виникати спонтанно: під час евакуації, очікування транспорту, перебування в укриттях, отримання допомоги, реагування на надзвичайні події. У таких ситуаціях особливо важливими є самоорганізація, взаємна підтримка, черговість, увага до вразливих людей, недопущення паніки й довіра до відповідальних осіб. Лідерство може виникати ситуативно. Тому бажано, щоб якомога більше людей мали базові уявлення про безпечну поведінку в масових умовах. Безпека не може залежати лише від однієї відповідальної особи.

Психологічна безпека людини в натовпі значною мірою залежить від відчуття контролю. Якщо людина розуміє, де вона перебуває, як може вийти, до кого звернутися, що відбувається і які дії потрібні, рівень тривоги зменшується. Якщо ж вона відчуває замкненість, незрозумілість, хаотичний рух і брак інформації, тривога зростає. Тому організація масового простору має підтримувати відчуття орієнтації: видимі позначення, доступні виходи, зрозумілі повідомлення, присутність відповідальних осіб, можливість поставити запитання.

Водночас важливо навчати людину внутрішніх способів збереження контролю. У натовпі корисно зосередитися на найближчих безпечних діях: зберігати рівновагу, рухатися поступово, не вступати в конфлікт, триматися групи, слухати інструкції, уникати поширення чуток, допомагати тим, хто поруч. Такий перехід від загального страху до конкретної дії зменшує психологічну дезорганізацію. Безпечна поведінка в масі починається з простих кроків, які людина здатна виконати навіть у напруженні.

Отже, психологія натовпу розкриває складні механізми поведінки людини в масових скупченнях. Натовп може бути джерелом небезпеки, якщо в ньому поширюються паніка, чутки, агресія, хаотичний рух, конформізм, дифузія відповідальності й недовіра. Водночас натовп може стати ресурсом безпеки, якщо його учасники відчувають спільну належність, довіряють відповідальним особам, отримують чітку інформацію, дотримуються правил, підтримують вразливих людей і діють солідарно. Безпечна поведінка в масових скупченнях потребує поєднання просторової уважності, емоційної саморегуляції, інформаційної обачності, соціальної відповідальності й практичних навичок спільної дії. У такому разі маса людей не перетворюється на хаотичну силу, а може діяти як організована спільнота, здатна зберігати гідність, взаємодопомогу й безпеку навіть у складних умовах.

3.12. Безпека як соціальна норма і цінність

Безпека як соціальна норма і цінність є одним із центральних понять психології безпеки, оскільки дає змогу розглядати безпечну поведінку не лише як індивідуальну здатність уникати небезпеки, а як складник культури спільного життя. Людина діє безпечно не тільки тому, що знає правила або боїться покарання. Стійка безпечна поведінка формується тоді, коли безпека набуває для неї ціннісного значення, підтримується соціальним середовищем, входить у систему повсякденних норм і сприймається як умова збереження життя, здоров'я, гідності, довіри, свободи та відповідальності. Саме тому безпека має бути осмислена не лише в технічному, правовому чи організаційному вимірі, а й у соціально-психологічному.

Соціальна норма визначає очікуваний, прийнятний і схвалюваний спосіб поведінки в певній спільноті. Якщо безпека є соціальною нормою, то члени групи не лише знають, які дії є безпечними, а й очікують їх одне від одного. У такому середовищі неприйнятними стають насильство, приниження, нехтування правилами, поширення чуток, цифрове цькування, байдужість до небезпеки, демонстративний ризик і порушення особистих меж. Натомість схвалюються обережність, взаємоповага, відповідальність, допомога, правдивість, емоційна

стриманість у кризі, готовність повідомити про загрозу й підтримати того, хто потребує захисту.

Безпека як цінність має глибший зміст, ніж безпека як правило. Правило вказує, що потрібно робити або чого не можна робити. Цінність пояснює, заради чого це правило існує. Якщо людина сприймає правила безпеки лише як зовнішній примус, вона може дотримуватися їх вибірково: під наглядом, у формальній ситуації або тоді, коли існує загроза покарання. Якщо ж безпека є особистісно прийнятою цінністю, людина дотримується її і тоді, коли ніхто не контролює поведінку. Вона не поширює фейк, бо розуміє можливу шкоду; не принижує іншого, бо визнає його гідність; не ігнорує небезпеку, бо усвідомлює відповідальність за себе й інших.

Т. Цюман та О. Нагула, обґрунтовуючи психологічну формулу безпеки як концептуальну основу формування навичок безпечної поведінки, підкреслюють значення поєднання знань, ставлень і практичних умінь [7, с. 94]. Цей підхід є особливо важливим для розуміння безпеки як соціальної цінності. Знання без ціннісного ставлення може залишатися формальним. Ставлення без навичок може не переходити в дію. Навички без ціннісної основи можуть застосовуватися ситуативно або механічно. Лише поєднання цих складників дає змогу сформувати безпечну поведінку як стійку особистісну й соціальну норму.

Безпека як соціальна норма формується в процесі соціалізації. Дитина, підліток, юнак або доросла людина засвоює її через родинний досвід, освітнє середовище, групу однолітків, професійну спільноту, цифровий простір, культурні традиції, медіа та суспільні очікування. Якщо у цих середовищах безпека підтримується послідовно, вона поступово стає звичним способом мислення й дії. Якщо ж соціальні середовища суперечать одне одному, а безпечна поведінка декларується, але не підтримується практично, людина отримує подвійний сигнал. Наприклад, їй можуть говорити про неприпустимість насильства, але водночас толерувати приниження; закликати перевіряти інформацію, але самим поширювати чутки; вимагати відповідальності, але не реагувати на порушення. У таких умовах безпека втрачає статус реальної норми.

З. Ковальчук і Л. Пілецька розглядають психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я [2]. Це положення дає змогу тлумачити освітнє середовище як один із провідних просторів становлення безпеки як норми й цінності. У закладі освіти правила безпеки не мають обмежуватися інструктажами, окремими виховними заходами або реакцією на вже наявні порушення. Вони мають виявлятися в щоденній культурі взаємодії: у мові педагогів, способах розв'язання конфліктів, ставленні до помилки, захисті від булінгу, правилах цифрового спілкування, підтримці довіри й поваги до кожного учасника освітнього процесу.

Безпека як соціальна норма передбачає, що спільнота має спільні очікування щодо допустимої та недопустимої поведінки. Такі очікування мають бути зрозумілими, узгодженими й реально підтримуваними. Якщо в освітньому середовищі проголошено, що булінг є неприпустимим, але дорослі не реагують на образливі прізвиська, соціальне виключення або цифрове приниження, то фактична норма відрізняється від задекларованої. Якщо в родині говорять про безпеку, але висміюють страх дитини або змушують її мовчати про дискомфорт,

безпека не стає цінністю. Якщо в професійному колективі вимагають відповідальності, але карають за повідомлення про ризик, люди навчаються приховувати небезпеку. Тому справжня соціальна норма визначається не словами, а повторюваною практикою.

А. Литвинчук розглядає психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології, наголошуючи на її значущості в умовах сучасних викликів [5, с. 154]. Це дає підстави стверджувати, що безпека як цінність має відповідати складності сучасного життя. Вона не може зводитися лише до уникнення фізичної загрози. Сучасна безпека охоплює психічне здоров'я, інформаційну захищеність, цифрову гідність, особисті межі, свободу від насильства, соціальну підтримку, здатність до критичного мислення й відповідальну участь у спільноті. Отже, соціальна норма безпеки має бути багатовимірною.

Безпека як цінність є тісно пов'язаною з гідністю людини. Якщо гідність визнається базовою цінністю, то неприпустимими стають усі форми приниження, насильства, цькування, маніпулятивного використання страху, цифрового переслідування й соціального виключення. Ю. Суденко, аналізуючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, розглядає попередження цькування як важливий напрям захисту учасників освітнього процесу [6]. У ціннісному вимірі профілактика булінгу означає не лише припинення окремих випадків агресії, а формування такої соціальної норми, за якої приниження іншої людини втрачає групове схвалення.

Булінг є показником того, що безпека як соціальна норма порушена. Якщо постраждала особа боїться повідомити про проблему, свідки мовчать, агресор отримує статус, а дорослі реагують формально, це означає, що спільнота не захищає цінність безпеки. В. Шахрай, аналізуючи запобігання й подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, підкреслює значення чіткого понятійного розрізнення відповідних явищ [9, с. 1375]. Називання булінгу, кібербулінгу, цифрового приниження, переслідування або поширення образливого вмісту є важливим, оскільки соціальна норма не може захищати від явищ, які спільнота не вміє розпізнати.

Цифрове середовище потребує особливого осмислення безпеки як норми й цінності. У ньому людина діє в умовах швидкої комунікації, розмитих меж приватності, великої кількості свідків, можливості анонімності й тривалого збереження цифрового сліду. Н. Коструба та Ю. Хвесик, досліджуючи психологічну безпеку студента у медіасередовищі, наголошують на впливі інформаційного простору на стан і поведінку особистості [3, с. 41]. Це означає, що цифрова безпека має стати не додатковою вимогою, а повноцінною частиною соціальної норми сучасної людини.

У цифровій взаємодії безпека як цінність виявляється у відповідальності за слово, зображення, повідомлення, коментар, поширення інформації, реакцію на допис, участь у груповому чаті. Людина має усвідомлювати, що цифрова дія може мати реальні психологічні наслідки. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у аналізі досліджень кібербулінгу показують складність цифрового цькування та його значущі наслідки для молоді [15, с. 1073]. Отже, соціальна норма безпеки має охоплювати не лише заборону прямої агресії, а й

відмову від поширення образливого вмісту, мовчазного схвалення приниження, порушення приватності та участі в цифровому тиску.

С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи шкоду, якої можуть зазнавати діти під час користування онлайн- і мобільними технологіями, звертають увагу на агресивні та інші ризики цифрової доби [16, с. 635]. Для формування безпеки як соціальної цінності це означає, що дитину чи молоду людину недостатньо лише обмежувати від небезпек. Потрібно формувати внутрішню цифрову культуру: повагу до приватності, здатність розпізнавати небезпечну взаємодію, готовність звертатися по допомогу, відповідальність за власний цифровий слід і розуміння того, що онлайн-простір також регулюється моральними нормами.

Безпека як соціальна цінність тісно пов'язана з інформаційною правдивістю. У сучасному світі неправдива інформація може становити загрозу не меншу, ніж безпосередній соціальний конфлікт. Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних механізмів сприймання й поширення неправдивих повідомлень [17, с. 388]. Якщо в суспільстві або групі поширення неперевіреної інформації сприймається як дрібниця, інформаційна безпека не може стати нормою. Якщо ж правдивість, перевірка джерел і відповідальність за поширення повідомлень підтримуються як цінність, людина діє обачніше.

О. Лещинська, розкриваючи концепцію інформаційно-психологічної безпеки та соціокультурного імунітету, акцентує увагу на здатності особистості й спільноти протистояти деструктивним інформаційним впливам [4]. Соціокультурний імунітет можна розглядати як ціннісну стійкість спільноти перед маніпуляціями, фейками, агресивною пропагандою, чутками та емоційним зараженням. Якщо спільнота має розвинений соціокультурний імунітет, у ній не схвалюється поширення панічних повідомлень, приниження інших груп, некритичне наслідування інформаційних авторитетів або використання страху для впливу. Така спільнота захищає себе через культуру мислення й відповідальності.

Безпека як соціальна норма неможлива без довіри. Люди мають довіряти одне одному, відповідальним особам, інституціям, правилам, процедурі допомоги, джерелам інформації. К. Т. Діркс і Д. Феррін доводять значення довіри до лідерства для ефективної взаємодії та співпраці [11, с. 611]. У соціально-психологічному вимірі довіра підтримує готовність виконувати правила, повідомляти про небезпеку, приймати допомогу, діяти узгоджено в кризі. Якщо довіра зруйнована, навіть правильні правила можуть не діяти. Люди можуть приховувати ризики, не звертатися по підтримку, не вірити попередженням або шукати неформальні, іноді небезпечні джерела орієнтації.

Водночас довіра має бути зрілою. Вона не означає безкритичного підкорення авторитету або відмови від власного мислення. Безпека як цінність передбачає поєднання довіри й відповідального запитання. Людина має право уточнювати, перевіряти, повідомляти про сумніви, звертати увагу на небезпеку, не погоджуватися з дією, яка порушує гідність або правила безпеки. С. Гаслам і С. Райхер показують, що групова влада й авторитет можуть ставати небезпечними, якщо легітимізують домінування, приниження або безкритичне

підкорення [13, с. 6]. Тому соціальна норма безпеки має захищати не тільки послух, а й суб'єктність.

Безпека як соціальна цінність передбачає особисту й колективну відповідальність. Особиста відповідальність означає, що людина усвідомлює наслідки власних дій, не перекладає їх повністю на інших, не виправдовує небезпечну поведінку груповим тиском або вказівкою авторитету. Колективна відповідальність означає, що спільнота створює умови, у яких безпечна поведінка підтримується, а небезпечна – своєчасно зупиняється. Ці рівні не суперечать одне одному. Навпаки, вони взаємно посилюються. Особистість легше діє відповідально там, де спільнота підтримує відповідальність як норму.

Дж. Друрі, досліджуючи роль соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, показує, що відчуття спільної належності може посилювати взаємодопомогу й організованість [12, с. 38]. Це положення важливе для розуміння безпеки як колективної цінності. Якщо люди сприймають себе як частину спільного «ми», у якому життя і гідність кожного мають значення, вони частіше допомагають, дотримуються правил, не залишають вразливих учасників і діють узгоджено. Якщо ж інші сприймаються як перешкода, конкуренти або «чужі», солідарність слабшає, а ризики зростають.

Безпека як соціальна норма має бути пов'язана з культурою солідарності. Солідарність означає готовність підтримувати іншого в ситуації ризику, не залишати постраждалого наодинці, не бути байдужим свідком, діяти задля спільного добробуту. Вона виявляється в простих діях: повідомити про небезпеку, не поширити фейк, допомогти зорієнтуватися, підтримати людину після приниження, не сміятися з помилки, поступитися місцем тому, кому важче, не створювати додаткового тиску. Саме ці дії перетворюють безпеку з абстрактної цінності на повсякденну практику.

Соціальна норма безпеки має також запобігати дифузії відповідальності. У багатьох небезпечних ситуаціях люди бачать проблему, але не діють, очікуючи, що втрутиться хтось інший. Це може стосуватися булінгу, насильства, цифрового цькування, поширення фейків, порушення правил, безпеки в натовпі або кризової події. Якщо в спільноті сформована норма активного відповідального свідка, кожен розуміє свою мінімальну дію. Він не зобов'язаний самотужки розв'язувати складну ситуацію, але може повідомити, покликати допомогу, не підтримати агресію, зафіксувати порушення або залишитися поруч із тим, кому потрібна підтримка.

Безпека як соціальна цінність формується через мову. Те, як люди говорять про небезпеку, страх, допомогу, помилку, насильство, ризик, гідність і відповідальність, впливає на поведінку. Якщо страх висміюється, люди приховують його. Якщо звернення по допомогу називають слабкістю, люди мовчать про небезпеку. Якщо агресію називають «жартом», постраждала особа втрачає право на захист. Якщо фейки називають «просто думкою», інформаційна небезпека знецінюється. Нормативна мова безпеки має точно називати явища, не принижувати людину, не перекладати провину на постраждалого й підтримувати відповідальність.

У цьому аспекті важливо, щоб безпека не ототожнювалася лише із заборонами. Надмірно заборонний підхід може формувати пасивність, страх

помилки або зовнішню слухняність без внутрішнього розуміння. Безпека як цінність має бути подана через позитивний зміст: збереження життя, здоров'я, свободи, гідності, довіри, можливості навчатися, спілкуватися, працювати, розвиватися. Людина має розуміти, що правила безпеки не просто обмежують, а захищають простір гідного життя. Тоді вони сприймаються не як тиск, а як умова свободи й відповідальності.

Безпека як соціальна цінність має враховувати баланс між захистом і розвитком. Абсолютне усунення будь-яких труднощів неможливе й небажане, оскільки людина потребує досвіду самостійності, вибору, подолання, відповідального ризику в межах прийнятної безпеки. Проблема полягає не в тому, щоб уникати будь-якої невизначеності, а в тому, щоб розрізняти розвиткові виклики й небезпечні загрози. Безпечне середовище не є стерильним. Воно є таким, де людина може діяти, навчатися, помилятися, ставити запитання й розвиватися без приниження, насильства, маніпуляцій і невинуватого ризику.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик, аналізуючи психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, підкреслюють значення внутрішньої рівноваги, захищеності й здатності зберігати цілісність у складних умовах [8, с. 65]. Безпека як цінність не усуває нестабільність світу, але дає людині й спільноті орієнтири для дії. Вона допомагає не втрачати людяності в кризі, не піддаватися паніці, не перетворювати страх на агресію, не знецінювати іншого, не руйнувати довіру. У цьому сенсі безпека є не лише станом, а й способом організації життя в умовах невизначеності.

У воєнних і кризових умовах значення безпеки як соціальної цінності особливо зростає. О. Жизномірська розглядає психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану як проблему збереження рівноваги, стійкості та захищеності під впливом загроз [1, с. 287]. У таких умовах безпека не може бути справою лише окремої людини. Вона потребує узгоджених дій родини, освітнього середовища, громади, фахівців, інституцій і медіапростору. Цінність безпеки виявляється у здатності суспільства підтримувати вразливих, поширювати достовірну інформацію, не толерувати насильство, берегти психологічні ресурси й діяти солідарно.

Безпека як соціальна норма має бути закріплена в організаційній культурі. У закладі освіти, професійному колективі чи громадській організації важливо мати не лише формальні документи, а й реальні процедури: як повідомити про небезпеку, хто реагує, як захищається постраждала особа, як запобігають повторенню, як перевіряється інформація, як підтримують тих, хто пережив кризу. Якщо процедури незрозумілі або не діють, люди втрачають довіру до норми. Якщо процедури діють справедливо й послідовно, безпека стає частиною організаційної ідентичності.

Важливим чинником є приклад дорослих і лідерів. Дитина, студент, працівник або член громади засвоює цінність безпеки не тільки з текстів і правил, а й через те, як поведуться значущі люди. Якщо педагог, батько, керівник або лідер сам поширює неперевірену інформацію, принижує, ігнорує правила або знецінює звернення по допомогу, він руйнує норму безпеки. Якщо ж він демонструє спокій, відповідальність, повагу, готовність визнавати помилки й захищати гідність інших, він підтримує безпеку як живу цінність.

Безпека як соціальна норма потребує повторюваності. Одноразове пояснення або захід не створюють культури безпеки. Норма формується через щоденне підтвердження: у способі вітання, у реакції на конфлікт, у ставленні до слабшого, у перевірці інформації, у готовності слухати, у підтримці порядку, у реагуванні на небезпеку, у тому, як спільнота обговорює помилки. Чим частіше люди бачать, що безпека справді важлива, тим більше вона стає частиною їхнього звичного способу мислення.

Безпека як цінність також передбачає моральну чутливість до наслідків власної дії. Людина має запитувати себе: чи не створюю я небезпеки для іншого; чи не принижує моє слово; чи не посилює моє повідомлення паніку; чи не підтримую я мовчанням агресію; чи не перекладаю відповідальність; чи не ігнорую того, хто потребує допомоги. Такі запитання формують внутрішню етику безпеки. Вона є важливою, бо жодна зовнішня система правил не може передбачити всі ситуації. У багатьох випадках саме внутрішня ціннісна позиція визначає поведінку людини.

Безпека як соціальна норма має бути інклюзивною. Вона не може захищати лише сильних, успішних, помітних або наближених до центру групи. Справжня культура безпеки виявляється у ставленні до тих, хто має менше ресурсів: дітей, людей з інвалідністю, людей літнього віку, тих, хто пережив втрату, переміщення, булінг, соціальне виключення або психологічне виснаження. Якщо спільнота залишає вразливих людей поза увагою, її безпекова норма є неповною. Якщо ж вона передбачає підтримку для різних потреб, безпека набуває гуманістичного змісту.

Соціальна цінність безпеки не суперечить свободі. Навпаки, вона створює умови для свободи, оскільки людина може діяти, навчатися, висловлюватися, спілкуватися й розвиватися без страху насильства, приниження, маніпуляції чи хаотичної небезпеки. Безпека обмежує не свободу як таку, а дії, що руйнують свободу й гідність інших. У цьому полягає її соціально-етичний зміст. Безпечне середовище не придушує людину, а дає їй змогу бути суб'єктом власної поведінки.

Водночас безпека як соціальна цінність потребує критичного ставлення до надмірного контролю. Під гаслом безпеки іноді можуть виправдовувати авторитарність, стеження, придушення думки, замовчування проблем або покарання за запитання. Такий підхід не посилює психологічну безпеку, а руйнує її, бо зменшує довіру й суб'єктність. Безпека має бути поєднана з повагою до прав людини, прозорістю правил, пропорційністю вимог і можливістю діалогу. Лише тоді вона залишається цінністю, а не перетворюється на інструмент тиску.

Формування безпеки як соціальної норми потребує системної роботи. Вона має охоплювати просвіту, тренування навичок, роботу з груповими нормами, підтримку психічного здоров'я, цифрову грамотність, профілактику булінгу, розвиток довіри, формування культури повідомлення про небезпеку, підтримку лідерства й солідарності. Така робота має бути послідовною й довготривалою. Вона не завершується після засвоєння певного переліку правил. Її результатом має стати зміна повсякденної поведінки, мови, ставлень і очікувань у спільноті.

У психології безпеки важливо підкреслити, що соціальна норма формується не лише через заборону небезпечного, а й через визнання безпечного

як значущого. Потрібно підтримувати й помічати відповідальну поведінку: коли людина повідомила про ризик, не поширила чутку, підтримала постраждалого, визнала помилку, відмовилася від небезпечної дії, допомогла вразливому учаснику, поставила важливе запитання, зберегла спокій у кризі. Таке позитивне підкріплення формує у спільноті розуміння, що безпека є не лише вимогою, а й цінною якістю соціальної зрілості.

Безпека як цінність має бути пов'язана з майбутнім. Людина, яка цінує безпеку, думає не тільки про миттєву вигоду або емоційну реакцію, а й про наслідки. Вона розуміє, що сьогоднішня дія може вплинути на довіру, здоров'я, репутацію, стосунки, психологічний стан іншої людини, стабільність групи. Таке перспективне мислення є важливим чинником відповідальної поведінки. Воно допомагає утриматися від імпульсивного вчинку, необережного слова, поширення фейку, участі в груповій агресії або нехтування правилами.

Отже, безпека як соціальна норма і цінність є фундаментальною умовою психологічної безпеки особистості та спільноти. Вона означає, що захист життя, здоров'я, гідності, особистих меж, психічного добробуту, правдивої інформації й довіри визнається значущим не лише на рівні проголошених правил, а й у щоденній поведінці людей. Безпека стає реальною соціальною нормою тоді, коли її підтримують родина, освітнє середовище, група однолітків, цифрова спільнота, професійний колектив і ширше суспільство. Вона потребує знань, ціннісного ставлення, практичних навичок, довіри, солідарності, критичного мислення й відповідальності. У такому розумінні безпека є не пасивним станом відсутності загрози, а активною культурою людяної, свідомої та взаємно відповідальної поведінки.

3.13. Крос-культурні аспекти ставлення до ризику і безпеки

Крос-культурні аспекти ставлення до ризику і безпеки розкривають залежність безпечної поведінки від цінностей, норм, традицій, соціальних очікувань, моделей виховання, історичного досвіду та способів групової ідентифікації, властивих певній культурі. Ризик і безпека не сприймаються людиною лише як об'єктивні характеристики ситуації. Їхнє розуміння завжди опосередковане соціальним досвідом. Те, що в одній культурі тлумачиться як обережність, в іншій може сприйматися як надмірна тривожність. Те, що в одному середовищі вважається сміливістю, в іншому може оцінюватися як невинуватий ризик. Саме тому психологія безпеки має враховувати культурний контекст, у якому формуються уявлення людини про небезпеку, відповідальність, довіру, допомогу, авторитет, свободу та межі прийнятної поведінки.

Культура визначає не тільки те, яких правил безпеки дотримується людина, а й те, як вона пояснює саму потребу в безпеці. В одних соціокультурних середовищах безпека може пов'язуватися передусім із дисципліною, порядком, виконанням інструкцій і підкоренням авторитету. В інших – із автономією, особистою відповідальністю, правом на вибір і критичним мисленням. У ще інших – із взаємною підтримкою, колективною згуртованістю, турботою про групу та збереженням традицій. Кожен із цих підходів може мати як ресурсний, так і ризиковий потенціал. Дисципліна може підтримувати порядок, але за певних умов перетворюватися на безкритичне підкорення. Автономія може

посилювати особисту відповідальність, але іноді – знижувати чутливість до потреб спільноти. Колективна згуртованість може сприяти взаємодопомозі, але також може підтримувати конформізм і замовчування проблем.

Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман, досліджуючи культурне пізнання наукового консенсусу, показують, що сприймання ризику пов'язане з культурними цінностями, груповою належністю та уявленнями людини про соціальний порядок [14, с. 147]. Це положення є одним із ключових для розуміння крос-культурних аспектів психології безпеки. Людина оцінює небезпеку не лише через факти, а й через систему значень, прийнятих у її культурному середовищі. Якщо певний ризик не узгоджується з цінностями значущої групи, він може недооцінюватися. Якщо ж ризик підтверджує групові уявлення про загрозу, він може сприйматися як особливо значущий навіть за браку достатніх доказів. Отже, безпечна поведінка потребує не лише інформування, а й розуміння культурних механізмів інтерпретації небезпеки.

Культурні цінності впливають на те, кому людина довіряє у ситуації ризику. В одних середовищах провідне значення має довіра до офіційних інституцій, фахівців, державних органів, освітніх закладів або медичних служб. В інших більшу вагу мають родинні зв'язки, досвід старших, релігійні чи громадські авторитети, неформальні лідери, думка близького кола. У цифровому середовищі до цього додаються лідери думок, блогери, учасники онлайн-спільнот, автори популярних повідомлень. Така різноманітність джерел довіри впливає на те, які повідомлення людина сприймає як достовірні, які правила виконує, до кого звертається по допомогу й чи готова змінювати поведінку під впливом попереджень про небезпеку.

К. Діркс і Д. Феррін доводять значущість довіри до лідерства для співпраці, ефективності взаємодії та готовності виконувати спільні дії [11, с. 611]. У крос-культурному контексті це положення потребує уточнення: довіра до лідера формується відповідно до культурних очікувань щодо влади, компетентності, турботи, справедливості й дистанції між лідером та групою. У культурах із високою повагою до ієрархії люди можуть швидше виконувати вказівки авторитету, але можуть рідше ставити уточнювальні запитання або повідомляти про помилки. У культурах із більшою орієнтацією на рівноправний діалог люди можуть активніше обговорювати рішення, проте за кризових умов це іноді уповільнює дію. Отже, безпечне лідерство має враховувати культурний контекст і водночас підтримувати відповідальність, ясність і право на повідомлення про ризик.

Ставлення до авторитету є одним із найважливіших крос-культурних чинників безпеки. У деяких соціальних середовищах авторитет сприймається як джерело правильного рішення, а підкорення – як ознака вихованості, дисципліни й надійності. У таких умовах легше організувати колективні дії, евакуацію, виконання інструкцій, дотримання правил у надзвичайній ситуації. Однак надмірне підкорення може бути небезпечним, якщо авторитет помиляється, діє маніпулятивно або вимагає дій, що порушують гідність і безпеку. С. Гаслам і С. Райхер, переосмислюючи психологію тиранії, показують, що небезпечні форми підкорення виникають у системі групових норм, влади та соціальної ідентичності

[13, с. 10]. Отже, культурна повага до авторитету має поєднуватися з критичним мисленням і моральною відповідальністю.

У культурах, де високо цінується самостійність, люди можуть активніше брати відповідальність за власну безпеку, ставити запитання, перевіряти інформацію, відмовлятися від небезпечних вимог. Така орієнтація підтримує суб'єктність. Проте вона також може мати ризики, якщо індивідуальна свобода тлумачиться як право ігнорувати правила, що захищають інших. У такому разі безпека спільноти може послаблюватися. Наприклад, людина може відмовлятися від колективних правил, вважаючи їх обмеженням особистої свободи, хоча ці правила мають захисний зміст. Отже, крос-культурний аналіз має враховувати баланс між автономією й соціальною відповідальністю.

Колективістські культурні орієнтації можуть посилювати взаємодопомогу, турботу про вразливих, готовність діяти разом і підтримувати групу в кризі. Дж. Друрі, аналізуючи роль соціальної ідентичності в масовій поведінці під час надзвичайних ситуацій, показує, що спільна ідентичність може сприяти взаємодопомозі й організованості [12, с. 38]. Це положення добре узгоджується з ідеєю безпеки як спільної цінності. Якщо люди сприймають себе як частину спільного «ми», вони частіше підтримують одне одного, не залишають вразливих осіб, дотримуються правил заради групи. Проте колективізм може мати й ризиковий бік, якщо заради збереження видимої єдності група замовчує насильство, булінг, помилки авторитету або небезпечні практики.

Індивідуалістичні культурні орієнтації можуть сприяти розвитку особистої відповідальності, критичності, здатності відстоювати межі й звертатися по допомогу, не очікуючи групового дозволу. Водночас вони можуть знижувати готовність до солідарності, якщо безпека розглядається лише як приватна справа. У психології безпеки важливо уникати спрощеного протиставлення індивідуалізму й колективізму. Обидві орієнтації можуть бути ресурсними за умови етичного й відповідального змісту. Особиста відповідальність має доповнюватися турботою про спільноту, а групова належність – повагою до гідності й прав окремої людини.

Культурні норми визначають також ставлення до ризику як до можливості або загрози. В одних культурах ризик може романтизуватися як доказ сили, мужності, самостійності, успішності або готовності до випробувань. У такому разі обережність іноді сприймається як слабкість, а дотримання правил – як надмірна обмеженість. В інших культурах ризик може сприйматися переважно як небезпека, якої слід уникати. Це може посилювати дисципліну й обережність, але іноді – формувати страх новизни, уникання самостійних рішень або надмірну залежність від зовнішніх інструкцій. Безпечна поведінка потребує зрілого ставлення до ризику: не його романтизації й не тотального уникання, а відповідального оцінювання ситуації, наслідків і меж допустимого.

Крос-культурні відмінності впливають і на те, як людина ставиться до допомоги. У деяких середовищах звернення по допомогу є прийнятною соціальною дією. У інших воно може сприйматися як ознака слабкості, неспроможності або загроза репутації родини чи групи. Це має безпосередній вплив на психологічну безпеку. Якщо культура стигматизує прохання про підтримку, людина може приховувати небезпеку, замовчувати насильство, не

звертатися до психолога, не повідомляти про булінг, не визнавати власний страх або виснаження. Якщо ж допомога сприймається як відповідальний спосіб збереження себе й інших, імовірність своєчасного реагування зростає.

З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі з її психічним здоров'ям [2]. У крос-культурному вимірі це означає, що освітнє середовище має враховувати різні культурні уявлення здобувачів освіти про підтримку, авторитет, сором, правила, особисті межі, взаємодію з дорослими та групову належність. У багатокультурному освітньому просторі одна й та сама ситуація може по-різному тлумачитися різними учасниками. Наприклад, мовчання може означати згоду, повагу, страх або небажання загострювати конфлікт. Активне запитання може сприйматися як зацікавленість або як виклик авторитету. Тому психологічна безпека потребує культурної чутливості.

Культурна чутливість не означає безумовного прийняття будь-яких практик. Якщо певна традиція або групова норма виправдовує насильство, приниження, дискримінацію, порушення прав людини чи небезпечне замовчування проблеми, вона має бути критично переосмислена. Безпека як універсальна цінність передбачає захист життя, здоров'я, гідності й психічного добробуту кожної людини. Крос-культурний підхід має поєднувати повагу до різноманітності з неприпустимістю насильства та приниження. Саме такий баланс дає змогу уникнути як культурної зневаги, так і виправдання небезпечних практик.

А. Литвинчук, розглядаючи психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології, підкреслює значущість захищеності людини в умовах складних соціальних викликів [5, с. 154]. У крос-культурному контексті це означає, що психологічна безпека має забезпечуватися з урахуванням різних життєвих досвідів. Людина може належати до культури, яка пережила війну, міграцію, колективну травму, соціальне пригнічення, нестабільність або тривалу недовіру до інституцій. Такий досвід впливає на сприймання безпеки, рівень тривоги, ставлення до влади, готовність просити допомогу й очікування від соціального середовища.

Воєнний і кризовий досвід особливо впливає на культурні уявлення про безпеку. О. Жизномірська, аналізуючи психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану, підкреслює значущість підтримки людини за умов постійної загрози та невизначеності [1, с. 287]. У суспільствах, що переживають війну, безпека набуває не лише особистісного, а й колективного, національного та морального виміру. Водночас тривала небезпека може змінювати поріг чутливості до ризику. Частина людей стає надмірно настороженою, частина – звикає до загрози й починає її знецінювати. Обидві реакції потребують психологічного осмислення.

Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик розглядають психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, наголошуючи на потребі збереження внутрішньої рівноваги й цілісності [8, с. 65]. Крос-культурно ця проблема виявляється в тому, що різні спільноти мають різні способи підтримання рівноваги: родинну згуртованість, релігійні практики, громадську взаємодопомогу, професійну солідарність, волонтерство, ритуали пам'яті,

освітні програми, медійну підтримку. Ці ресурси можуть бути ефективними, якщо не заперечують реальність небезпеки й не забороняють людині звертатися по фахову допомогу.

Культурний контекст впливає на ставлення до психічного здоров'я. У деяких середовищах психологічні труднощі визнаються природною реакцією на складні обставини, а звернення до психолога – прийнятною практикою. В інших вони можуть стигматизуватися, приховуватися або пояснюватися як особиста слабкість. Таке ставлення безпосередньо позначається на психологічній безпеці. Якщо людина боїться говорити про тривогу, виснаження, страх або наслідки насильства, вона може не отримати своєчасної підтримки. Тому формування культури безпеки потребує нормалізації звернення по психологічну допомогу як відповідальної та гідної дії.

Крос-культурні відмінності особливо важливі у сфері родинного виховання безпечної поведінки. У різних культурах по-різному розуміють межі дитячої самостійності, слухняності, дисципліни, відкритого висловлення почуттів, права дитини на запитання, способів покарання, тілесної недоторканності, приватності та взаємодії з незнайомими людьми. Частина цих відмінностей є нейтральною або ресурсною. Проте деякі практики можуть створювати ризики, якщо вони знецінюють особисті межі, нормалізують страх, забороняють повідомляти про небезпеку або формують безумовне підкорення дорослому. Безпекове виховання має враховувати культурний контекст родини, але водночас захищати права й гідність дитини.

Культурні норми впливають і на сприймання булінгу. У деяких середовищах агресивні жарти, принизливі прізвиська, ієрархічний тиск або соціальне виключення можуть помилково сприйматися як «звичайна частина дорослішання», «виховання характеру» або «перевірка на міцність». Ю. Суденко, аналізуючи превенцію булінгу в освітньому середовищі, підкреслює необхідність системного попередження цькування [6]. У крос-культурному вимірі це означає, що профілактика булінгу має враховувати ті соціальні уявлення, які можуть приховувати насильство під виглядом традиції, дисципліни або групової норми. Безпечна культура має чітко відділяти виховання від приниження, жарт від образи, конфлікт від систематичного цькування.

Цифрове середовище створює новий простір крос-культурної взаємодії. Людина може щоденно спілкуватися з представниками різних країн, мовних груп, соціальних спільнот, ціннісних систем. Це розширює досвід, але також створює ризики непорозумінь, конфліктів, маніпуляцій, культурних стереотипів, мови ворожості та цифрового цькування. Н. Коструба та Ю. Хвесик, аналізуючи психологічну безпеку студента у медіасередовищі, підкреслюють значення інформаційного простору для стану і поведінки особистості [3, с. 41]. У цифровому крос-культурному середовищі психологічна безпека потребує не лише технічної грамотності, а й міжкультурної комунікативної чутливості.

А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник розглядають психологічну безпеку соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі [10, с. 255]. Ця ідея важлива для розуміння того, що цифрова соціалізація дедалі частіше відбувається не в межах однієї культури, а в просторі перетину різних культурних норм. Те, що один учасник сприймає як прийнятний

стиль спілкування, інший може переживати як тиск або зневагу. Тому цифрова безпека має включати правила поваги, чіткість мовлення, уважність до контексту, недопущення мови ворожості, захист приватності й готовність уточнювати значення, а не одразу конфліктувати.

С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер, досліджуючи кібербулінг серед молоді, показують складність цього явища та його наслідки [15, с. 1073]. У крос-культурному цифровому середовищі кібербулінг може посилюватися через культурні стереотипи, мовні відмінності, упередження щодо зовнішності, походження, способу життя або соціального статусу. Цифрова агресія може швидко виходити за межі локальної групи й набувати ширшого характеру. Тому безпечна цифрова культура має виховувати не лише індивідуальну обачність, а й повагу до культурної різноманітності.

С. Лівінгстон і П. Сміт, аналізуючи ризики онлайн- і мобільних технологій для дітей, звертають увагу на різні форми шкоди цифрової доби [16, с. 635]. У крос-культурному аспекті це означає, що діти й молодь можуть стикатися з небезпечним вмістом, який походить з інших культурних середовищ і не завжди відповідає їхньому віку, досвіду, цінностям або рівню критичного мислення. Водночас заборона не може бути єдиним засобом захисту. Потрібні пояснення, розвиток цифрової грамотності, підтримка діалогу з дорослими, уміння розпізнавати ризики й звертатися по допомогу.

Дезінформація також має крос-культурний вимір. Фейки часто спираються на культурні страхи, історичні травми, групові упередження, національні стереотипи або недовіру до певних інституцій. Г. Пеннікук і Д. Ренд показують, що сприймання фейкових новин пов'язане з когнітивними чинниками [17, с. 388]. Проте ці когнітивні чинники діють не у вакуумі. Вони поєднуються з культурними уявленнями про «своїх» і «чужих», про авторитетні джерела, про справедливість, безпеку й провину. Саме тому протидія фейкам має враховувати не лише логіку перевірки фактів, а й емоційно-культурне підґрунтя довіри до неправдивих повідомлень.

О. Лещинська, обґрунтовуючи концепцію соціокультурного імунітету, фактично вказує на культурну основу інформаційно-психологічної безпеки [4]. Соціокультурний імунітет передбачає здатність спільноти зберігати ціннісну стійкість перед деструктивними інформаційними впливами. У крос-культурному вимірі це означає не закритість від інших культур, а здатність до критичного, гідного й відповідального діалогу з різними інформаційними впливами. Спільнота з розвиненим соціокультурним імунітетом не піддається мові ворожості, не поширює стереотипи, не приймає маніпулятивні заклики, але й не відмовляється від відкритості до інших.

Крос-культурні аспекти безпеки особливо важливі для суспільств, що переживають міграцію, внутрішнє переміщення, багатомовність, освітню інтеграцію різних груп і досвід воєнної травми. Люди, які змінюють місце проживання, часто потрапляють у нові культурні норми безпеки. Те, що було звичним у попередньому середовищі, може не відповідати новим правилам. Водночас нове середовище може неправильно тлумачити поведінку переміщеної людини. Це створює ризик непорозумінь, ізоляції, стигматизації або недовіри.

Психологічна безпека потребує підтримки інтеграції, пояснення правил, поваги до досвіду людини й недопущення культурного знецінення.

Культурні відмінності впливають на невербальну комунікацію в ситуаціях безпеки. Дистанція, погляд, жести, темп мовлення, спосіб звернення, емоційна виразність, форма прохання про допомогу можуть мати різне значення. У кризовій ситуації неправильне тлумачення невербальної поведінки може посилювати напруження. Наприклад, стриманість може бути сприйнята як байдужість, емоційність – як агресія, уникання прямого погляду – як нещирість, мовчання – як згода. Культурна чутливість допомагає уникати поспішних висновків і підтримувати безпечну взаємодію.

У системі психологічної безпеки важливо враховувати й мовний чинник. Людина краще розуміє правила, попередження, інструкції та психологічну підтримку тією мовою, яка є для неї доступною й емоційно зрозумілою. У багатомовному середовищі інформація про небезпеку має бути подана так, щоб її могли зрозуміти всі учасники. Нерозуміння інструкції може бути джерелом ризику, а не проявом небажання співпрацювати. Тому безпечне середовище має передбачати мовну доступність, простоту повідомлень, візуальні підказки й можливість уточнення.

Крос-культурний підхід має значення і для підготовки фахівців. Психолог, педагог, соціальний працівник, керівник або представник служби підтримки має розуміти, що люди по-різному говорять про страх, біль, сором, небезпеку, втрату, допомогу й відповідальність. У деяких культурах пряме висловлення переживань є прийнятним, в інших – стриманість вважається ознакою гідності. У деяких середовищах людина може очікувати активної поради, в інших – поваги до автономного вибору. Фахівець має бути уважним до цих відмінностей, не нав'язуючи власну культурну модель як єдино правильну, але й не відмовляючись від базових принципів безпеки й гідності.

Крос-культурне розуміння ризику допомагає ефективніше будувати профілактичні програми. Якщо програма безпеки не враховує цінності групи, її мову, досвід, авторитети й уявлення про допустиму поведінку, вона може залишитися формальною. Наприклад, заклик звертатися по психологічну допомогу буде малоефективним у середовищі, де така допомога стигматизується, якщо попередньо не змінювати уявлення про підтримку. Повідомлення про цифрову безпеку буде слабким, якщо не враховує реальних способів спілкування молоді. Профілактика булінгу не спрацює, якщо група й надалі сприйматиме приниження як жарт або норму. Тому безпекова просвіта має бути культурно доречною.

Водночас культурна доречність не означає спрощення або пристосування до небезпечних практик. Вона означає добір таких способів пояснення, які є зрозумілими для конкретної групи й водночас утверджують гідність, ненасильство, відповідальність і захист. У цьому полягає складність крос-культурної психології безпеки: потрібно говорити мовою культури, але не втрачати етичного ядра безпеки. Таке ядро становлять цінність життя, психічного здоров'я, особистих меж, правдивої інформації, довіри, взаємоповаги й допомоги.

Крос-культурні відмінності також впливають на сприймання часу в контексті безпеки. У деяких середовищах більше значення має довгострокове планування, профілактика, попередження ризиків. В інших сильнішою є орієнтація на реакцію після виникнення проблеми або на адаптацію до вже наявних умов. Безпечна поведінка потребує поєднання цих підходів. Профілактика зменшує ймовірність небезпеки, але готовність до адаптації допомагає тоді, коли ризик уже настав. Культура безпеки має навчати не лише передбачати, а й гнучко реагувати.

У різних культурах по-різному оцінюється відповідальність за безпеку. В одних середовищах її переважно покладають на державу, адміністрацію, керівника або дорослого. В інших – на саму людину. У третіх – на родину чи громаду. Психологія безпеки має виходити з багаторівневого розуміння відповідальності. Індивід відповідає за власні дії, але не може самотужки створити безпечне середовище. Спільнота підтримує норми, але не може повністю замінити особистий вибір. Інституції мають забезпечувати правила й ресурси, але без довіри й участі людей вони будуть малоефективними. Крос-культурна робота з безпекою має узгоджувати ці рівні.

Особливу роль відіграє культура пам'яті про небезпеку. Спільноти по-різному зберігають досвід катастроф, воєн, насильства, втрат, евакуацій, соціальних потрясінь. Пам'ять може бути ресурсом, якщо вона допомагає робити висновки, підтримує солідарність, формує відповідальність і попереджає повторення небезпечних практик. Водночас вона може бути джерелом напруження, якщо підтримує страх, ворожість, недовіру або нездатність бачити нові обставини. Психологічна безпека потребує такої культури пам'яті, яка визнає травматичний досвід, але не позбавляє людину майбутнього.

Крос-культурний підхід допомагає зрозуміти, чому універсальні правила безпеки потребують адаптації способів подання. Наприклад, правило неприпустимості насильства є універсальним за ціннісним змістом, але його пояснення може відрізнятися залежно від віку, культури, родинних уявлень, освітньої традиції, релігійних або громадських норм. Правило перевірки інформації є універсальним для цифрової безпеки, але довіра до джерел формується культурно. Правило звернення по допомогу є важливим для всіх, але в деяких середовищах потребує подолання сорому або страху осуду. Тому психологія безпеки має бути не шаблонною, а культурно осмисленою.

Формування крос-культурної компетентності є важливим завданням сучасної психології безпеки. Вона передбачає знання про культурні відмінності, чутливість до різних досвідів, здатність уникати стереотипів, уміння вести діалог, готовність уточнювати значення поведінки, повагу до гідності людини й критичне ставлення до практик, що створюють небезпеку. Крос-культурна компетентність не означає, що фахівець має знати всі культури. Вона означає, що він не робить поспішних висновків, не нав'язує єдину модель реагування й водночас чітко захищає принципи безпеки.

Крос-культурне ставлення до ризику і безпеки має враховувати взаємодію глобального й локального. Глобальні ризики – війни, пандемії, цифрові загрози, дезінформація, міграція, соціальна нестабільність – впливають на різні країни й культури. Однак локальні способи реагування можуть істотно відрізнятися. Те,

як громада організовує підтримку, як родина говорить із дітьми про небезпеку, як освітній заклад реагує на булінг, як спільнота перевіряє інформацію, залежить від місцевих норм і досвіду. Тому ефективна система психологічної безпеки має поєднувати універсальні принципи з локальною чутливістю.

Безпека у крос-культурному вимірі є також простором діалогу між різними уявленнями про норму. Цей діалог має бути спрямований не на стирання відмінностей, а на пошук спільної основи: захисту життя, гідності, психічного здоров'я, правдивої інформації, довіри, ненасильства й взаємної відповідальності. У такому діалозі різні культури можуть збагачувати одна одну. Одні – досвідом солідарності й родинної підтримки. Інші – практиками індивідуальної автономії та прав людини. Ще інші – розвиненими системами інституційної безпеки або громадської взаємодопомоги. Психологія безпеки має інтегрувати ці ресурси без ідеалізації жодного з них.

Отже, крос-культурні аспекти ставлення до ризику і безпеки показують, що безпечна поведінка формується не лише через індивідуальні знання, а й через культурні цінності, групові норми, довіру до авторитетів, досвід соціалізації, ставлення до допомоги, уявлення про відповідальність, цифрову культуру й історичну пам'ять. Різні культури можуть по-різному визначати межі допустимого ризику, способи реагування на небезпеку, роль особистості й групи, значення авторитету, форми підтримки та правила комунікації. Крос-культурний підхід дає змогу зробити психологію безпеки більш точною, гуманною й ефективною. Він вимагає поваги до різноманітності, але водночас чітко утверджує універсальні засади: неприпустимість насильства, захист гідності, відповідальність за слово і дію, право на допомогу, критичне мислення, солідарність і цінність людського життя.

3.14. Основні поняття теми

Соціально-психологічні аспекти безпеки охоплюють сукупність явищ, процесів і механізмів, через які соціальне середовище впливає на відчуття захищеності, сприймання ризику, ухвалення рішень, поведінку людини в небезпечних ситуаціях і здатність спільноти підтримувати безпечні норми взаємодії. У межах цієї теми безпека розглядається не лише як індивідуальний стан або сукупність правил, а як соціально зумовлена цінність, що формується в родині, освітньому середовищі, групі однолітків, цифровому просторі, професійній спільноті, громаді та культурі загалом. Саме тому ключові поняття теми мають розкривати взаємозв'язок особистісного, групового, інформаційного, освітнього й культурного вимірів психологічної безпеки.

Соціалізація у безпековому вимірі – це процес засвоєння людиною норм, цінностей, способів поведінки, правил взаємодії та моделей реагування на небезпеку, які діють у певному соціальному середовищі. Через соціалізацію людина навчається розуміти, що є безпечним або небезпечним, як діяти у складній ситуації, до кого звертатися по допомогу, як захищати власні межі та не порушувати меж інших. Соціалізація формує не лише знання про правила, а й ставлення до безпеки як до особистісної та соціальної цінності. А. Яблонський, І. Рогальська-Яблонська та Н. Мельник підкреслюють значення психологічної безпеки процесу соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі,

що засвідчує розширення сучасного простору соціалізації за межі безпосередньої взаємодії [10, с. 257].

Безпечна поведінка – це усвідомлена, відповідальна й соціально прийнятна поведінка людини, спрямована на збереження життя, здоров'я, психологічної рівноваги, гідності, особистих меж і добробуту інших людей. Вона передбачає здатність розпізнавати небезпеку, оцінювати ризик, регулювати власні емоції, діяти відповідно до ситуації, звертатися по допомогу, не створювати загроз для інших і протистояти небезпечним соціальним впливам. Т. Цюман та О. Нагула обґрунтовують формування безпечної поведінки через єдність знань, ставлень і навичок, що дає змогу розглядати її як інтегральний результат соціального навчання й особистісного розвитку [7, с. 94].

Психологічна безпека особистості – це стан і водночас процес збереження внутрішньої цілісності, емоційної рівноваги, суб'єктності, гідності та здатності людини діяти конструктивно в умовах соціальних, інформаційних, міжособистісних і кризових викликів. Вона пов'язана не лише з відсутністю безпосередньої загрози, а й з якістю середовища, у якому людина перебуває. А. І. Литвинчук розглядає психологічну безпеку особистості як актуальну проблему сучасної психології, що набуває особливої значущості в умовах нестабільності, інформаційного тиску та ускладнення соціальної взаємодії [5, с. 154]. Отже, психологічна безпека є багатовимірним явищем, що охоплює внутрішній стан людини і зовнішні умови її життєдіяльності.

Психологічна безпека освітнього середовища – це характеристика освітнього простору, у якому забезпечуються захищеність, повага до гідності, довіра, передбачуваність, підтримка психічного здоров'я, недопущення насильства, булінгу, приниження, цифрового цькування й дискримінації. З. Ковальчук і Л. Пілецька пов'язують психологічну безпеку особистості в освітньому середовищі з її психічним здоров'ям [2]. Це означає, що освітнє середовище не може бути оцінене лише за змістом навчання. Воно має розглядатися як простір взаємин, норм, емоційного клімату й соціального захисту.

Родина як чинник безпеки – це первинне соціальне середовище, у якому людина вперше засвоює уявлення про довіру, небезпеку, особисті межі, допомогу, відповідальність, гідність і способи реагування на ризик. Родина формує емоційне підґрунтя безпечної поведінки: відчуття захищеності, прийняття, належності, можливості звернутися по допомогу. Якщо родинне середовище є послідовним, підтримувальним і поважає межі дитини, воно стає ресурсом психологічної безпеки. Якщо ж у ньому панують страх, приниження, насильство або байдужість, родина може стати джерелом соціально-психологічного ризику.

Група однолітків – це соціальне середовище, у якому людина засвоює норми взаємодії, переживає потребу в належності, визнанні й підтримці, навчається співвідносити власну позицію з очікуваннями інших. Вплив однолітків може бути ресурсним, якщо група підтримує взаємоповагу, допомогу, відповідальність і безпечні правила. Водночас він може бути ризиковим, якщо група схвалює агресію, булінг, демонстративний ризик, порушення правил або замовчування небезпеки. Л. Стайнберг і К. Монеген підкреслюють значення

здатності чинити опір впливу однолітків, що є важливою умовою безпечної поведінки в групі [18, с. 1531].

Соціальний ризик – це загроза психологічній безпеці особистості, що виникає внаслідок несприятливих соціальних умов, нестабільності, насильства, булінгу, стигматизації, соціальної ізоляції, дезінформації, цифрових ризиків, групового тиску або руйнування довіри. Соціальний ризик може діяти прямо або опосередковано, короткочасно або тривало, відкрито або приховано. Його наслідками можуть бути тривога, недовіра, агресія, безпорадність, емоційне виснаження, порушення стосунків і небезпечні поведінкові рішення. Г. Чуйко, Я. Чапляк і М. Комісарик розглядають психологічну безпеку особистості в нестабільному світі, що дає змогу тлумачити соціальні ризики як постійний виклик сучасній людині [8, с. 65].

Булінг – це форма насильницької взаємодії, що характеризується повторюваністю, дисбалансом сил, наміром завдати шкоди або закріпити домінування та залученням групового контексту. Булінг може бути фізичним, психологічним, соціальним, вербальним або цифровим. Він загрожує не лише постраждалій особі, а й усій спільноті, оскільки формує атмосферу страху, недовіри, байдужості й нормалізації приниження. Ю. Суденко розглядає превенцію булінгу в освітньому середовищі як важливу умову захисту психологічної безпеки [6]. У безпековому вимірі булінг не може трактуватися як звичайний конфлікт, оскільки передбачає нерівність сил і систематичне порушення гідності.

Кібербулінг – це форма булінгу, що здійснюється за допомогою цифрових технологій і може виявлятися через образливі повідомлення, принизливі коментарі, поширення приватної інформації, погрози, фальшиві сторінки, виключення з цифрових груп або публічне висміювання. С. Ковальські, Г. Джіуметті, А. Шредер і М. Латтаннер у дослідженні булінгу в цифрову добу показують складність кібербулінгу та його значущі наслідки для молоді [15, с. 1073]. Небезпека кібербулінгу полягає в його тривалості, швидкості поширення, широкому колі свідків, можливості анонімності та проникненні цифрової агресії в особистий простір людини.

Насильство – це будь-яка дія або система дій, що порушує фізичну, психологічну, соціальну, цифрову або моральну безпеку людини, завдає шкоди її гідності, свободі, межам і здатності діяти як суб'єкт. Насильство може бути відкритим або прихованим, разовим або систематичним, індивідуальним або груповим. У психології безпеки важливо враховувати не лише фізичні прояви насильства, а й психологічне приниження, залякування, соціальне виключення, інформаційний тиск, цифрове переслідування й маніпулятивний контроль. Насильство руйнує довіру та формує середовище, у якому небезпека стає звичним способом взаємодії.

Девіантна поведінка – це поведінка, що відхиляється від соціально схвалених норм і може створювати небезпеку для самої людини, інших осіб або спільноти. У безпековому вимірі особливу увагу привертають ті форми девіантної поведінки, які пов'язані з агресією, порушенням правил, демонстративним ризиком, цифровою шкодою, вандалізмом, небезпечними груповими діями або ігноруванням відповідальності. Девіантна поведінка не

завжди є лише індивідуальною проблемою. Вона може бути наслідком несприятливої соціалізації, насильства, булінгу, групового тиску, дефіциту підтримки або засвоєння деструктивних моделей поведінки.

Інтернет-технології у психології безпеки – це не лише засоби комунікації, а соціально-психологічне середовище, у якому формуються нові ризики і нові ресурси захисту. Інтернет-технології розширюють можливості навчання, спілкування, допомоги, доступу до інформації, але водночас створюють ризики кібербулінгу, дезінформації, маніпуляцій, порушення приватності, цифрової залежності, соціального порівняння, емоційного перевантаження й цифрового насильства. С. Лівінгстон і П. Сміт аналізують шкоду, яку можуть переживати діти у взаємодії з онлайн- і мобільними технологіями, зокрема агресивні ризики цифрової доби [16, с. 635].

Медіасередовище – це інформаційний і комунікативний простір, у якому людина отримує, інтерпретує, поширює інформацію та взаємодіє з іншими через медіа й цифрові канали. Н. Коструба та Ю. Хвесик розглядають психологічну безпеку студента у медіасередовищі, акцентуючи увагу на впливі інформаційного простору на стан і поведінку особистості [3, с. 44]. Медіасередовище може підтримувати навчання, саморозвиток і соціальні зв'язки, але може й створювати небезпеку через інформаційне перевантаження, фейки, агресивний вміст, маніпуляції та цифровий тиск.

Інформаційно-психологічна безпека – це стан захищеності особистості й спільноти від деструктивних інформаційних впливів, які порушують критичне мислення, емоційну рівновагу, довіру, соціальні зв'язки й безпечну поведінку. О. Лещинська розкриває інформаційно-психологічну безпеку через концепцію соціокультурного імунітету [4]. Це поняття підкреслює, що захист від інформаційних загроз потребує не лише технічних засобів, а й ціннісної стійкості, критичного мислення, медіаграмотності, відповідальності за слово та здатності не піддаватися деструктивним впливам.

Соціокультурний імунітет – це здатність особистості, групи або суспільства зберігати ціннісну, когнітивну й емоційну стійкість перед маніпулятивними, агресивними, неправдивими або руйнівними інформаційними впливами. Він виявляється в умінні критично оцінювати повідомлення, не поширювати фейки, протистояти мові ворожості, не піддаватися паніці, зберігати гідність у комунікації та спиратися на перевірені джерела. Соціокультурний імунітет є важливою умовою психологічної безпеки в інформаційному суспільстві [4].

Дезінформація – це неправдива або викривлена інформація, яка може вводити людину в оману, впливати на її емоції, ставлення, рішення й поведінку. Дезінформація небезпечна тим, що не лише спотворює знання, а й руйнує довіру, посилює тривогу, провокує конфлікти, підтримує паніку або агресію. Г. Пеннікук і Д. Ренд, аналізуючи психологію фейкових новин, підкреслюють значення когнітивних чинників, що впливають на сприймання й поширення неправдивої інформації [17, с. 388]. У психології безпеки протидія дезінформації передбачає розвиток критичного мислення, медіаграмотності, інформаційної гігієни й відповідальності за поширення повідомлень.

Фейк – це неправдиве повідомлення, створене або поширене у формі новини, свідчення, зображення, відео, поради, коментаря чи емоційного допису, яке претендує на достовірність, але спотворює реальність. Фейки часто апелюють до сильних емоцій – страху, гніву, обурення, співчуття, тривоги. Саме тому вони швидко поширюються в цифровому середовищі. У безпековому вимірі фейк є небезпечним тоді, коли впливає на рішення людини, посилює паніку, підриває довіру, провокує агресію або спонукає до ризикової поведінки [17, с. 388].

Маніпулятивний вплив – це прихований або частково прихований психологічний вплив, спрямований на зміну думок, емоцій, рішень чи поведінки людини без її повного усвідомлення справжньої мети впливу. Маніпуляція може діяти через страх, провину, сором, груповий тиск, авторитет, повторення, викривлення фактів або створення хибного відчуття більшості. У психології безпеки маніпулятивний вплив розглядається як загроза суб'єктності людини, оскільки він послаблює її здатність самостійно оцінювати ситуацію й ухвалювати відповідальні рішення.

Групова динаміка – це сукупність процесів, які відбуваються в групі та визначають її емоційний стан, норми, ролі, лідерство, згуртованість, конфлікти, способи ухвалення рішень і поведінку в ситуаціях небезпеки. У психології безпеки групова динаміка має подвійний характер. Група може бути ресурсом підтримки, взаємодопомоги й організованості. Водночас вона може посилювати паніку, конформізм, агресію, дифузію відповідальності або небезпечне наслідування. Дж. Друрі показує, що процеси соціальної ідентичності можуть сприяти взаємодопомозі в масових надзвичайних ситуаціях [12, с. 38].

Соціальна ідентичність – це усвідомлення людиною своєї належності до певної групи та емоційне значення цієї належності. У ситуаціях небезпеки соціальна ідентичність може стати ресурсом безпеки, якщо вона ґрунтується на взаємній підтримці, солідарності, відповідальності й повазі. Люди, які відчувають спільне «ми», частіше допомагають одне одному, дотримуються правил і діють узгоджено. Водночас соціальна ідентичність може стати джерелом ризику, якщо побудована на ворожості, виключенні, домінуванні або безкритичному підкоренні груповим нормам [13, с. 12].

Конформізм – це схильність людини змінювати власні судження, рішення або поведінку під впливом групи. У сфері безпеки конформізм може бути корисним, якщо група підтримує безпечні правила. Проте він стає небезпечним, коли людина наслідує групову агресію, ризикові дії, поширення фейків, мовчання про небезпеку або байдужість до постраждалих. Конформізм особливо посилюється тоді, коли людина боїться осуду, втрати статусу або виключення з групи. Здатність протистояти небезпечному груповому тиску є важливою умовою безпечної поведінки [18, с. 1531].

Підкорення авторитету – це схильність людини виконувати вказівки особи або інституції, яку вона сприймає як значущу, компетентну чи владну. Авторитет може бути ресурсом безпеки, якщо він підтримує порядок, організованість, достовірну інформацію та відповідальну поведінку. Проте безкритичне підкорення може бути небезпечним, якщо авторитет вимагає дій, що порушують гідність, правила безпеки або моральну відповідальність. С. Гаслам і С. Райхер

показують, що небезпечні форми підкорення виникають у системі групових норм, влади й ідентичності [13, с. 28].

Дифузія відповідальності – це соціально-психологічне явище, за якого в груповій ситуації відповідальність за дію розмивається між багатьма учасниками, і кожен очікує, що потрібну дію виконає хтось інший. У сфері безпеки дифузія відповідальності є небезпечною, оскільки може призводити до пасивності свідків булінгу, насильства, цифрового цькування, небезпеки в натовпі або поширення дезінформації. Подолання дифузії відповідальності передбачає формування позиції відповідального свідка: повідомити, підтримати, не поширювати шкідливий вміст, покликати допомогу, не залишатися байдужим.

Лідерство у кризових умовах – це здатність особи або групи осіб спрямовувати спільноту до організованої, відповідальної, етично виваженої та психологічно підтримувальної дії в умовах небезпеки, невизначеності або соціальної напруги. Безпечне лідерство ґрунтується на довірі, компетентності, зрозумілій комунікації, послідовності, турботі про людей і здатності зберігати спокій. К. Діркс і Д. Феррін показують, що довіра до лідерства істотно впливає на співпрацю та ефективність взаємодії [11, с. 611].

Довіра – це готовність людини покладатися на іншу особу, групу, інституцію або джерело інформації за умови очікування чесності, компетентності, передбачуваності й доброзичливості. У психології безпеки довіра є умовою звернення по допомогу, виконання інструкцій, співпраці, дотримання правил і підтримки соціальної згуртованості. Водночас довіра має бути обґрунтованою і не перетворюватися на сліпе підкорення. Зріла довіра поєднує відкритість до взаємодії з критичним мисленням і правом на уточнення [11, с. 611].

Підтримка – це емоційна, інформаційна, практична або соціальна допомога, спрямована на збереження психологічної рівноваги, суб'єктності й здатності людини діяти в складних умовах. Підтримка може надходити від родини, однолітків, педагогів, колег, психологів, лідерів, громади або цифрової спільноти. У кризових умовах підтримка зменшує відчуття самотності, тривоги й безпорадності. Вона має бути не принизливою і не надмірно опікувальною, а такою, що допомагає людині відновити контроль над доступними діями.

Солідарність – це соціально-психологічна готовність людей підтримувати одне одного, діяти відповідально щодо спільної безпеки й не залишати вразливих осіб наодинці з небезпекою. Солідарність виявляється у взаємодопомозі, дотриманні правил заради інших, відмові від байдужості, підтримці постраждалих, непоширенні фейків, захисті гідності та участі у спільних діях. Дж. Друрі доводить, що спільна соціальна ідентичність може підтримувати взаємодопомогу в надзвичайних ситуаціях [12, с. 38]. У цьому сенсі солідарність є одним із провідних ресурсів психологічної безпеки спільноти.

Натовп – це масове скупчення людей, у якому поведінка окремої особи істотно залежить від щільності простору, руху більшості, емоційного зараження, інформаційних сигналів, лідерства, групової ідентичності й рівня довіри. Натовп може бути небезпечним, якщо в ньому поширюються паніка, чутки, агресія, хаотичний рух і дифузія відповідальності. Водночас він може бути ресурсом

безпеки, якщо учасники відчують спільну належність, дотримуються правил, отримують чітку інформацію й підтримують одне одного.

Поведінка у масових скупченнях – це сукупність дій людини в умовах великої кількості людей, обмеженого простору, посиленого емоційного впливу й можливого дефіциту інформації. Безпечна поведінка в масових скупченнях передбачає просторову уважність, емоційну саморегуляцію, дотримання інструкцій, уникання штовханини, допомогу вразливим учасникам, непоширення чуток і орієнтацію на перевірені повідомлення. Психологія натовпу показує, що люди в масі не обов'язково діють хаотично; за наявності спільної ідентичності й довіри вони здатні до взаємодопомоги.

Безпека як соціальна норма – це закріплене в спільноті очікування, що її члени дотримуються правил, які захищають життя, здоров'я, гідність, особисті межі, психічний добробут і довіру. Якщо безпека є реальною соціальною нормою, у середовищі не толеруються насильство, булінг, цифрове цькування, дезінформація, байдужість до небезпеки й демонстративне порушення правил. Натомість підтримуються відповідальність, допомога, повага, критичне мислення, інформаційна обачність і готовність повідомляти про ризики.

Безпека як цінність – це усвідомлення людиною і спільнотою значущості життя, здоров'я, гідності, довіри, психічного добробуту, свободи від насильства й відповідальності за власні дії. Ціннісне ставлення до безпеки означає, що людина дотримується правил не лише через зовнішній контроль, а через внутрішнє розуміння їхнього захисного змісту. У такому разі безпечна поведінка стає не формальною вимогою, а частиною особистісної й соціальної зрілості [7, с. 94].

Крос-культурні аспекти безпеки – це відмінності й спільні риси у сприйманні ризику, небезпеки, допомоги, авторитету, відповідальності, особистих меж, групової належності та правил безпечної поведінки в різних культурних середовищах. Д. Каган, Г. Дженкінс-Сміт і Д. Браман доводять, що сприймання ризику пов'язане з культурними цінностями й груповою належністю [14, с. 147]. Це означає, що психологія безпеки має враховувати культурний контекст, але водночас спиратися на універсальні засади: захист життя, гідності, психічного здоров'я, ненасильство, правдивість інформації й відповідальність.

Культурне сприймання ризику – це спосіб, у який людина або група оцінює небезпеку відповідно до цінностей, традицій, досвіду, групової належності та довіри до певних джерел інформації. Один і той самий ризик може по-різному тлумачитися в різних культурах: як загроза, як виклик, як випробування, як норма або як перебільшення. Культурне сприймання ризику впливає на те, чи буде людина дотримуватися правил, звертатися по допомогу, довіряти офіційним повідомленням, чинити опір груповому тиску або підтримувати інших [14, с. 147].

Цифрова безпека – це здатність людини відповідально, критично й етично діяти в цифровому середовищі, захищаючи власну приватність, гідність, психологічний стан і безпеку інших. Вона передбачає розуміння цифрових ризиків, уміння перевіряти інформацію, налаштовувати приватність, не поширювати шкідливий вміст, протидіяти кібербулінгу, звертатися по допомогу

й усвідомлювати наслідки цифрового сліду. Цифрова безпека є невід'ємною частиною сучасної психологічної безпеки [10, с. 255].

Інформаційна гігієна – це свідоме регулювання кількості, якості, джерел і часу споживання інформації з метою збереження психологічної рівноваги, критичного мислення й безпечної поведінки. Вона включає перевірку джерел, обмеження надмірного перегляду тривожного вмісту, відмову від поширення неперевіраних повідомлень, уважність до емоційного впливу інформації та опору на достовірні джерела. Інформаційна гігієна є важливим засобом протидії фейкам, паніці й маніпулятивному впливу [17, с. 388].

Відповідальний свідок – це людина, яка бачить небезпечну ситуацію, насильство, булінг, цифрове цькування, поширення фейку або інший ризик і здійснює доступну безпечну дію для зменшення шкоди. Відповідальний свідок може повідомити дорослого чи фахівця, підтримати постраждалу особу, не поширювати шкідливий вміст, звернутися до відповідальних служб, зберегти докази цифрового порушення, не підтримувати агресію мовчанням або схваленням. Це поняття є важливим для подолання дифузії відповідальності та формування культури небайдужості.

Суб'єктність у сфері безпеки – це здатність людини усвідомлювати власну позицію, оцінювати ризики, ухвалювати відповідальні рішення, ставити запитання, відмовлятися від небезпечних дій, звертатися по допомогу, діяти відповідно до цінностей і не втрачати особисту відповідальність під впливом групи чи авторитету. Суб'єктність не означає повної незалежності від соціального середовища. Вона означає здатність свідомо взаємодіяти з ним, зберігаючи гідність, критичність і відповідальність. Саме суб'єктність є внутрішньою основою стійкої безпечної поведінки.

Отже, основні поняття теми утворюють цілісну систему, у якій безпека постає як соціально зумовлений, ціннісно насичений і поведінково реалізований феномен. Соціалізація, родина, освітнє середовище, однолітки, цифровий простір, групова динаміка, довіра, лідерство, солідарність, інформаційна гігієна й крос-культурні чинники визначають, як людина сприймає небезпеку, як реагує на ризик, як взаємодіє з іншими та чи здатна підтримувати безпечну поведінку в складних умовах. Психологія безпеки в соціально-психологічному вимірі розкриває головне: безпека не є лише особистою справою. Вона формується і підтримується у спільноті, через культуру взаємної відповідальності, поваги, правдивості, допомоги й людської гідності.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає соціально-психологічний зміст безпеки особистості?
2. Чому безпечну поведінку не можна розглядати лише як індивідуальну характеристику людини?
3. Як соціалізація впливає на формування уявлень про безпеку, небезпеку, ризик і відповідальність?
4. Яку роль відіграє родина у становленні первинного досвіду психологічної безпеки?
5. Як стиль родинного спілкування впливає на здатність дитини звертатися по допомогу в ситуації небезпеки?

6. У чому полягає вплив однолітків на безпечну або ризикову поведінку особистості?
7. Які ознаки характеризують психологічно безпечне освітнє середовище?
8. Чому булінг не можна ототожнювати зі звичайним міжособистісним конфліктом?
9. Як цифрове середовище змінює форми булінгу, насильства та соціального тиску?
10. Які соціальні ризики становлять найбільшу загрозу психологічній безпеці особистості?
11. У чому полягає небезпека дезінформації, фейків і маніпулятивного впливу для психологічної безпеки?
12. Які механізми сприяють поширенню неправдивої інформації в цифровому середовищі?
13. Чому інформаційна гігієна є важливою складовою безпечної поведінки?
14. Як групова динаміка може посилювати або знижувати рівень небезпеки?
15. У яких ситуаціях конформізм може бути ресурсом безпеки, а в яких – чинником ризику?
16. Чому безкритичне підкорення авторитету може становити загрозу психологічній безпеці?
17. У чому полягає сутність дифузії відповідальності?
18. Які дії характеризують позицію відповідального свідка в ситуації булінгу, насильства або цифрового цькування?
19. Як лідерство впливає на поведінку групи в кризових умовах?
20. Чому довіра є важливою умовою організованої поведінки в ситуаціях небезпеки?
21. Які форми підтримки є найважливішими для збереження психологічної безпеки особистості?
22. У чому полягає соціально-психологічне значення солідарності в кризових умовах?
23. Які чинники визначають поведінку людини у масових скупченнях?
24. Чому натовп не завжди є джерелом хаосу й небезпеки?
25. Як спільна соціальна ідентичність може сприяти взаємодопомозі у небезпечних ситуаціях?
26. Що означає розглядати безпеку як соціальну норму?
27. Чим відрізняється безпека як правило від безпеки як цінності?
28. Як цифрова безпека пов'язана з гідністю, приватністю та відповідальністю за комунікацію?
29. Чому крос-культурні відмінності необхідно враховувати під час формування безпечної поведінки?
30. Які універсальні цінності мають залишатися основою психології безпеки незалежно від культурного контексту?

Тестові завдання

1. Соціально-психологічний аспект безпеки передусім розкриває:
А. біологічні механізми реагування організму на небезпеку;
Б. вплив соціального середовища, групових норм і міжособистісної взаємодії на безпечну поведінку;
В. технічні способи запобігання надзвичайним ситуаціям;
Г. правові процедури покарання за небезпечну поведінку.
2. Соціалізація у безпековому вимірі – це:
А. стихійне пристосування людини до будь-яких умов середовища;
Б. засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, пов'язаних із безпекою;
В. формальне вивчення інструкцій з охорони праці;
Г. уникнення всіх соціальних контактів, які можуть бути ризиковими.
3. Первинним середовищем формування уявлень про безпеку є:
А. професійний колектив;
Б. медіасередовище;
В. родина;
Г. масове скупчення.
4. Психологічно безпечне освітнє середовище характеризується:
А. суворим контролем без права на запитання;
Б. конкуренцією, що підтримує постійне напруження;
В. довірою, повагою до гідності, передбачуваністю та недопущенням насильства;
Г. повною відсутністю правил.
5. Булінг відрізняється від звичайного конфлікту тим, що має:
А. випадковий і разовий характер;
Б. повторюваність, дисбаланс сил і спрямованість на приниження;
В. обов'язково фізичну форму;
Г. лише словесне вираження.
6. Кібербулінг – це:
А. будь-яке спілкування у цифровому середовищі;
Б. цифрова форма цькування, приниження або переслідування людини;
В. перегляд навчальних матеріалів в інтернеті;
Г. технічна помилка під час онлайн-комунікації.
7. Соціальний ризик як загроза психологічній безпеці може виявлятися через:
А. насильство, стигматизацію, ізоляцію, дезінформацію та груповий тиск;
Б. лише природні явища;
В. тільки фізичні ушкодження;
Г. виключно технічні несправності.
8. Основна небезпека дезінформації полягає в тому, що вона:
А. лише ускладнює запам'ятовування фактів;
Б. спотворює сприймання реальності, впливає на емоції, довіру й поведінку;
В. завжди легко розпізнається;
Г. не має впливу на поведінку людини.
9. Інформаційна гігієна передбачає:
А. повну відмову від інформації;

- Б. свідомий добір джерел, перевірку повідомлень і регулювання інформаційного навантаження;
 - В. поширення всіх термінових повідомлень без перевірки;
 - Г. орієнтацію лише на емоційні дописи.
10. Конформізм стає чинником небезпеки тоді, коли:
- А. група підтримує правила безпеки;
 - Б. людина діє відповідально в інтересах інших;
 - В. людина наслідує небезпечну поведінку групи всупереч власному розумінню ризику;
 - Г. група організовано виконує безпечні інструкції.
11. Підкорення авторитету є небезпечним, якщо воно:
- А. поєднується з довірою і критичним мисленням;
 - Б. допомагає організувати дії в кризі;
 - В. стає безкритичним і призводить до виконання дій, що порушують безпеку або гідність;
 - Г. ґрунтується на компетентності й відповідальності.
12. Дифузія відповідальності означає:
- А. чіткий розподіл обов'язків між учасниками групи;
 - Б. готовність кожного діяти відповідально;
 - В. розмивання відповідальності між багатьма людьми, коли кожен очікує дії від інших;
 - Г. активну допомогу постраждалій особі.
13. Відповідальний свідок у ситуації небезпеки має:
- А. мовчки спостерігати;
 - Б. поширити інформацію в усіх чатах без перевірки;
 - В. здійснити доступну безпечну дію: повідомити, підтримати, покликати допомогу;
 - Г. уникати будь-якого втручання.
14. Лідерство у кризових умовах має ґрунтуватися на:
- А. залякуванні та безумовному підкоренні;
 - Б. компетентності, довірі, чіткій комунікації та відповідальності;
 - В. приховуванні інформації від групи;
 - Г. емоційній нестабільності.
15. Солідарність у безпековому вимірі означає:
- А. байдужість до стану інших людей;
 - Б. готовність підтримувати інших і діяти відповідально щодо спільної безпеки;
 - В. підкорення будь-яким груповим вимогам;
 - Г. уникнення спільних дій.
16. Поведінка людини в натовпі залежить від:
- А. лише її темпераменту;
 - Б. тільки рівня фізичної сили;
 - В. щільності простору, емоційного стану маси, інформації, лідерства й групової ідентичності;
 - Г. винятково правових норм.
17. Безпека як соціальна норма означає, що:
- А. правила безпеки існують лише в документах;

- Б. спільнота очікує і підтримує поведінку, що захищає життя, гідність і добробут людей;
- В. кожен діє лише за власним бажанням;
- Г. безпека стосується тільки окремої людини.

18. Безпека як цінність відрізняється від формального правила тим, що:

- А. не потребує жодних практичних дій;
- Б. ґрунтується на внутрішньому прийнятті значущості життя, гідності й відповідальності;
- В. діє лише під зовнішнім контролем;
- Г. повністю замінює правила.

19. Крос-культурний підхід до безпеки передбачає:

- А. ігнорування культурних відмінностей;
- Б. повне виправдання будь-яких традицій незалежно від їхньої небезпечності;
- В. урахування культурних норм за одночасного захисту життя, гідності й ненасильства;
- Г. відмову від універсальних цінностей.

20. Цифрова безпека охоплює:

- А. лише технічне налаштування пристроїв;
- Б. захист приватності, відповідальну комунікацію, протидію кібербулінгу та критичне ставлення до інформації;
- В. необмежене поширення будь-якого вмісту;
- Г. повну відмову від інтернету.

Ключі відповідей

1 – Б; 2 – Б; 3 – В; 4 – В; 5 – Б; 6 – Б; 7 – А; 8 – Б; 9 – Б; 10 – В; 11 – В; 12 – В; 13 – В; 14 – Б; 15 – Б; 16 – В; 17 – Б; 18 – Б; 19 – В; 20 – Б.

Практичні завдання

Практичне завдання 1. Аналіз соціального середовища з позицій психологічної безпеки

Проаналізуйте одне соціальне середовище на вибір: родину, студентську групу, клас, педагогічний колектив, професійну спільноту, цифрову групу або громаду. Визначте, які норми, правила, способи комунікації, форми підтримки й можливі ризики впливають на психологічну безпеку його учасників. Охарактеризуйте, які чинники в цьому середовищі посилюють безпечну поведінку, а які можуть створювати соціально-психологічну небезпеку.

Практичне завдання 2. Складання карти соціальних ризиків

Побудуйте карту соціальних ризиків для освітнього середовища. До карти внесіть такі групи ризиків: міжособистісні, групові, інформаційні, цифрові, організаційні, кризові. Для кожної групи ризиків визначте можливі прояви, психологічні наслідки для особистості та способи профілактики. Особливу увагу приділіть булінгу, кібербулінгу, дезінформації, дифузії відповідальності та соціальній ізоляції.

Практичне завдання 3. Розмежування конфлікту і булінгу

Ознайомтеся з описом умовної ситуації: у студентській групі один учасник систематично стає об'єктом насмішок, його повідомлення в груповому чаті

ігнорують або коментують образливо, а під час спільних завдань його не включають до підгруп. Проаналізуйте ситуацію за такими критеріями: повторюваність, дисбаланс сил, намір або наслідок приниження, роль свідків, реакція дорослих чи відповідальних осіб. Визначте, чи має ситуація ознаки булінгу, і запропонуйте безпечний алгоритм реагування.

Практичне завдання 4. Аналіз цифрової небезпеки

Проаналізуйте приклад цифрової взаємодії, у якій можливі ризики для психологічної безпеки: поширення образливого допису, пересилання приватної світлин, агресивний коментар, фейкове повідомлення, тиск у груповому чаті. Визначте, які особисті межі порушено, які учасники залучені до ситуації, яку роль відіграють свідки, які можливі наслідки для постраждалої особи. Запропонуйте дії відповідального свідка.

Практичне завдання 5. Визначення ознак маніпулятивного впливу

Доберіть або змодельуйте інформаційне повідомлення, яке може містити маніпулятивний вплив. Проаналізуйте його за такими ознаками: емоційне забарвлення, заклик до негайної дії, відсутність надійного джерела, посилення на невизначений авторитет, створення образу загрози, протиставлення «своїх» і «чужих», спрощення складної ситуації. Сформулюйте безпечну відповідь на таке повідомлення.

Практичне завдання 6. Розроблення алгоритму інформаційної гігієни

Складіть алгоритм інформаційної гігієни для здобувачів освіти. Алгоритм має включати дії до перегляду інформації, під час її сприймання та перед поширенням. Передбачте правила перевірки джерел, обмеження інформаційного перевантаження, розпізнавання фейків, реагування на тривожний вміст і відповідального поширення повідомлень.

Практичне завдання 7. Аналіз групової динаміки у небезпечній ситуації

Змодельуйте ситуацію небезпеки в групі: евакуація, тривожне повідомлення, конфлікт у колективі, поширення чутки, виникнення паніки або поведінка в масовому скупченні. Визначте, які групові процеси можуть впливати на поведінку учасників: емоційне зараження, конформізм, лідерство, довіра, дифузія відповідальності, соціальна ідентичність. Запропонуйте способи стабілізації групи.

Практичне завдання 8. Роль лідера у кризовій ситуації

Опишіть дії відповідального лідера в умовній кризовій ситуації. Визначте, якою має бути його комунікація, як він має підтримувати довіру, як запобігати паніці, як розподіляти ролі, як працювати з інформацією, як підтримувати вразливих учасників групи. Поясніть, чим відповідальне лідерство відрізняється від авторитарного контролю.

Практичне завдання 9. Формування позиції відповідального свідка

Розробіть пам'ятку для відповідального свідка ситуації булінгу, цифрового цькування, поширення фейку або небезпечної поведінки в групі. У пам'ятці передбачте прості дії: не підтримувати небезпеку, не поширювати шкідливий вміст, повідомити відповідальній особі, підтримати постраждалого, зберегти докази цифрового порушення, звернутися по допомогу. Пам'ятка має бути зрозумілою, етично виваженою і практично придатною.

Практичне завдання 10. Крос-культурний аналіз ставлення до ризику

Порівняйте дві культурні або соціальні групи за їхнім ставленням до ризику, авторитету, допомоги, особистих меж, цифрової комунікації та відповідальності. Визначте, які особливості можуть бути ресурсами безпеки, а які – чинниками ризику. Сформулюйте висновок про те, як урахування культурного контексту допомагає будувати ефективну систему психологічної безпеки.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте аналітичне повідомлення на тему «Соціалізація як чинник формування безпечної поведінки особистості». У повідомленні розкрийте роль родини, освітнього середовища, групи однолітків і цифрового простору у становленні уявлень про безпеку.

2. Складіть порівняльну таблицю «Ресурси і ризики впливу однолітків на безпечну поведінку». У першій частині таблиці подайте приклади позитивного впливу групи, у другій – приклади групового тиску, конформізму, небезпечного наслідування й замовчування ризику.

3. Опрацюйте рекомендовані джерела з проблеми психологічної безпеки освітнього середовища. На основі опрацьованого матеріалу сформулюйте п'ять ознак психологічно безпечного освітнього середовища та п'ять ознак середовища, яке може створювати ризики для психічного здоров'я особистості.

4. Підготуйте коротке есе на тему «Безпека як соціальна норма: чому правила не діють без цінностей». У тексті поясніть, чому формальні вимоги безщоденної культури взаємної поваги, довіри й відповідальності не забезпечують стійкої безпечної поведінки.

5. Проаналізуйте проблему булінгу в безпековому вимірі. Розкрийте, чому булінг є загрозою не лише для постраждалої особи, а й для всієї групи. Окремо охарактеризуйте роль агресора, постраждалої особи, свідків і дорослих.

6. Підготуйте інформаційну пам'ятку «Як розпізнати кібербулінг і діяти безпечно». У пам'ятці передбачте ознаки кібербулінгу, можливі психологічні наслідки, дії постраждалої особи, дії відповідального свідка та роль дорослих або адміністрації.

7. Розробіть алгоритм перевірки інформаційного повідомлення перед поширенням. Алгоритм має містити не менше семи послідовних кроків і бути придатним для використання в освітньому середовищі.

8. Підготуйте аналітичну схему «Механізми маніпулятивного впливу». У схемі відобразіть такі складники: емоційний тиск, авторитет джерела, повторення, групове схвалення, страх, провина, образ ворога, заклик до негайної дії.

9. Проаналізуйте одну ситуацію групової небезпеки за такими параметрами: характер загрози, емоційний стан групи, роль лідера, рівень довіри, наявність чуток, прояви конформізму, прояви дифузії відповідальності, можливості солідарної дії.

10. Підготуйте повідомлення на тему «Лідерство і довіра як ресурси психологічної безпеки в кризових умовах». Розкрийте, чому довіра до лідера має поєднуватися з критичним мисленням, правом на запитання і відповідальною комунікацією.

11. Розробіть правила безпечної поведінки в масовому скупченні для здобувачів освіти. Правила мають охоплювати просторову уважність, саморегуляцію, дотримання інструкцій, допомогу вразливим людям і непоширення чуток.

12. Підготуйте стислий огляд на тему «Психологія натовпу: між ризиком і взаємодопомогою». У тексті поясніть, чому натовп не завжди є хаотичним і за яких умов масове скупчення може діяти організовано.

13. Складіть перелік проявів безпеки як соціальної цінності в родині, закладі освіти, цифровому середовищі та громаді. Для кожного середовища подайте приклади поведінки, яка підтримує безпеку.

14. Проаналізуйте крос-культурні особливості ставлення до ризику, допомоги й авторитету. Поясніть, як культурні норми можуть одночасно бути ресурсом безпеки і джерелом соціально-психологічних ризиків.

15. Підготуйте індивідуальну рефлексію на тему «Моя відповідальність за психологічну безпеку у спільноті». У рефлексії визначте, які дії людина може здійснювати щоденно, щоб підтримувати безпеку інших: у спілкуванні, цифровій поведінці, груповій взаємодії та реагуванні на ризики.

Рекомендована література до теми

1. Жизномірська О. Психологічна безпека особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2023. № 1(3). С. 287–297. DOI: 10.18372/2786-5487.1.17708.

2. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12, № 1. DOI: 10.15330/ps.12.1.49-56.

3. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 41–44. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.8.

4. Лещинська О. А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б. П., 2013. 144 с.

5. Литвинчук А. І. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 154–161.

6. Суденко Ю. А. Превенція булінгу в освітньому середовищі. *Юридична психологія*. 2020. № 2(27). DOI: 10.33270/03202702.41.

7. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 35(1). С. 94–100. DOI: 10.28925/2311-2409.2021.3513.

8. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 1(45). С. 65–80. DOI: 10.31108/1.2021.7.1.

9. Шахрай В. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: визначення основних понять. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1(19). С. 1375–1387. DOI: 10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1375-1387.

10. Яблонський А. І., Рогальська-Яблонська І. П., Мельник Н. І. Психологічна безпека процесу соціалізації особистості у цифровому освітньому середовищі. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 255–259.

11. Dirks K. T., Ferrin D. L. Trust in leadership: Meta-analytic findings and implications for research and practice. *Journal of Applied Psychology*. 2002. Vol. 87, No. 4. P. 611–628. DOI: 10.1037/0021-9010.87.4.611.

12. Drury J. The role of social identity processes in mass emergency behaviour: An integrative review. *European Review of Social Psychology*. 2018. Vol. 29, No. 1. P. 38–81. DOI: 10.1080/10463283.2018.1471948.

13. Haslam S. A., Reicher S. Rethinking the psychology of tyranny: The BBC Prison Study. *British Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 45, Pt. 1. P. 1–40. DOI: 10.1348/014466605X48998.

14. Kahan D. M., Jenkins-Smith H., Braman D. Cultural cognition of scientific consensus. *Journal of Risk Research*. 2011. Vol. 14, No. 2. P. 147–174.

15. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., Lattanner M. R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140, No. 4. P. 1073–1137. DOI: 10.1037/a0035618.

16. Livingstone S., Smith P. K. Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2014. Vol. 55, No. 6. P. 635–654.

17. Pennycook G., Rand D. G. The Psychology of Fake News. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25, No. 5. P. 388–402. DOI: 10.1016/j.tics.2021.02.007.

18. Steinberg L., Monahan K. C. Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*. 2007. Vol. 43, No. 6. P. 1531–1543. DOI: 10.1037/0012-1649.43.6.1531.

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ БЕЗПЕКИ

4.1. Поняття професійної безпеки у психологічному вимірі

Професійна безпека в сучасному науковому дискурсі дедалі частіше розглядається не лише як технічна, санітарно-гігієнічна чи правова категорія, а як складний психологічний феномен, безпосередньо пов'язаний із якістю виконання професійної діяльності, збереженням психічного здоров'я працівника, його здатністю діяти надійно, відповідально й без руйнівних наслідків для себе та інших. Такий підхід закономірний, оскільки жодна професійна система не може бути справді безпечною, якщо в ній не враховано людський чинник – сприймання ризику, уважність, саморегуляцію, психічну стійкість, характер мотивації, особливості командної взаємодії, культуру безпеки та психологічний клімат у колективі. Саме тому в межах психології безпеки професійна безпека постає як окремий прикладний напрям, що поєднує проблематику особистості, діяльності, організаційного середовища, професійних ризиків і ресурсів самозбереження [5, с. 96].

У найширшому значенні професійну безпеку можна розуміти як такий стан і такий спосіб організації професійної діяльності, за яких працівник зберігає психічну рівновагу, функціональну надійність, суб'єктну активність, здатність до точного оцінювання ситуації й відповідальної дії, а професійне середовище не породжує руйнівного психологічного тиску, хронічного виснаження, дезорганізації, небезпечних помилок або деформацій особистості. У цьому тлумаченні безпека не зводиться до відсутності аварій чи травм. Вона охоплює також стан внутрішньої захищеності фахівця, його спроможність працювати без надмірного психоемоційного руйнування, а також характеристики середовища, які або підтримують таку спроможність, або підривають її [1].

Психологічний вимір професійної безпеки особливо важливий тому, що професійна діяльність ніколи не здійснюється в умовах абсолютної нейтральності. Будь-яка праця передбачає відповідальність, навантаження, потребу приймати рішення, взаємодіяти з іншими, витримувати вимоги організації, працювати в певному ритмі, регулювати власний стан, реагувати на помилки, непередбачувані зміни, конфлікти та інформаційний тиск. Усе це означає, що джерелом професійної небезпеки можуть бути не лише зовнішні шкідливі чинники, а й психологічні перевантаження, когнітивні помилки, емоційне виснаження, порушення комунікації, неадекватний стиль керівництва, дефіцит підтримки, нечіткість ролей, страх осуду або покарання. Саме тому професійна безпека в психологічному сенсі охоплює не тільки захист працівника від очевидної загрози, а й створення умов, за яких його психіка зберігає здатність до надійного, усвідомленого і безпечного функціонування [4, с. 112].

У психології професійної безпеки доцільно розмежовувати зовнішній і внутрішній аспекти безпеки. Зовнішній аспект стосується організації праці, нормативної бази, технічних умов, режиму навантаження, чіткості інструкцій, розподілу відповідальності, стилю управління, атмосфери в колективі та загальної культури безпеки. Внутрішній аспект пов'язаний із тим, як ці умови переживаються і опрацьовуються працівником: чи відчуває він контроль над ситуацією, чи розуміє межі ризику, чи здатний зберігати уважність, чи володіє

навичками саморегуляції, чи не втрачає критичності мислення, чи має достатній рівень відповідальності, емоційної витривалості та професійної зрілості. Лише взаємодія цих двох аспектів створює реальну професійну безпеку. Якщо середовище організоване добре, але працівник психологічно дезадаптований, безпека порушується. Якщо працівник особистісно зрілий, але середовище токсичне, хаотичне або психотравмувальне, професійна безпека також стає нестійкою [6].

У цьому контексті поняття професійної безпеки доцільно співвіднести з поняттям професіоналізації. О. Лазорко переконливо показує, що безпека особистості як суб'єкта професіоналізації не є зовнішнім додатком до професійного розвитку. Вона входить у його внутрішню структуру, оскільки зрілий фахівець має не лише володіти знаннями й уміннями, а й уміти діяти безпечно – для себе, для інших і для системи, у якій він працює [5, с. 96]. У такому розумінні професійна безпека є показником не лише захищеності працівника, а й якості його входження в професію, рівня сформованості професійної свідомості, самоконтролю, відповідальності, здатності діяти в межах професійних норм і водночас адекватно реагувати на ситуації невизначеності.

Психологічний вимір професійної безпеки тісно пов'язаний із поняттям професійної надійності. Ідеться про здатність працівника зберігати достатню точність, уважність, керованість і ефективність діяльності навіть за умов напруження, складності або дефіциту часу. Проте надійність у психології безпеки не слід тлумачити лише як стабільне виконання операцій. Вона включає також стійкість до стресу, опір імпульсивним і хибним рішенням, уміння визнавати помилки, своєчасно звертатися по допомогу, дотримуватися алгоритмів і зберігати професійну відповідальність у ситуації навантаження. Саме тому професійна безпека передбачає не механічну безпомилковість, а психологічну організованість діяльності, що дозволяє мінімізувати ймовірність небезпечних збоїв [8].

Однією з найважливіших характеристик професійної безпеки є її системність. Вона не може бути зведена до однієї змінної – наприклад, лише до рівня стресу, лише до індивідуальної уважності або лише до організаційного контролю. Професійна безпека є результатом взаємодії кількох груп чинників: індивідуально-психологічних, діяльнісних, міжособистісних і організаційних. До індивідуально-психологічних належать риси саморегуляції, витривалість, відповідальність, мотивація безпеки, здатність до самоконтролю, особливості уваги, мислення й емоційної стабільності. До діяльнісних – складність завдань, рівень невизначеності, темп роботи, частота ризикових ситуацій, вимоги до точності та швидкості. До міжособистісних – командна взаємодія, підтримка, довіра, стиль спілкування, відсутність або наявність психологічного тиску. До організаційних – клімат безпеки, управлінська культура, розподіл відповідальності, ставлення до помилок, доступність психологічної підтримки, турбота про психічне здоров'я персоналу [9].

У сучасній літературі професійна безпека дедалі частіше аналізується через моделі балансу між професійними вимогами та ресурсами працівника. А. Bakker і Е. Demerouti у моделі *job demands–resources* доводять, що стан працівника і якість його функціонування визначаються співвідношенням між навантаженням,

вимогами, стресорами, з одного боку, і ресурсами – підтримкою, автономією, можливістю впливу, професійною компетентністю, визнанням, – з іншого [11, с. 310]. Із позицій психології професійної безпеки ця модель є надзвичайно продуктивною, оскільки дозволяє зрозуміти: небезпека професійного середовища виникає не лише там, де є високі вимоги, а передусім там, де вимоги хронічно перевищують ресурси, а працівник втрачає здатність компенсувати навантаження без виснаження. У подальших роботах А. Bakker, Е. Demerouti, А. Sanz-Vergel це положення поглиблюється через аналіз зв'язку професійних вимог, вигорання, залученості в роботу і ресурсів відновлення [12, с. 389].

У психологічному вимірі професійна безпека тісно пов'язана з психічним здоров'ям працівника. Л. Карамушка наголошує, що стан психологічного здоров'я персоналу слід розглядати як одну з центральних умов ефективного функціонування організації, особливо в кризових і напружених соціальних обставинах [2, с. 70]. Це означає, що професійна безпека охоплює не лише попередження окремих помилок чи травм, а й недопущення хронічного емоційного виснаження, зниження життєвого тону, тривалого психічного перенавантаження, професійного вигорання та деформацій особистості. Якщо працівник систематично функціонує в стані психічного виснаження, його діяльність неминуче стає менш безпечною. Отже, збереження психічного здоров'я персоналу є не окремим гуманістичним побажанням, а внутрішнім компонентом професійної безпеки [2, с. 69].

Істотним для осмислення професійної безпеки є і поняття психосоціального клімату безпеки. М. Dollard і W. McTernan розглядають його як багаторівневу характеристику організаційного середовища, що визначає, наскільки система праці реально дбає про психологічне благополуччя персоналу, мінімізує руйнівний стрес і підтримує здорове професійне функціонування [13, с. 288]. У такому підході професійна безпека перестає бути лише справою окремого працівника. Вона стає властивістю системи, у якій працює людина. Якщо організація толерує надмірні навантаження, замовчування проблем, страх санкцій, психологічне приниження або ігнорування емоційного стану персоналу, то навіть висококомпетентні працівники поступово втрачають внутрішні ресурси безпечної діяльності. Натомість підтримувальний психосоціальний клімат підвищує стійкість, залученість, довіру і відповідальність.

Професійна безпека має також виразний міжособистісний вимір. У трудовому колективі безпека значною мірою залежить від якості комунікації, рівня підтримки, характеру взаємодопомоги, довіри до колег і керівництва, можливості відкрито обговорювати труднощі, помилки й сумніви. А. Edmondson показує, що психологічна безпека в команді створює умови для навчальної поведінки, відкритого обміну інформацією та своєчасного сигналізування про проблему [14, с. 350]. Для професійної безпеки це має особливе значення: працівник, який боїться осуду, покарання чи втрати статусу, частіше приховує утруднення, не ставить уточнювальних запитань, замовчує помилки і тим самим підвищує ризик професійних збоїв. Отже, безпечне професійне середовище – це таке середовище, де можна не лише добре виконувати свою роботу, а й не боятися вчасно визнавати труднощі.

У медичному і загалом високоризиковому професійному середовищі особливо виразною стає роль командної взаємодії як компонента професійної безпеки. М. Leonard, S. Graham, D. Bonasum підкреслюють, що людський чинник у безпеці допомоги великою мірою зводиться до ефективності комунікації та координації між фахівцями [15, с. 85]. Подібну думку розвивають I. Oandasan, G. Baker, K. Barker та ін., наголошуючи, що командність у системі допомоги є не просто організаційною зручністю, а передумовою безпечного надання послуг і зниження ризику помилок [18, с. 263]. У ширшому психологічному сенсі це означає, що професійна безпека є колективно зумовленим явищем. Вона підтримується тоді, коли працівник включений у систему довіри, координації, взаємної підтримки та спільної відповідальності.

Поняття професійної безпеки доцільно також розглядати через категорію культури безпеки. О. Шароватова, Б. Цимбал, В. Гільперт акцентують, що розвиток культури безпеки працівників має виразний соціально-психологічний характер [10]. Це означає, що безпечність професійної поведінки формується не лише через індивідуальний досвід чи офіційні вимоги, а й через цінності колективу, ставлення до норм, стиль обговорення проблем, допустимість необережності або, навпаки, уважності до ризику. Культура безпеки охоплює внутрішнє прийняття безпеки як значущої професійної норми, а не лише формальне виконання вказівок. У цьому сенсі професійна безпека є частиною професійної культури загалом.

Ще один важливий аспект поняття професійної безпеки – його динамічний характер. Професійна безпека не є раз і назавжди досягнутим станом. Вона змінюється залежно від етапу професійного розвитку, характеру завдань, рівня навантаження, кризових умов, досвіду працівника, складу команди, стилю керівництва та стану самого фахівця. На ранніх етапах професійного становлення психологічна безпека більше пов'язана з адаптацією, засвоєнням норм, розвитком упевненості, подоланням невизначеності та формуванням професійної відповідальності. На пізніших етапах – із профілактикою вигорання, підтриманням психічного здоров'я, попередженням професійних деформацій, оновленням мотивації та збереженням уважності до ризиків, які можуть знецінюватися через звикання. Саме тому професійна безпека є процесом, а не лише станом [7].

У прикладному вимірі професійна безпека передбачає наявність певних психологічних ознак. До них можна віднести реалістичне сприймання професійних ризиків, сформовану мотивацію безпеки, здатність до самоконтролю, відповідальне ставлення до наслідків своєї діяльності, адекватну оцінку власних можливостей, готовність до кооперації, уміння своєчасно звертатися по підтримку, стійкість до стресу, здатність утримувати увагу й критичність мислення в напружених умовах, а також внутрішню неприйнятність байдужого ставлення до безпеки. Відсутність або послаблення цих ознак не завжди відразу призводить до інциденту, але створює підвищений фон професійної небезпеки, на якому зростає ймовірність помилки, виснаження, конфлікту або руйнівного збою [17, с. 947].

Узагальнюючи, професійну безпеку в психологічному вимірі доцільно тлумачити як інтегративний феномен, що поєднує індивідуальну психологічну

надійність працівника, його психічне здоров'я, здатність до безпечного професійного функціонування, якість командної взаємодії та характеристики організаційного середовища. Вона включає не лише захист від професійних небезпек, а й активне підтримання таких умов праці та такого внутрішнього стану працівника, за яких професійна діяльність залишається ефективною, відповідальною, координованою і не руйнує особистість. Саме в такому розумінні психологія професійної безпеки виходить за межі суто прикладного опису ризиків і постає як важливий напрям сучасної психологічної науки, зорієнтований на збереження людини в професії та професії – як простору людської гідності, психічної цілісності й відповідальної дії.

4.2. Психологічні аспекти безпечного виконання професійної діяльності

Безпечне виконання професійної діяльності в психологічному вимірі є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційні, вольові, комунікативні та поведінкові компоненти. Його не можна зводити лише до дотримання інструкцій чи формальних правил. Навіть за наявності детально прописаних алгоритмів професійна діяльність залишається психологічно вразливою, якщо працівник не здатний утримувати увагу, вчасно розпізнавати ризик, адекватно оцінювати ситуацію, регулювати власний стан, витримувати навантаження, координувати дії з іншими та зберігати відповідальне ставлення до наслідків своєї роботи. Саме тому в психології професійної безпеки безпечне виконання діяльності розглядається як наслідок не лише зовнішнього контролю, а й достатньо зрілої внутрішньої організації професійної поведінки [5, с. 96].

Одним із базових психологічних аспектів безпечного виконання професійної діяльності є адекватне сприймання професійної ситуації. Працівник має не просто бачити зовнішні умови праці, а й розрізняти суттєві та несуттєві ознаки подій, вчасно виявляти потенційні джерела ризику, помічати зміни в робочому процесі, які можуть мати небезпечні наслідки, та не ігнорувати слабкі сигнали можливого збою. У професійному середовищі значна частина небезпек виникає не через відсутність інформації, а через неточне, вибіркове або спотворене її сприймання. Саме тому психологічна безпека діяльності значною мірою залежить від перцептивної чутливості, здатності утримувати увагу на релевантних ознаках і не втрачати зв'язку між деталлю та цілісною картиною ситуації [8, с. 117].

Тісно пов'язаним із цим є когнітивний компонент безпечної професійної діяльності. Йдеться про здатність працівника осмислювати професійну ситуацію, прогнозувати наслідки власних дій, співвідносити мету із засобами її досягнення, оцінювати міру ризику, утримувати в пам'яті кілька змінних одночасно та приймати рішення без надмірного когнітивного спрощення. У безпечній професійній поведінці мислення виконує не лише інтелектуальну, а й регулятивну функцію. Воно допомагає уникати поспішних узагальнень, ілюзії контролю, недооцінки безпеки та автоматизованих, але вже неадекватних реакцій. Саме тому безпечне виконання професійної діяльності потребує не лише

знань, а й психологічно організованого мислення – гнучкого, уважного до контексту, здатного до перевірки власних рішень [19].

Особливо важливою є увага як психологічна передумова безпечного професійного функціонування. У більшості видів професійної діяльності помилки пов'язані не лише з браком компетентності, а з розсіюванням уваги, перевтомою, монотонністю, перенасиченням інформацією, дефіцитом часу або нездатністю швидко переключатися між завданнями. Безпечна професійна діяльність потребує стійкості, концентрації, вибірковості та переключуваності уваги. У напружених умовах саме ці характеристики дозволяють утримувати контроль над операціями, не втрачати критично важливі деталі та своєчасно помічати порушення звичного порядку дій. І навпаки, ослаблення уваги створює фон, на якому навіть добре засвоєні професійні навички можуть бути реалізовані небезпечно.

Ще одним ключовим аспектом є емоційна саморегуляція. Безпечне виконання професійної діяльності передбачає не відсутність емоцій, а здатність керувати ними так, щоб вони не руйнували якість рішень і поведінки. Працівник, який не контролює тривогу, роздратування, страх, надмірне збудження або емоційне виснаження, поступово втрачає професійну точність і внутрішню зібраність. У психологічному сенсі безпечна діяльність можлива тоді, коли людина може витримувати напруження без переходу до паніки, імпульсивності, агресивного реагування або емоційного відключення. Л. Карамушка та Д. Куриця показують, що професійний стрес безпосередньо пов'язаний із порушенням емоційної рівноваги працівника і здатен підривати безпечність його функціонування [4, с. 113]. Отже, безпечна діяльність передбачає сформовані механізми внутрішньої стабілізації, самозаспокоєння, стримування імпульсивних реакцій і підтримання робочого тону.

Безпечне виконання діяльності неможливе без мотивації безпеки. Працівник має не лише знати, як діяти правильно, а й внутрішньо вважати безпеку значущою професійною цінністю. Якщо швидкість, зручність, демонстративна самовпевненість або уникнення додаткових зусиль стають важливішими за безпечність, ризик професійних збоїв зростає. Мотивація безпеки проявляється в готовності перевіряти себе, не нехтувати правилами, не приховувати труднощів, визнавати межі власних можливостей, відмовлятися від небезпечної самодіяльності та зберігати відповідальність навіть у ситуаціях, коли зовнішній контроль слабшає. Саме тому в психології професійної безпеки мотиваційна сфера працівника розглядається як один із центральних чинників надійності діяльності [19, с. 96].

Не менш значущим є вольовий компонент безпечного виконання діяльності. У багатьох професійних ситуаціях працівникові доводиться діяти всупереч втомі, поспіху, стороннім подразникам, емоційному напруженню або спокусі обрати легший, але небезпечніший шлях. Вольова організація діяльності дозволяє зберігати послідовність, дотримуватися алгоритму, стримувати імпульсивні дії, контролювати темп і не знижувати вимог до себе у критичних моментах. Водночас вольова регуляція не повинна перетворюватися на виснажливий самопримус. Якщо працівник змушений постійно підтримувати безпечне функціонування лише за рахунок надмірної внутрішньої мобілізації, це

свідчить про дефіцит середовищних ресурсів або про ризик подальшого виснаження. Отже, вольовий аспект безпечної діяльності важливий, але він має працювати в поєднанні з належною організацією праці та психологічною підтримкою [2, с. 69].

У психологічному вимірі безпечне виконання професійної діяльності тісно пов'язане з професійною відповідальністю. Це поняття охоплює не лише готовність формально відповідати за наслідки своєї праці, а й внутрішнє усвідомлення того, що будь-яке рішення, дія, недбалість або замовчування можуть вплинути на інших людей, на систему праці й на самого працівника. Відповідальність забезпечує більш реалістичне ставлення до ризику, підвищує готовність діяти обережно, своєчасно повідомляти про проблему, не знецінювати потенційні наслідки помилки та не перекладати всю вагу безпеки на зовнішні інструкції. У цьому сенсі безпечна професійна діяльність завжди є морально й психологічно включеною, а не механічно регламентованою.

Окрему роль у безпечному виконанні професійної діяльності відіграє професійна компетентність. Проте в психології безпеки компетентність тлумачиться ширше, ніж просто володіння знаннями чи технікою виконання завдань. Вона включає і психологічну готовність діяти в змінних умовах, і здатність застосовувати знання в ситуаціях ризику, і вміння оцінювати межі власної компетентності. Небезпечною є не лише недостатня компетентність, а й псевдокомпетентність – упевненість без достатньої підстави, автоматизоване застосування звичних схем у нових умовах, недооцінка складності ситуації. Саме тому безпечна професійна діяльність потребує компетентності рефлексивної – такої, що поєднує професійні знання, досвід, критичність до себе і готовність уточнювати дії в умовах невизначеності [8, с. 117].

Важливим психологічним аспектом безпечної професійної діяльності є здатність до самоспостереження і рефлексії. Працівник має вміти відстежувати не лише зовнішній бік своєї роботи, а й власний стан: втому, зниження концентрації, емоційне напруження, звуження уваги, роздратування, втрату точності, схильність до поспіху або автоматизованого нехтування правилами. Саме завдяки рефлексії людина може вчасно помітити, що її внутрішній стан уже став ризикованим чинником. Без цього безпечна діяльність поступово підмінюється уявною безпекою, коли працівник зовні функціонує, але внутрішньо вже втрачає якість контролю над собою. У професійному середовищі це має особливу вагу, оскільки багато небезпечних збоїв визрівають поступово, на тлі неусвідомленого накопичення виснаження або зниження уважності [3].

Безпечне виконання професійної діяльності значною мірою визначається й організаційно-психологічними умовами. Працівник не діє в порожнечі. Якість його професійної поведінки залежить від того, чи підтримує середовище безпеку як цінність, чи допускає воно відкриту комунікацію про труднощі, чи не заохочує приховування помилок, чи є керівництво психологічно доступним, чи розподілена відповідальність справедливо, чи не створюється атмосфера страху й надмірного тиску. D. Zohar переконливо показує, що клімат безпеки в організації впливає на сприймання працівниками значущості безпеки та визначає їхню реальну поведінку [19, с. 96]. A. Neal і M. Griffin додатково доводять, що клімат безпеки пов'язаний із мотивацією безпеки та безпечною поведінкою на

індивідуальному й груповому рівнях [17, с. 946]. Це означає, що психологічна безпека діяльності не може бути забезпечена лише індивідуальними зусиллями працівника.

Окремо слід підкреслити значення психосоціального клімату безпеки. М. Dollard і W. McTernan розглядають його як таку характеристику робочого середовища, яка відображає реальний пріоритет психологічного здоров'я працівників у системі організаційних рішень [13, с. 287]. Для безпечного виконання діяльності це принципово, оскільки навіть високий професіоналізм працівника не витримує тривалого існування в атмосфері систематичного стресу, емоційного виснаження, відсутності підтримки та постійної психологічної загрози. Якщо організація не дбає про психосоціальний вимір праці, безпечне виконання діяльності поступово стає неможливим або утримується лише за рахунок надмірного самовиснаження персоналу.

У багатьох професіях визначальним для безпечної діяльності є командний аспект. Умови сучасної праці часто потребують не індивідуальної ізольованої роботи, а координації, взаємоузгодження дій, розподілу ролей, відкритого передавання інформації та своєчасної взаємодопомоги. А. Edmondson підкреслює, що психологічна безпека команди є умовою, за якої її члени не бояться ставити запитання, озвучувати сумніви, повідомляти про помилки і вчитися в процесі діяльності [14, с. 358]. Для професійної безпеки це має безпосереднє значення: там, де працівники бояться виглядати некомпетентними або бути покараними за сумнів, ризик небезпечних рішень і прихованих помилок зростає. М. Leonard, S. Graham, D. Wopacum показують, що ефективна командна взаємодія і комунікація є критично важливими чинниками безпечного виконання діяльності, особливо в системах із високою відповідальністю [15]. I. Oandasan, G. Baker, K. Barker та ін. підтверджують, що якісна командна робота не є другорядним організаційним бонусом, а фундаментальною передумовою безпечної професійної практики [18, с. 267].

Психологічні аспекти безпечної професійної діяльності неможливо розглядати поза стресовим навантаженням. У робочому середовищі стрес не завжди є винятком – часто він є фоновією умовою. Проте безпечність діяльності залежить від того, чи залишається стрес у межах мобілізаційного ресурсу, чи переходить у хронічне перенапруження, виснаження і когнітивне звуження. Л. Карамушка та Д. Куриця показують, що професійний стрес має численні психологічні чинники й наслідки, які безпосередньо впливають на якість виконання роботи [4, с. 114]. У контексті професійної безпеки це означає, що працівник повинен не просто витримувати навантаження, а мати навички регуляції, відновлення і своєчасного розпізнавання моменту, коли стрес починає підривати безпечність його дій.

У моделі А. Bakker і Е. Demerouti безпечне професійне функціонування тісно пов'язане з балансом між вимогами роботи та ресурсами працівника [11, с. 310]. Це положення є особливо продуктивним для психології професійної безпеки, оскільки пояснює, чому працівник може втрачати безпечність діяльності не через низьку мотивацію чи брак відповідальності, а через виснаження ресурсу саморегуляції, уваги, відновлення, соціальної підтримки або смислової включеності. Подальший розвиток цієї логіки в роботах А. Bakker, Е. Demerouti,

А. Sanz-Vergel показує, що вигорання й залученість у роботу є не лише показниками професійного благополуччя, а й чинниками безпеки професійної діяльності [12, с. 389].

Безпечне виконання професійної діяльності також передбачає усвідомлення меж власної витривалості. Психологічно зрілий працівник не лише мобілізується, а й визнає, коли його стан потребує відновлення, допомоги, перерозподілу навантаження або зміни темпу діяльності. У багатьох професійних культурах існує приховане схвалення надвитривалості, безпомилковості та безперервної ефективності. Проте з позицій психології безпеки саме таке уявлення часто стає небезпечним. Воно спонукає до ігнорування виснаження, замовчування труднощів і продовження роботи тоді, коли внутрішні ресурси вже критично ослаблені. Отже, безпечна професійна діяльність потребує не лише мобілізації, а й психологічно зрілого ставлення до власних меж [2, с. 69].

Узагальнюючи, психологічні аспекти безпечного виконання професійної діяльності охоплюють здатність до точного сприймання ситуації, когнітивної обробки ризику, утримання уваги, емоційної саморегуляції, вольового контролю, внутрішньої відповідальності, рефлексії, взаємодії з колегами, прийняття підтримки й розпізнавання меж власного ресурсу. Вони реалізуються не ізольовано, а у взаємодії з організаційним і психосоціальним середовищем, кліматом безпеки, культурою команди та системою професійних вимог. Саме тому безпечне виконання професійної діяльності є показником не тільки фахової підготовленості, а й психологічної зрілості працівника та безпекової якості самого професійного середовища.

4.3. Психологічні ризики у професійному середовищі

Психологічні ризики у професійному середовищі є одним із центральних об'єктів аналізу в психології професійної безпеки, оскільки саме вони часто виступають тими прихованими чинниками, які поступово підривають ефективність діяльності, погіршують психічний стан працівника, послаблюють якість рішень і збільшують імовірність професійних помилок, конфліктів, збоїв та нещасних випадків. На відміну від технічних або фізичних небезпек, психологічні ризики не завжди є очевидними. Вони можуть діяти поступово, накопичуватися непомітно, маскуватися під звичне навантаження або навіть сприйматися як «нормальна» складова професійного життя. Саме тому в багатьох професійних середовищах вони довго лишаються недооціненими, хоча їхній вплив на безпеку діяльності часто є визначальним [9].

У психологічному розумінні професійний ризик – це не лише можливість зовнішньої загрози, а й імовірність такого впливу умов праці, організації діяльності, міжособистісної взаємодії або внутрішнього стану працівника, який може призвести до психічного виснаження, зниження надійності дій, втрати критичності, помилок оцінювання чи порушення особистісної цілісності. Психологічні ризики відрізняються тим, що вони стосуються не лише того, що робить працівник, а й того, як він переживає свою працю, у якому емоційному стані її виконує, які смисли їй надає, якими ресурсами володіє і в якому соціально-психологічному середовищі функціонує. Саме тому професійне

середовище може бути зовні формально впорядкованим, але внутрішньо небезпечним у психологічному сенсі [8, с. 118].

Одним із найвагоміших психологічних ризиків є хронічне професійне перенавантаження. Його небезпека полягає не лише у високій інтенсивності праці, а в тривалому перевищенні вимог над ресурсами працівника. Коли людина систематично змушена працювати в умовах дефіциту часу, надлишку завдань, невизначеності пріоритетів, емоційного тиску або інформаційного перенасичення, її психіка поступово втрачає здатність до повноцінного відновлення. У результаті знижується уважність, послаблюється когнітивна гнучкість, зростає дратівливість, формується звичка діяти на межі виснаження, а сама діяльність стає менш безпечною. Модель А. Bakker і Е. Demerouti переконливо показує, що саме дисбаланс між професійними вимогами й ресурсами є одним із провідних джерел виснаження та руйнування якості професійного функціонування [11, с. 313].

Іншим суттєвим ризиком є професійний стрес, особливо тоді, коли він набуває не ситуативного, а стабільного характеру. У професійному середовищі стрес часто виступає як наслідок відповідальності, дефіциту часу, рольового конфлікту, нестабільності вимог, контролю з боку керівництва, частого зіткнення з людським болем, конфліктами або високою ціною помилки. Л. Карамушка та Д. Куриця наголошують, що професійний стрес формується під впливом комплексу психологічних чинників і є вагомим ризиком для стану працівника та якості його професійної діяльності [4, с. 112–125]. У психології професійної безпеки особливо важливо, що стрес є ризиком не сам по собі, а через ті зміни, які він запускає: звуження уваги, зниження терпимості до невизначеності, підвищення емоційної реактивності, імпульсивність, когнітивну спрощеність і труднощі саморегуляції.

Окрему групу становлять емоційні ризики професійного середовища. До них належать емоційне виснаження, хронічна напруженість, пригнічення власних переживань, потреба постійно демонструвати зовнішню врівноваженість або привітність, навіть коли внутрішній стан цьому не відповідає, а також регулярне включення в проблеми, конфлікти й страждання інших людей. Такі ризики особливо характерні для професій типу «людина – людина», де працівник постійно взаємодіє з клієнтами, пацієнтами, учнями, батьками, підлеглими чи громадянами. Небезпека полягає в тому, що емоційна праця часто сприймається як другорядний бік професійної ролі, тоді як саме вона може бути одним із головних чинників виснаження та зниження професійної безпеки [2, с. 72].

Важливим психологічним ризиком є невизначеність професійної ситуації. Людина значно гірше витримує ті умови праці, у яких не розуміє критеріїв оцінки, меж відповідальності, пріоритетності завдань, перспектив організаційних змін або очікувань керівництва. Невизначеність підвищує тривогу, послаблює почуття контролю, змушує витрачати додаткові психічні ресурси на постійне зчитування контексту й часто провокує або надконтроль, або уникання. У професійному середовищі це створює небезпечне підґрунтя для помилок і міжособистісної напруги, оскільки працівник починає діяти в режимі психологічної нестабільності, а не впорядкованого функціонування [1].

Серйозним ризиком виступає і дефіцит психологічної підтримки в колективі. Професійне середовище стає психологічно небезпечним тоді, коли працівник не має можливості відкрито обговорити труднощі, поставити уточнювальні запитання, звернутися по допомогу, визнати помилку без страху приниження або ізоляції. А. Edmondson переконливо доводить, що психологічна безпека в команді є умовою відкритої взаємодії, навчання й відповідального обміну інформацією [14, с. 350]. Якщо ж у трудовому колективі домінують осуд, страх, прихована конкуренція, покарання за помилки або недовіра, це породжує високий психологічний ризик. Працівник починає приховувати складнощі, не сигналізує про небезпеку, діє ізольовано й тим самим збільшує вірогідність професійного збою. М. Leonard, S. Graham, D. Bonacum і I. Oandasan із колегами показують, що дефіцит командної комунікації та координації безпосередньо підриває безпечність професійної діяльності [18, с. 284].

Із цим тісно пов'язаний ризик токсичного психосоціального клімату. М. Dollard і W. McTernan показують, що психосоціальний клімат безпеки відображає, наскільки організація реально дбає про психологічне здоров'я працівників [13, р. 291]. Якщо такої турботи немає, середовище стає джерелом хронічного стресу, недовіри, емоційного виснаження й психологічної дезорганізації. До ознак токсичного клімату можна віднести постійний емоційний тиск, приниження, знецінення, відсутність можливості впливати на робочі процеси, нечіткі правила, страх покарання, нестачу визнання, байдужість до стану працівників. Усе це створює професійне середовище, формально працездатне, але психологічно ризикогенне.

Значний ризик становить професійне вигорання. Хоча воно буде спеціально розглянуте в окремому підпункті, уже на рівні аналізу психологічних ризиків варто підкреслити його системоутворювальну роль. С. Maslach і S. Jackson показали, що вигорання включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності [16, с. 103]. У психології професійної безпеки вигорання важливе не тільки як стан дискомфорту чи зниження благополуччя, а як ризик послаблення уважності, емпатії, відповідальності, когнітивної точності й мотивації безпеки. Працівник, який функціонує на тлі вигорання, стає більш схильним до формального виконання обов'язків, помилок, байдужості до наслідків своїх дій або захисного емоційного відключення.

Окремої уваги заслуговують когнітивні ризики професійного середовища. До них належать перевантаження уваги, помилки сприймання, автоматизоване мислення, поспішне ухвалення рішень, надмірне спрощення складних ситуацій, ілюзія професійного контролю, звикання до небезпеки, зниження критичності до власних дій. Саме ці ризики часто лежать в основі професійних помилок, які ззовні можуть виглядати як випадкові, але насправді визрівають унаслідок поступового ослаблення когнітивної якості діяльності людська помилка рідко є просто індивідуальною випадковістю; вона часто є результатом поєднання когнітивних обмежень, організаційних чинників і системних умов діяльності. Тому психологічний ризик у професії – це не лише «слабкість» працівника, а й ситуація, у якій його психіка змушена діяти за межами оптимального режиму.

Високим ризиком є мотиваційне виснаження та знецінення безпеки. Працівник може добре знати правила, але поступово втрачати внутрішню зацікавленість у їх дотриманні, якщо середовище не підтримує безпечну поведінку як реальну цінність. У такому разі формується небезпечна професійна установка: безпека починає сприйматися як другорядна порівняно зі швидкістю, обсягом виконаної роботи, зовнішньою ефективністю або прагненням не «ускладнювати» процес. D. Zohar показує, що клімат безпеки в організації визначає, наскільки працівники сприймають безпеку як реальний пріоритет, а не формальну декларацію [19, с. 102]. Якщо організація суперечливо транслює сигнали – декларує безпеку, але винагороджує ризикову продуктивність, – психологічний ризик зростає. У працівника формується подвійний стандарт, що підриває мотивацію безпеки.

Суттєвим психологічним ризиком є рольовий конфлікт і рольова перевантаженість. Коли працівник одночасно отримує суперечливі вимоги, виконує надлишкову кількість функцій або не розуміє, яка з ролей є провідною в конкретній ситуації, це створює стійкий внутрішній конфлікт і підвищує ризик дезорганізації діяльності. Людина починає діяти в умовах постійного вибору між взаємно несумісними очікуваннями, що веде до перенапруження, тривоги, розпорошення уваги й помилок. У професійному середовищі це особливо небезпечно там, де на працівника одночасно покладається вимога бути максимально продуктивним, емоційно стійким, гнучким, доступним, лояльним і безпомилковим.

Вагомим чинником ризику виступає дефіцит відновлення. Безпечне професійне функціонування неможливе без періодичного відновлення психічного й фізичного ресурсу. Якщо працівник тривалий час перебуває у стані напруження без достатнього відпочинку, психологічного перемикавання, зниження емоційного тиску та відновлення контролю над власним темпом життя, ризик помилок і виснаження зростає. A. Bakker, E. Demerouti, A. Sanz-Vergel показують, що виснаження й зниження залученості мають прямий зв'язок із хронічним дефіцитом ресурсів [12, с. 389]. Для психології професійної безпеки це означає, що навіть добре організована професійна діяльність стає ризикованою, якщо працівник не має можливості відновлюватися.

Окремо слід виділити ризик професійних деформацій. У певних видах діяльності працівник поступово звикає до високого напруження, домінування службової ролі, знеособлення взаємодії, емоційного дистанціювання або жорсткої нормативності. Якщо такі способи функціонування закріплюються, вони можуть переходити з меж професійної ролі в особистісну структуру, змінюючи стиль спілкування, характер оцінювання людей, здатність до емпатії, ставлення до себе й інших. У такому разі професійне середовище стає джерелом не лише ситуативного навантаження, а довготривалої трансформації особистості, яка послаблює її психологічну безпеку.

Важливим ризиком є і соціально-психологічне відчуження працівника. Якщо людина не відчуває своєї включеності в колектив, не має досвіду підтримки, переживає ізоляцію, недовіру, знецінення або прихований конфлікт, її професійне середовище починає сприйматися як психологічно небезпечне. Це знижує мотивацію, підвищує внутрішню тривогу, ослаблює командність і

зменшує готовність до конструктивної взаємодії. Соціально-психологічне відчуження особливо небезпечне тим, що воно руйнує один із найважливіших ресурсів професійної безпеки – можливість опори на інших людей у складних ситуаціях [14, с. 369].

У сучасному професійному середовищі дедалі більшого значення набувають інформаційно-психологічні ризики. Вони пов'язані з постійною доступністю працівника, надлишком цифрових повідомлень, розмиттям меж між робочим і особистим часом, інформаційною перевтомою, прискоренням темпу реагування, фрагментацією уваги та постійною необхідністю швидко перемикатися між завданнями. Хоча ці ризики не завжди прямо називаються в класичних моделях професійної безпеки, сучасні умови праці роблять їх дедалі вагомішими, оскільки вони підривають уважність, відновлення та глибину професійного мислення.

Отже, психологічні ризики у професійному середовищі є багатовимірними й охоплюють хронічне перевантаження, стрес, емоційне виснаження, невизначеність, дефіцит підтримки, токсичний психосоціальний клімат, вигорання, когнітивні спотворення й помилки, мотиваційне знецінення безпеки, рольові конфлікти, нестачу відновлення, професійні деформації та соціально-психологічне відчуження. Їхня небезпека полягає в тому, що вони не лише погіршують самопочуття працівника, а й послаблюють якість його професійної діяльності, знижують надійність рішень і формують фон підвищеної вразливості до професійних збоїв. Саме тому в психології професійної безпеки дослідження ризиків є не допоміжною темою, а центральним напрямом, без якого неможливо зрозуміти механізми порушення безпечної професійної поведінки та розробити ефективні засоби її підтримання.

4.4. Стрес як чинник професійної небезпеки

Стрес у професійному середовищі є одним із найбільш поширених і водночас найбільш недооцінених чинників професійної небезпеки. Його значення в психології професійної безпеки визначається тим, що стрес безпосередньо впливає на психічний стан працівника, якість сприймання, точність мислення, характер емоційної регуляції, надійність рішень, поведінкову організацію й здатність до взаємодії з іншими. Саме тому стрес не можна розглядати лише як супровід професійної діяльності або як неминучий наслідок високої відповідальності. У багатьох випадках він стає тим механізмом, через який професійне середовище перетворюється з простору діяльності на простір психологічної небезпеки.

У найзагальнішому психологічному значенні професійний стрес – це стан психофізіологічного й емоційного напруження, що виникає у відповідь на вимоги праці, які сприймаються як надмірні, суперечливі, некеровані або тривало виснажливі. Такий стан не завжди має руйнівний характер. Помірне напруження може виконувати мобілізаційну функцію: загострювати увагу, підвищувати зібраність, прискорювати реакцію, посилювати відповідальність і готовність до дії. Саме тому в психології безпеки стрес не трактується однозначно негативно. Проблема виникає тоді, коли напруження перевищує адаптаційні можливості

працівника, втрачає короткочасний характер, стає хронічним або поєднується з дефіцитом відновлення, підтримки та контролю над ситуацією.

У професійному середовищі стрес часто має багатофакторну природу. Його джерелом можуть бути надмірний обсяг роботи, дефіцит часу, висока відповідальність за наслідки рішень, неоднозначність посадових ролей, нестабільність професійних вимог, постійний контроль, інформаційне перевантаження, конфлікти з колегами чи керівництвом, переживання безсилля, брак автономії, необхідність виконувати емоційно виснажливу працю або регулярно стикатися з людським болем, агресією, претензіями чи ризиком. Л. Карамушка та Д. Куриця наголошують, що професійний стрес є наслідком сукупної дії психологічних чинників, а не ізольованої несприятливої обставини [4, с. 119]. Саме ця сукупність і робить його особливо небезпечним: працівник не завжди може чітко локалізувати джерело напруження, а отже, довше залишається в стані виснажливої мобілізації.

У психології професійної безпеки важливо розрізняти гострий і хронічний професійний стрес. Гострий стрес виникає як відповідь на інтенсивну, але відносно короткочасну ситуацію: помилку, критичний термін, конфлікт, раптову зміну умов діяльності, непередбачений ризик або необхідність швидкого рішення. За сприятливих умов такий стрес може бути подоланий без істотних наслідків. Хронічний стрес формується за тривалого накопичення напруження, коли працівник постійно перебуває в режимі підвищеної мобілізації, але не має достатніх ресурсів для відновлення. Саме хронічний стрес є особливо небезпечним, оскільки поступово знижує функціональну надійність, послаблює контроль над емоціями, змінює характер мислення та створює фон для професійного вигорання, деформацій і помилок.

Стрес як чинник професійної безпеки виявляється насамперед на когнітивному рівні. У стані стійкого напруження погіршується концентрація уваги, звужується поле сприймання, зростає схильність до поспішних висновків, послаблюється здатність до гнучкого аналізу, частішають помилки оцінки ситуації. Працівник починає фіксуватися на найбільш очевидних або емоційно забарвлених сигналах, гірше бачить альтернативи, складніше інтегрує різні аспекти професійної ситуації й частіше діє за інерцією. У результаті навіть ті професійні завдання, які в спокійнішому стані були б виконані точно, на тлі хронічного стресу стають джерелом збоїв. Саме тому стрес є не лише емоційним тягарем, а й чинником когнітивної безпеки [19].

Не менш виразним є емоційний вимір професійного стресу. Тривале напруження змінює емоційний тонус працівника: підвищує дратівливість, нетерпимість до перешкод, тривожність, внутрішню стиснутість, схильність до різких реакцій або, навпаки, до емоційного відключення. Особливо небезпечно, коли працівник змушений постійно стримувати реальні переживання і демонструвати зовнішню стабільність, яку середовище очікує як професійну норму. Така емоційна праця потребує значних психічних витрат і без належного відновлення призводить до виснаження. У психології професійної безпеки це означає, що професійний стрес є ризиком не лише через надлишок емоцій, а й через їхнє хронічне придушення або інструменталізацію [3].

На поведінковому рівні стрес як чинник професійної небезпеки виявляється через поспіх, метушливість, хаотичність дій, зниження самоконтролю, схильність до пропуску важливих етапів роботи, підвищення конфліктності або, навпаки, унікальну пасивність. Працівник у стресі або надмірно прискорює дії, ніби намагаючись якнайшвидше вийти з напруженої ситуації, або починає відкладати рішення, бо не відчуває внутрішньої готовності до відповідального кроку. Обидва варіанти небезпечні. У першому випадку зростає ризик імпульсивної помилки, у другому – ризик пропущеного моменту, втрати контролю над розвитком подій і накопичення професійної напруги.

Стрес має і виразний міжособистісний вимір. У професійному середовищі він рідко лишається суто внутрішнім станом людини. Напруження змінює стиль спілкування, знижує терпимість до іншої позиції, послаблює уважність до колег, погіршує якість координації й підвищує ймовірність конфлікту. У командній роботі це особливо небезпечно, бо стрес одного працівника може впливати на ритм і стан усієї групи. А. Edmondson показує, що психологічна безпека команди суттєво залежить від того, чи можуть її учасники відкрито обговорювати труднощі без страху осуду [14, с. 359]. Якщо ж професійний стрес поєднується з атмосферою покарання, недовіри або конкуренції, працівники частіше приховують проблеми, уникають уточнень і знижують якість професійної взаємодії. М. Leonard, S. Graham, D. Bonasum наголошують, що порушення командної комунікації є одним із найбільш небезпечних наслідків людського чинника в системах відповідальної допомоги [15, р. i85–i90].

Професійний стрес слід розглядати також крізь призму балансу між вимогами праці та ресурсами працівника. А. Bakker і Е. Demerouti у моделі *job demands–resources* доводять, що напруження стає небезпечним тоді, коли професійні вимоги систематично перевищують наявні ресурси – часові, енергетичні, організаційні, соціально-психологічні, смислові [11, с. 311]. Інакше кажучи, стрес є не просто наслідком великого обсягу роботи, а ознакою того, що працівник уже не має достатньої опори для її безпечного виконання. У цій логіці професійна небезпека виникає не лише через інтенсивність навантаження, а передусім через незабезпеченість людини умовами, у яких вона могла б це навантаження витримати без руйнівних наслідків. Подальші дослідження А. Bakker, Е. Demerouti, А. Sanz-Vergel підтверджують, що тривалий дисбаланс між вимогами та ресурсами закономірно веде до вигорання і ослаблення професійної залученості [12, с. 395].

Особливо небезпечним є стрес у тих професійних середовищах, де поєднуються висока відповідальність і низька можливість впливу на умови праці. Якщо працівник відповідає за серйозні наслідки, але не має достатньої автономії, ресурсів, часу або права впливати на організацію процесу, у нього формується стійке переживання внутрішньої суперечності. З одного боку, він мусить бути максимально надійним, з іншого – не має достатнього простору для безпечного виконання роботи. Така ситуація є одним із найсильніших стресогенних чинників, оскільки підриває почуття контролю – одну з базових умов психологічної безпеки професійної діяльності.

У психології професійної безпеки значущим є й поняття психосоціального клімату безпеки. М. Dollard і W. McTernan показують, що рівень робочого стресу

істотно залежить від того, чи організація реально дбає про психологічне здоров'я працівників і чи підтримує умови, за яких психічне благополуччя не приноситься в жертву короточасній продуктивності [13, с. 288]. Якщо психосоціальний клімат слабкий, стрес стає не випадковою реакцією, а структурною характеристикою професійного середовища. У такому разі працівник змушений існувати в системі, яка систематично продукує психологічну небезпеку. Саме тому аналіз стресу в професійній діяльності неможливий без аналізу культури організації.

Окремо слід наголосити на зв'язку стресу з мотивацією безпеки. У помірному вияві стрес може підсилювати відповідальність і зосередженість. Проте за тривалого накопичення напруження він поступово змінює внутрішню логіку професійної поведінки. Працівник починає діяти не тому, що вважає безпеку важливою, а тому, що намагається вижити в режимі постійного тиску. У таких умовах мотивація безпеки відсувається на другий план, а її місце займають прагнення швидше завершити завдання, уникнути додаткового навантаження, сховатися від критики, мінімізувати контакти або зберегти хоч якийсь залишок ресурсу. Це означає, що стрес не лише послаблює психіку, а й змінює внутрішню структуру професійної мотивації [19, с. 99].

Стрес є також важливим чинником професійного вигорання. Хоча вигорання не зводиться до стресу, саме хронічне, нерозв'язане й невідновлюване напруження часто стає ґрунтом, на якому формується емоційне виснаження, відчуження від діяльності та зниження почуття професійної ефективності. С. Maslach і S. Jackson переконливо показали, що вигорання є специфічною реакцією на хронічні міжособистісні стресори у праці [16, с. 99]. Для психології професійної безпеки це має особливу вагу: якщо стрес вчасно не розпізнається і не регулюється, він переходить у стійкі деструктивні зміни професійного функціонування. Отже, стрес є не лише безпосереднім чинником небезпеки, а й механізмом запуску інших небезпечних професійних станів.

У практиці психолога важливо враховувати, що професійний стрес не завжди має яскраві зовнішні прояви. Часто працівник довго зберігає зовнішню ефективність, хоча внутрішньо вже перебуває у стані виснаження. Це створює особливо небезпечну ситуацію, коли колеги, керівництво і сам працівник помилково оцінюють його як функціонально стабільного. Насправді ж саме на цьому етапі різко зростає ризик помилок, різких емоційних зривів, втрати контролю, конфліктів або психосоматичних наслідків. Саме тому в психології професійної безпеки важливо працювати не лише з очевидним стресом, а й із його прихованими, накопичувальними формами.

Для безпечного професійного функціонування суттєве значення має розпізнавання індивідуальної межі стресостійкості. Не існує універсального рівня навантаження, який однаково сприймається всіма працівниками. Одні люди краще витримують інтенсивний темп, але гірше переносять невизначеність. Інші краще дають раду емоційним контактам, але швидше виснажуються від монотонного контролю або надміру відповідальності. Саме тому професійна безпека вимагає не абстрактного гасла про «витривалість», а тонкого розуміння індивідуальних меж, стилю реагування і тих умов, за яких працівник зберігає функціональну надійність. У цьому аспекті психологія професійної безпеки

стикається не тільки з оцінкою ризиків, а й із завданням розвитку індивідуально адекватних способів подолання напруження.

Отже, стрес як чинник професійної небезпеки є багатовимірним явищем, що впливає на когнітивну точність, емоційну стабільність, поведінкову організацію, міжособистісну взаємодію, мотивацію безпеки, командну координацію та загальний рівень психічного здоров'я працівника. Його небезпека полягає не в самому факті напруження, а в тому, що за надмірності, тривалості або відсутності відновлення стрес руйнує внутрішні механізми безпечної професійної діяльності. Саме тому в психології професійної безпеки стрес слід розглядати не як другорядний супровід праці, а як один із ключових чинників професійного ризику, який потребує системного вивчення, своєчасного розпізнавання і цілеспрямованої профілактики.

4.5. Професійне вигорання та професійні деформації

Професійне вигорання та професійні деформації належать до найбільш небезпечних і водночас найскладніших для своєчасного розпізнавання явищ у системі психології професійної безпеки. Їхня особлива загроза полягає в тому, що вони не завжди проявляються як раптовий зрив або очевидна втрата працездатності. Значно частіше вони формуються поступово, на тлі хронічного напруження, надмірних вимог, емоційного виснаження, перевантаження відповідальністю, звикання до професійного тиску й тривалого дефіциту відновлення. Унаслідок цього працівник може тривалий час зберігати зовнішню професійну функціональність, але внутрішньо вже діяти у стані ослабленої безпеки – зниженої уважності, емоційного збіднення, втрати чутливості до іншої людини, зменшення відповідальності за наслідки власних рішень або схильності до жорстких, формалізованих і психологічно збіднених моделей взаємодії.

У психології професійної безпеки професійне вигорання доцільно розглядати як специфічний стан хронічного виснаження, що формується у відповідь на тривалі професійні стресори, насамперед у тих видах діяльності, де працівник систематично включений у взаємодію з людьми, змушений регулювати емоції, утримувати високий рівень відповідальності та діяти в режимі постійної психічної напруги. Класичне розуміння вигорання, запропоноване С. Maslach і S. Jackson, охоплює три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистої професійної ефективності [16, с. 101]. Емоційне виснаження виявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, нестачі сил, втоми від самої потреби включатися у професійні завдання. Деперсоналізація означає зростання емоційної дистанції, холодності, цинічності або формалізованого ставлення до людей. Зниження професійної ефективності пов'язане з переживанням безсилля, сумнівом у власній компетентності, відчуттям марності зусиль і професійного самознецінення.

У сучасних підходах професійне вигорання розглядається не як суто індивідуальна слабкість, а як закономірний наслідок дисбалансу між вимогами праці та наявними ресурсами. А. Bakker і E. Demerouti в моделі job demands–resources переконливо показують, що вигорання формується тоді, коли високі професійні вимоги поєднуються з дефіцитом ресурсів – соціальної підтримки,

автономії, відчуття контролю, визнання, можливості відновлення, справедливої організації праці [11, с. 311]. У подальшому А. Bakker, Е. Demerouti, А. Sanz-Vergel підкреслюють, що саме тривале порушення цього балансу призводить до виснаження, зниження залученості в роботу і втрати психологічної стійкості працівника [12, с. 390]. Із позицій професійної безпеки це означає, що вигорання є не лише наслідком важкої роботи, а наслідком роботи, яка систематично руйнує ресурси людини швидше, ніж дає можливість їх відновлювати.

Особливо важливо розуміти, що професійне вигорання є не просто станом дискомфорту чи емоційної втоми. У безпековому вимірі воно виступає чинником зниження надійності професійної діяльності. Працівник у стані вигорання гірше утримує увагу, швидше дратується, менш точно оцінює ситуацію, стає байдужішим до деталей, важче витримує комунікативне навантаження, частіше діє за інерцією або механічно. У професіях із високою відповідальністю це безпосередньо підвищує ризик помилок, конфліктів, формального ставлення до обов'язків, прихованого ігнорування загрозливих сигналів і ослаблення мотивації безпеки. Саме тому вигорання є не лише психологічною проблемою окремого працівника, а чинником професійної небезпеки для всієї системи діяльності [2, с. 74].

У професійній діяльності вигорання особливо часто формується там, де працівник змушений тривалий час перебувати у стані емоційної включеності без достатньої взаємної підтримки. Це характерно для освітньої, медичної, соціальної, консультативної, управлінської, правоохоронної та інших професій, де на перший план виходить не лише функціональне виконання завдань, а й постійне регулювання взаємодії з людьми. Л. Карамушка та Г. Гнускіна, досліджуючи професійне вигорання підприємців, показують, що виснаження може формуватися і в тих видах діяльності, де від працівника вимагається постійна самоорганізація, прийняття рішень в умовах невизначеності, високий рівень відповідальності та безперервна включеність у професійні проблеми [3]. Отже, вигорання не можна обмежувати лише професіями допомоги. Воно може виникати скрізь, де професійне навантаження хронічно перевищує здатність особистості до відновлення.

Поруч із професійним вигоранням у психології професійної безпеки важливе місце займає поняття професійних деформацій. Якщо вигорання описує передусім стан виснаження й внутрішнього згасання професійної активності, то професійні деформації стосуються більш глибоких і відносно стійких змін особистості, які виникають під впливом тривалого перебування в певній професійній ролі, в специфічній системі вимог, норм, стилів комунікації та стресорів. Професійна деформація виявляється тоді, коли способи реагування, виправдані або функціональні в межах професії, починають поширюватися на ширший особистісний простір і змінюють стиль мислення, спілкування, оцінювання людей, ставлення до себе, межі емпатії, допустимість жорсткості або дистанційованості [6].

Професійні деформації не завжди мають різко негативний початок. Часто вони виникають як адаптаційна відповідь на умови діяльності. Наприклад, вимога бути постійно зібраним може поступово перейти в надконтроль; необхідність швидко ухвалювати рішення – у категоричність; щоденне зіткнення

з проблемами інших людей – у цинізм або емоційну відстороненість; професійна потреба в дистанції – у труднощі близької міжособистісної взаємодії поза роботою. У цьому полягає їхня особлива небезпека: деформація формується ніби зсередини самої професійної успішності, але з часом починає руйнувати гнучкість особистості й знижувати її психологічну безпеку [8, с. 119].

З погляду психології професійної безпеки професійні деформації є небезпечними тому, що вони змінюють не лише емоційний стан працівника, а саму структуру його професійного функціонування. Працівник може зовні залишатися досвідченим, дисциплінованим і результативним, але його стиль діяльності стає більш ригідним, менш чутливим до нових умов, менш відкритим до зворотного зв'язку, більш схильним до шаблонізації рішень і психологічного дистанціювання. Саме в такому стані зростає небезпека професійних помилок, конфліктів, формалізації взаємодії, зниження якості командної роботи і прихованого виснаження. Отже, деформації є не просто особистісною особливістю, а серйозним ризиком для професійної безпеки.

Професійне вигорання та професійні деформації пов'язані між собою, але не тотожні. Вигорання частіше має характер стану або процесу виснаження, що може за певних умов бути зворотним. Деформації мають більш структурний характер і стосуються стійкіших змін у професійному стилі особистості. Вигорання може стати ґрунтом для деформацій, якщо працівник тривалий час функціонує в стані виснаження і поступово виробляє жорсткі психологічні захисні способи пристосування. Наприклад, емоційне виснаження може перейти в стійке емоційне відчуження, професійна втома – у цинічне ставлення до професійного змісту праці, зниження віри у власну ефективність – у жорстку оборонну категоричність або формалізовану взаємодію. Саме тому в психології професійної безпеки ці явища доцільно розглядати в тісному зв'язку [16, с. 109].

Одним із механізмів переходу від хронічного стресу до вигорання і деформацій є порушення смислового зв'язку з професійною діяльністю. Коли працівник перестає бачити сенс у власній роботі, не відчуває визнання, не переживає професійної значущості, а його зусилля систематично поєднуються з виснаженням і дефіцитом підтримки, професійна діяльність починає сприйматися як психологічно ворожа або внутрішньо порожня. У такому стані безпечне виконання роботи стає дедалі менш імовірним, оскільки втрачається внутрішня мотивація до уважності, відповідальності й дотримання безпечних норм. Працівник або функціонує формально, або компенсує втрату смислу жорсткими самопримусовими схемами, які з часом лише поглиблюють деформацію [11, с. 310].

Важливо підкреслити, що вигорання і деформації мають не лише індивідуальні, а й організаційно зумовлені передумови. Психосоціальний клімат безпеки, про який пишуть М. Dollard і W. McTernan, визначає, чи сприймається психологічне здоров'я працівника як реальний пріоритет організації [13, с. 294]. Якщо організація толерує перевантаження, хронічний дефіцит часу, відсутність визнання, приниження, страх помилки, емоційно виснажливу взаємодію без підтримки або постійне порушення меж між роботою та відпочинком, вона фактично продукує умови для вигорання і деформацій. Саме тому ці явища не

можна пояснювати лише індивідуальною недостатньою стійкістю. Вони часто є симптомом небезпечної організації праці.

Особливу роль у формуванні професійних деформацій відіграє культура професійного середовища. Якщо в колективі схвалюється жорсткість, цинічність, емоційна закритість, демонстративна невразливість або знецінення потреб працівника, такі риси починають сприйматися як ознаки професійної сили. У результаті деформовані моделі поведінки отримують нормативне підкріплення. О. Шароватова, Б. Цимбал, В. Гільперт, розглядаючи розвиток культури безпеки працівників, фактично акцентують саме на необхідності таких соціально-психологічних умов, у яких безпека стає колективною цінністю [10]. Із цього випливає, що профілактика деформацій є справою не лише індивідуальної психологічної допомоги, а й культури організації загалом.

У контексті професійної безпеки суттєвою є і командна взаємодія. Працівник, який вигорає або деформується, починає інакше включатися в професійні стосунки: уникає відкритої комунікації, знижує готовність до кооперації, втрачає чутливість до зворотного зв'язку, гірше витримує напругу командної роботи. А. Edmondson доводить, що психологічна безпека команди потребує відкритості, довіри й можливості не приховувати труднощі [14, с. 350]. Вигорання та деформації прямо підривають ці умови. Працівник у стані виснаження або цинічного відчуження частіше сприймає інших не як ресурс взаємодії, а як додаткове джерело напруги. Відповідно, командна безпека послаблюється, а ризик професійних збоїв зростає.

Ще одним важливим аспектом є зв'язок вигорання з професійною помилкою. С. Maslach і S. Jackson показують, що емоційне виснаження і деперсоналізація змінюють не лише самопочуття людини, а її спосіб функціонування в професійній ролі [16, с. 99]. У психології професійної безпеки це означає, що вигорання не слід розглядати як проблему «після роботи». Воно безпосередньо проникає в діяльність: знижує уважність, погіршує комунікацію, посилює байдужість до дрібних, але критичних деталей, руйнує мотивацію перевіряти себе і вповільнює реагування на ознаки небезпеки. Людська помилка нерідко визріває в системі передумов, серед яких виснаження посідає вагоме місце. Отже, вигорання є не лише станом психологічного неблагополуччя, а чинником реального професійного ризику.

Професійні деформації також впливають на морально-психологічний бік професійної безпеки. Коли внаслідок тривалого професійного тиску в людини знижується емпатія, зростає байдужість до інших, формується звичка виправдовувати жорсткі або небезпечні рішення, послаблюється внутрішній моральний контроль. Це особливо небезпечно в професіях, де від працівника залежить добробут, безпека чи гідність інших людей. Формально професійні функції можуть виконуватися, але їхня психологічна якість змінюється – діяльність стає менш людяною, менш рефлексивною, більш інструментальною. З позицій психології безпеки це означає, що професійні деформації підривають не лише комфорт працівника, а й саму етичну основу безпечної професійної практики.

Із практичного погляду важливо, що вигорання і деформації мають свої ранні ознаки. До них належать стійка втома, що не минає після відпочинку;

емоційне спустошення; роздратованість; зниження інтересу до професійного змісту роботи; посилення формалізму; зменшення терпимості до людей; зростання цинічних або знецінювальних висловлювань; відчуття внутрішньої байдужості до результату; схильність до автоматизованого виконання завдань; уникання професійної рефлексії; небажання говорити про труднощі або шукати підтримку. Чим довше ці ознаки ігноруються, тим вищою стає ймовірність переходу від функціонального перевантаження до стійких змін професійної поведінки.

Отже, професійне вигорання та професійні деформації є взаємопов'язаними явищами, що істотно підривають професійну безпеку. Вигорання виявляється як стан хронічного емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної ефективності, тоді як професійні деформації означають стійкі зміни особистості, стилю взаємодії й способу професійного функціонування, що формуються під впливом тривалого перебування в специфічних умовах праці. Обидва явища знижують уважність, точність рішень, мотивацію безпеки, емпатію, командну надійність і внутрішню здатність працівника функціонувати без руйнівного виснаження. Саме тому в психології професійної безпеки їх слід розглядати не як периферійні наслідки важкої праці, а як центральні психологічні чинники професійної небезпеки, профілактика яких є невід'ємною умовою збереження психічного здоров'я й безпечного виконання професійної діяльності.

4.6. Помилки сприймання, уваги та мислення у професійній діяльності

Помилки сприймання, уваги та мислення у професійній діяльності належать до тих психологічних чинників, які безпосередньо впливають на професійну безпеку, хоча зовні часто сприймаються як випадкові збої, неуважність або індивідуальні хиби працівника. У дійсності такі помилки рідко мають суто випадковий характер. Найчастіше вони є наслідком складної взаємодії когнітивних обмежень людини, емоційного стану, професійного навантаження, інформаційного тиску, звичок діяльності, організаційного середовища й характеру самої професійної ситуації. Саме тому в психології професійної безпеки помилки сприймання, уваги та мислення розглядаються не як периферійні недоліки, а як одна з центральних передумов професійних збоїв, небезпечних рішень і нещасних випадків.

У професійній діяльності людина постійно змушена сприймати значущі сигнали, відбирати інформацію, співвідносити її з професійним досвідом, утримувати в полі уваги кілька параметрів одночасно, прогнозувати наслідки й ухвалювати рішення в умовах повної або часткової невизначеності. Це означає, що безпечне виконання праці спирається не лише на знання й мотивацію, а на достатню точність базових когнітивних процесів. Якщо спотворюється сприймання, слабшає увага або мислення починає працювати за схемами спрощення, інерції чи поспіху, працівник втрачає здатність повноцінно бачити ризик, оцінювати ситуацію і діяти безпечно. Саме тому професійна безпека значною мірою залежить від когнітивної якості діяльності.

Помилки сприймання у професійній діяльності пов'язані передусім із неточним розпізнаванням значущих ознак ситуації. Працівник може не помітити

небезпечну зміну в умовах праці, неправильно інтерпретувати сигнал, недооцінити відхилення від норми або, навпаки, надати другорядному стимулу надмірного значення. У багатьох випадках помилка сприймання виникає не тому, що інформація була відсутня, а тому, що вона не була належно включена в професійну картину ситуації. Це особливо характерно для умов, де є великий потік даних, одноманітність сигналів, перевантаження інформацією або, навпаки, недостатність чітких орієнтирів. У таких випадках працівник починає спиратися на попередній досвід, очікування або звичні сценарії й фактично «бачить» не те, що є, а те, що очікує побачити [6].

Професійне сприймання завжди має вибірковий характер. Людина не може однаково повно охопити всі елементи ситуації, тому змушена відбирати найсуттєвіше. У нормі така вибірковість підвищує ефективність діяльності. Проте в умовах перевантаження, втоми, стресу або звикання до ризику вона може стати джерелом небезпеки. Працівник починає концентруватися лише на тих ознаках, які збігаються з його звичним професійним шаблоном, і пропускає нетипові, але критично важливі відхилення. Саме так часто виникає ефект «сліпоти до загрози», коли небезпечний сигнал формально присутній, але психологічно не набуває належного значення [9].

Однією з причин помилок сприймання є звикання до ризику. У професійному середовищі працівник нерідко стикається з повторюваними загрозливими умовами або відхиленнями від норми, які тривалий час не призводять до помітного негативного наслідку. У результаті формується небезпечний ефект нормалізації ризику: те, що спочатку викликало настороженість, поступово починає сприйматися як звична частина роботи. Це знижує перцептивну чутливість до небезпеки, робить працівника менш уважним до сигналів ризику і послаблює мотивацію до перевірки власних дій. У психологічному сенсі така адаптація є хибною, оскільки вона не підвищує безпеку, а створює ілюзію контрольованості там, де ризик фактично зберігається [7].

Не менш значущими є помилки уваги. У структурі професійної безпеки увага виконує роль регулятора потоку значущої інформації. Саме вона дозволяє працівникові вчасно перемикається між завданнями, утримувати контроль над послідовністю дій, не випадати з логіки процесу й помічати зміни, які можуть мати небезпечні наслідки. Коли ж увага послаблюється, навіть добре засвоєні професійні навички можуть реалізовуватися з помилками. Причинами такого послаблення можуть бути перевтома, монотонність, надмірна кількість одночасних завдань, емоційна напруга, дефіцит відновлення, тривога, конфліктна атмосфера або хронічний стрес.

У професійній діяльності можна виокремити кілька типових форм порушень уваги, що пов'язані із небезпекою. Перша – розсіювання уваги, коли працівник не може достатньо довго утримувати зосередженість на суттєвих параметрах діяльності. Друга – надмірне звуження уваги, коли в стані стресу або поспіху людина фіксується лише на одному аспекті ситуації й не бачить цілісної картини. Третя – ускладнене переключення уваги, коли після зміни умов діяльності працівник продовжує діяти так, ніби ситуація не змінилася. Четверта – автоматизоване виконання під контролем ослабленої уваги, коли дії

відбуваються ніби механічно, без належної перевірки. Усі ці варіанти однаково небезпечні, бо підривають здатність працівника до точного, впорядкованого й безпечного функціонування [19].

Особливо показовим є феномен уважної звички. З одного боку, автоматизація професійних дій економить психічні ресурси й дозволяє виконувати складні операції швидко. З іншого – вона створює ризик втрати свідомого контролю над тими етапами діяльності, які за нових обставин уже потребують переоцінки. Працівник, звиклий діяти за усталеним шаблоном, може не помітити, що ситуація змінилася і звичний алгоритм уже не є безпечним. Саме тому в психології професійної безпеки автоматизація розглядається як подвійний чинник: вона підвищує ефективність, але без належної уваги до змін може знижувати безпечність.

Помилки мислення у професійній діяльності є не менш небезпечними, ніж порушення сприймання або уваги. Вони стосуються не стільки фіксації інформації, скільки її інтерпретації, узагальнення, співвіднесення з досвідом і включення в рішення. У професійному середовищі працівник постійно мусить осмислювати ситуацію, прогнозувати наслідки, співвідносити ризики й ресурси, добирати варіанти дії. Саме тому мислення виступає одним із головних психологічних механізмів безпечної професійної поведінки. Якщо ж воно працює за спрощеними, інерційними або захисно викривленими схемами, зростає ризик професійно небезпечного рішення.

Однією з найпоширеніших помилок мислення є передчасне завершення оцінювання ситуації. Працівник робить висновок надто швидко, не врахувавши всі суттєві ознаки, бо прагне зменшити невизначеність і швидше перейти до дії. У стресових умовах така тенденція посилюється: людина відчуває внутрішню потребу якнайшвидше «закрити» когнітивну напругу і тому фіксується на першому правдоподібному поясненні. Це створює високий ризик помилки, особливо в складних або нетипових ситуаціях, де швидке й поверхове рішення може виявитися небезпечним [19].

Ще одним поширеним варіантом є інерційність мислення. У професійній діяльності вона проявляється тоді, коли працівник продовжує тлумачити ситуацію в межах звичного сценарію, навіть якщо з'явилися ознаки, що суперечать такому тлумаченню. Інерційне мислення зручне, бо дозволяє економити зусилля, але небезпечне, бо знижує чутливість до новизни. Працівник не переглядає професійну модель дії вчасно, продовжує діяти в логіці «звичайного випадку» і тим самим підвищує ризик збою. Це особливо характерно для діяльності, де багато повторюваних операцій і де нетипова ситуація може бути пропущена саме через силу професійної звички [8, с. 119].

Суттєву небезпеку становить ілюзія професійного контролю. Працівник із великим досвідом або високою впевненістю може почати переоцінювати власну здатність передбачати й контролювати професійну ситуацію. У такому стані зменшується потреба в перевірці, послаблюється уважність до відхилень, зростає толерантність до ризику. З психологічного погляду це один із найнебезпечніших різновидів професійного мислення, оскільки він поєднує високу суб'єктивну впевненість із реально ослабленою безпековою чутливістю. Працівник не відчуває себе вразливим, а тому менше захищає себе від помилки.

Важливим джерелом помилок мислення є також стресове звуження когнітивного поля. У стані напруження людина гірше утримує багатофакторність професійної ситуації, частіше переходить до лінійних причинно-наслідкових схем і складніше витримує невизначеність. Через це виникає схильність до категоричних висновків, до пошуку «швидкої» логіки там, де потрібен багаторівневий аналіз, або до рішень, що зменшують суб'єктивну тривогу, але не обов'язково є найточнішими.

У структурі професійних помилок мислення важливе місце посідає ігнорування власних когнітивних меж. Працівник може переоцінювати обсяг інформації, який здатний одночасно утримувати, або недооцінювати вплив перевтоми на якість аналізу. Це призводить до надмірної впевненості в правильності рішення навіть тоді, коли для його обґрунтування вже бракує ресурсу уваги й мислення. У професійному середовищі це особливо небезпечно там, де існує культурне очікування постійної компетентності, безпомилковості й невразливості. Таке очікування психологічно утруднює визнання когнітивної втоми або потреби в перевірці й підтримці [14, с. 351].

Помилки сприймання, уваги та мислення у професійній діяльності часто посилюються під впливом командних і організаційних чинників. Якщо в колективі немає відкритої комунікації, працівники бояться ставити уточнювальні запитання, визнавати сумніви чи повідомляти про неясність ситуації, індивідуальна когнітивна помилка набуває більшої небезпеки. А. Edmondson показує, що психологічна безпека команди зменшує страх помилки й підвищує готовність до навчальної поведінки [14]. У безпечній команді працівник має змогу перевірити власне сприймання, уточнити розуміння, обговорити ризики й тим самим зменшити ймовірність індивідуального когнітивного збою. У небезпечній командній атмосфері така можливість зникає, і ризик професійної помилки зростає [18].

Значущим чинником є і клімат безпеки в організації. Якщо безпека дійсно підтримується як цінність, працівники більше схильні до уважності, перевірки, обережності в судженнях і відповідального ставлення до помилки. Якщо ж організація фактично винагороджує поспіх, формальну ефективність і замовчування труднощів, це стимулює спрощене мислення, недбалість у сприйманні та увазі, а також психологічне приглушення ризику. D. Zohar і A. Neal, M. Griffin доводять, що клімат безпеки безпосередньо впливає на професійну поведінку працівників і на їхню мотивацію діяти безпечно [17, с. 948; 20, с. 96]. Отже, когнітивні помилки не можна розглядати поза організаційним контекстом.

У професійній безпеці особливу небезпеку має накопичення дрібних когнітивних збоїв. Великі помилки часто не виникають одномоментно; їм передують ланцюг невеликих неточностей, пропусків, припущень, недооцінених ознак, звичних скорочень уваги й мисленнєвих спрощень. У професійному середовищі це означає, що небезпечний збій часто має передісторію, яку можна було б помітити, якби діяли належні механізми уважності, перевірки, підтримки і відкритої професійної комунікації. Саме тому в психології професійної безпеки важливо працювати не лише з великими інцидентами, а й із культурою помічання «малих» помилок і передумов помилки.

Психологічно важливо й те, що частина професійних помилок формується на тлі хронічного виснаження. Коли працівник довго діє в умовах перевтоми, надмірного інформаційного навантаження або недостатнього відновлення, його сприймання стає менш точним, увага – менш стійкою, а мислення – менш гнучким. У такому стані навіть рутинні професійні завдання стають складнішими, а нетипові ситуації – особливо небезпечними. Саме тому помилки сприймання, уваги та мислення слід аналізувати не як «відривані» когнітивні явища, а як прояв загального стану професійного функціонування працівника.

Для психолога, який працює в системі професійної безпеки, надзвичайно важливо розрізняти разову когнітивну похибку і стійку ризикогенну когнітивну тенденцію. Разова похибка може бути спричинена ситуативним перевантаженням або нетиповою обставиною. Стійка тенденція виявляється у звичному поспіху, схильності до спрощення, надмірній упевненості, неуважності до змін, труднощах із рефлексією власних дій, небажанні перевіряти себе чи уточнювати неясне. Саме стійкі тенденції є найбільш небезпечними, бо вони формують відносно постійний стиль професійного мислення й поведінки, на тлі якого збільшується ймовірність помилки. Отже, помилки сприймання, уваги та мислення у професійній діяльності є одним із найважливіших психологічних чинників професійної безпеки. Вони виникають не лише через індивідуальні когнітивні обмеження, а й через стрес, виснаження, звикання до ризику, організаційний тиск, дефіцит командної підтримки й культуру праці, що не сприяє уважності та відкритій перевірці рішень. У психології професійної безпеки ці помилки потрібно розглядати як системно зумовлені явища, профілактика яких передбачає розвиток уважності, рефлексії, критичного мислення, культури безпеки, відкритої комунікації й належного психосоціального клімату.

4.7. Психологічні передумови нещасних випадків і професійних збоїв

Психологічні передумови нещасних випадків і професійних збоїв становлять один із ключових предметів аналізу в психології професійної безпеки, оскільки саме через них стає зрозуміло, чому порушення безпеки в професійній діяльності рідко є наслідком лише зовнішньої небезпеки або окремої технічної помилки. У більшості випадків нещасний випадок або професійний збій виникає як завершальна ланка складного процесу, у якому поєднуються ослаблення уваги, когнітивні викривлення, емоційне виснаження, надмірна самовпевненість, звикання до ризику, порушення командної взаємодії, неадекватний психосоціальний клімат і загальне зниження внутрішньої готовності діяти безпечно. Саме тому психологічний аналіз таких подій не зводиться до пошуку «винного». Його завдання – виявити ті внутрішні й середовищні передумови, які поступово створили умови для небезпечного розвитку ситуації.

У професійному середовищі нещасний випадок або збій рідко виникає абсолютно раптово. Навіть якщо зовні подія виглядає як одномоментне порушення, її психологічна передісторія зазвичай включає накопичення дрібних зсувів у сприйманні, увазі, мисленні, мотивації та професійній поведінці. Людська помилка рідко має ізольований характер; значно частіше вона є результатом поєднання активних помилкових дій та прихованих умов, які довгий

час залишалися непомітними або недооціненими. У психології професійної безпеки це означає, що нещасний випадок є не лише подією, а показником того, що система професійної діяльності вже певний час функціонувала з порушеннями безпеки – інколи неявними, але психологічно значущими.

Однією з провідних психологічних передумов професійних збоїв є зниження якості сприймання ситуації. Працівник може не помітити критичної зміни в умовах роботи, хибно витлумачити сигнал, сприйняти небезпечне відхилення як несуттєве або помилково віднести нову ситуацію до звичного класу подій. Особливу небезпеку становить те, що у професійній діяльності сприймання рідко буває нейтральним. Воно завжди опосередковане попереднім досвідом, очікуваннями, звичними професійними схемами, а також поточним психічним станом працівника. Якщо людина перевтомлена, напружена або занадто покладається на автоматизовані способи роботи, вона частіше «бачить» не реальну ситуацію, а її звичний, спрощений образ. Саме це створює передумову для пропуску ризику [8, с. 123].

Безпосередньо з цим пов'язане ослаблення уваги. Увага в професійній діяльності виконує функцію внутрішнього контролю, який дозволяє працівникові тримати в полі свідомості значущі елементи ситуації, вчасно переключатися між операціями, не випадати з логіки процесу і помічати відхилення від норми. Якщо увага стає нестійкою, розсіяною або надто звуженою, імовірність нещасного випадку зростає. Це особливо характерно для умов монотонної роботи, перевтоми, інформаційного перевантаження, багатозадачності, хронічного стресу або тривалої праці без належного відновлення. Працівник може механічно продовжувати діяльність, не помічаючи, що її умови змінилися, або втрачати здатність до точного контролю послідовності дій.

Не менш важливою передумовою є когнітивне спрощення ситуації. У професійному середовищі людина часто змушена діяти швидко, а тому природно прагне до скорочення розумових зусиль. У нормі це допомагає підтримувати робочий темп. Проте в умовах ризику така тенденція може ставати небезпечною. Працівник починає спиратися на неповний аналіз, не перевіряє альтернативи, надто швидко доходять висновку, що ситуація зрозуміла, і припиняє подальше оцінювання. Це створює передумову для професійної помилки, особливо коли подія має нетиповий характер або приховану загрозу. Одна з типових причин помилок полягає в передчасному завершенні інтерпретації ситуації, коли суб'єкт ухвалює рішення до того, як справді опрацював усі суттєві дані. З позицій психології професійної безпеки таке когнітивне спрощення є одним із найнебезпечніших чинників професійного збою.

Суттєву роль відіграє і звикання до небезпеки. У багатьох професійних середовищах працівник неодноразово стикається з відхиленнями від безпечної норми, але якщо вони тривалий час не мають виразних негативних наслідків, формується психологічне притуплення чутливості до ризику. Небезпечна ситуація починає сприйматися як звичайна частина професійної реальності. У результаті знижується настороженість, послаблюється потреба в перевірці, виникає ілюзія, що «так можна», бо «нічого ж не сталося». Саме цей процес часто передуює серйозним професійним збоям, оскільки створює хибну норму, у межах якої небезпечні практики психологічно легалізуються [19, с. 96]. У такому

контексті нещасний випадок є не випадковим порушенням, а наслідком накопиченої толерантності до ризику.

Однією з важливих передумов професійних збоїв є надмірна впевненість у власному контролі над ситуацією. Досвід, кваліфікація й звичка до роботи можуть підвищувати професійну впевненість, однак за певних умов вона переходить у небезпечну самовпевненість. Працівник починає недооцінювати ризик, менше перевіряє себе, пропускає дрібні сигнали небезпеки, вважає, що зможе впоратися «автоматично», і менше звертається до процедур безпеки. Така ілюзія контролю є особливо небезпечною в досвідчених фахівців, оскільки поєднується з високим авторитетом і може не отримувати своєчасного зворотного зв'язку від інших. У психологічному сенсі це не просто риса характеру, а спотворення професійного самосприймання, яке підвищує ризик помилки.

Високий ризик створює і хронічний стрес, особливо якщо він поєднується з дефіцитом часу, високою відповідальністю та неможливістю відновлення. У такому стані згущується увага, погіршується пам'ять, посилюється дратівливість, знижується терпимість до невизначеності, слабшає контроль над імпульсивними реакціями. Л. Карамушка та Д. Куриця наголошують, що професійний стрес підриває психологічну рівновагу працівника й безпосередньо впливає на якість його діяльності [4, с. 118]. З позицій професійної безпеки це означає, що стрес не лише погіршує самопочуття, а й створює тло для збоїв – через ослаблення когнітивної точності, зростання хаотичності дій і втрату внутрішнього резерву самоконтролю.

Тісно пов'язаним зі стресом є емоційне виснаження. Воно небезпечне тим, що знижує чутливість до власного стану й до стану інших людей. Працівник у стані виснаження гірше розпізнає сигнали перевантаження, менш охоче звертається по допомогу, стає схильним до формального виконання обов'язків, уникання складних рішень або психологічного «відключення» від змісту діяльності. Саме на цьому тлі частіше виникають професійні збої, пов'язані не з технічною некомпетентністю, а з внутрішнім зниженням включеності в роботу. Л. Карамушка і Г. Гнускіна переконливо показують, що професійне вигорання є наслідком тривалого напруження і водночас самотійним чинником послаблення професійної ефективності [3]. Отже, виснаження є не другорядним наслідком праці, а психологічною передумовою небезпечного функціонування.

Нещасні випадки й професійні збої часто мають також міжособистісні передумови. У багатьох професіях індивідуальна дія не є ізольованою. Вона відбувається в команді, у системі координації, передавання інформації, уточнення намірів і спільного контролю за процесом. Якщо ця система порушується, ризик різко зростає. А. Edmondson показує, що психологічна безпека команди визначає, чи можуть її учасники відкрито говорити про труднощі, ставити уточнювальні запитання, визнавати сумніви й сигналізувати про проблему [14]. Якщо ж у колективі домінують страх осуду, культура мовчазного терпіння, змагання або покарання за визнання труднощів, дрібна індивідуальна похибка легше перетворюється на серйозний збій. М. Leonard, S. Graham, D. Wopacum наголошують, що дефіцит ефективної командної

взаємодії й комунікації є одним із найвагоміших людських чинників небезпечної професійної практики [15].

Важливою психологічною передумовою нещасних випадків є дефіцит довіри в команді. Якщо працівник не довіряє колегам або керівництву, він частіше приховує труднощі, не озвучує помічену небезпеку, уникає уточнень, діє ізольовано й не використовує команду як ресурс захисту від помилки. I. Oandasan, G. Baker, K. Barker та ін. підкреслюють, що ефективна командна робота в системах високої відповідальності є основою безпечності послуг і рішень [18, с. 278]. Психологічно це означає, що нещасний випадок може бути наслідком не лише індивідуальної хиби, а й відсутності безпечного простору для взаємного контролю, допомоги й координації.

Суттєвим чинником виступає і недостатньо розвинена мотивація безпеки. Працівник може знати правила, але не сприймати їх як внутрішньо значущу норму. Якщо безпека розуміється лише як зовнішня вимога, вона легко відступає перед поспіхом, бажанням спростити завдання, уникнути додаткових зусиль або продемонструвати ефективність. A. Neal і M. Griffin показують, що мотивація безпеки прямо пов'язана з реальною безпечною поведінкою [17]. У психології професійної безпеки це означає, що професійний збій часто визріває не тільки через неувважність чи втому, а й через ослаблення внутрішньої орієнтації на безпечне виконання дії. Якщо працівник не надає безпеці достатньої суб'єктивної ваги, він швидше порушує алгоритм, недооцінює ризик або перекладає відповідальність на зовнішні умови.

Однією з важливих передумов небезпечних професійних подій є слабкий клімат безпеки в організації. D. Zohar показує, що клімат безпеки відображає, наскільки працівники реально сприймають безпеку як пріоритет організації, а не як формальну декларацію [19]. Якщо організація суперечливо ставиться до безпеки – словесно її підтримує, але фактично винагороджує швидкість, замовчування труднощів і зниження витрат будь-якою ціною, – працівник отримує небезпечний психологічний сигнал: безпека важлива лише доти, доки не заважає продуктивності. Саме в такому середовищі нещасні випадки найчастіше мають системну природу. Вони не є лише помилками окремих людей, а наслідком організаційного контексту, який не підтримує безпечне професійне функціонування.

Тісно пов'язаним із цим є слабкий психосоціальний клімат безпеки. M. Dollard і W. McTernan наголошують, що психологічне здоров'я працівників має бути реальним пріоритетом організації, інакше хронічний стрес та виснаження стають її структурною характеристикою [13]. З позицій професійної безпеки це означає, що небезпечні інциденти часто визрівають у середовищі, де нормалізовані перевантаження, психологічний тиск, відсутність підтримки, невизначеність ролей та недоступність відновлення. У таких умовах навіть висококваліфікований працівник функціонує на межі ресурсу, а будь-яка додаткова складність може призвести до зриву.

Окремого розгляду потребує ефект накопичення дрібних порушень. У професійній діяльності нещасний випадок часто не є першим відхиленням. Йому передують пропуски перевірки, неточності, спрощення, дрібні порушення алгоритму, приховані труднощі комунікації, недооцінені сигнали небезпеки,

звичні скорочення процедур і байдужість до «малих» помилок. Саме ланцюг латентних порушень створює умови, за яких окрема активна помилка дістає руйнівний ефект [19]. У психологічному сенсі це означає, що нещасний випадок є наслідком не одного помилкового акту, а поступового зниження якості безпечного функціонування на різних рівнях – індивідуальному, командному й організаційному.

Важливою передумовою професійних збоїв є також зниження рефлексії власного стану. Працівник може не помічати, що став менш уважним, більш дратівливим, швидше втомлюється, спрощує рішення, втрачає інтерес до деталей або емоційно дистанціюється від змісту діяльності. Саме втрата внутрішнього моніторингу часто робить людину психологічно «непрозорою» для самої себе. Вона продовжує діяти так, ніби лишається в повному ресурсі, хоча фактично вже функціонує в небезпечному режимі. З позицій професійної безпеки це одна з найскладніших проблем, бо вона робить працівника менш готовим до самокорекції й своєчасного звернення по допомогу.

Особливо небезпечними психологічні передумови стають тоді, коли вони поєднуються. Окремо втома, неухважність, поспіх чи труднощі комунікації ще не обов'язково призводять до серйозної події. Проте коли перевтомлений працівник діє в умовах слабого клімату безпеки, не отримує підтримки команди, звик до ризику, спрощує ситуацію й водночас не відчуває можливості відкрито озвучити сумнів, вірогідність нещасного випадку різко зростає. Саме тому в психології професійної безпеки принципово важливо розглядати передумови професійних збоїв у їх сукупності, а не ізольовано. Небезпечна подія майже завжди є результатом взаємодії кількох чинників.

Отже, психологічні передумови нещасних випадків і професійних збоїв охоплюють порушення сприймання, ослаблення уваги, когнітивні спрощення, надмірну самовпевненість, звикання до небезпеки, хронічний стрес, емоційне виснаження, послаблення мотивації безпеки, дефіцит довіри й командної підтримки, слабкий клімат безпеки, токсичний психосоціальний контекст, накопичення дрібних порушень і зниження рефлексії власного стану. Усі ці чинники не лише підвищують ризик помилки, а й створюють такий режим професійного функціонування, у якому система безпеки поступово втрачає свою стійкість. Саме тому в психології професійної безпеки профілактика нещасних випадків має спиратися не лише на формальний контроль і технічні заходи, а й на системну роботу з психологічними передумовами небезпечних подій.

4.8. Розвиток професійної компетентності та відповідальності

Розвиток професійної компетентності та відповідальності є одним із провідних напрямів забезпечення професійної безпеки, оскільки саме через ці утворення працівник набуває здатності діяти не лише ефективно, а й надійно, усвідомлено, обачно та без руйнівних наслідків для себе, інших людей і професійної системи загалом. У психології професійної безпеки компетентність і відповідальність розглядаються не як формальні характеристики підготовленості працівника, а як внутрішні регулятори діяльності, що визначають якість оцінювання ситуації, точність рішень, готовність

дотримуватися меж безпеки, здатність до самоконтролю та вміння діяти в умовах ризику без втрати професійної цілісності.

У найзагальнішому розумінні професійну компетентність доцільно тлумачити як інтегративну характеристику працівника, що охоплює знання, уміння, навички, досвід, способи мислення, рефлексивні вміння, здатність до саморегуляції та готовність діяти відповідно до вимог професії. Проте в контексті професійної безпеки цього визначення недостатньо. Тут компетентність важлива не лише як умова результативного виконання роботи, а як психологічна основа безпечної професійної поведінки. Ідеться про таку якість професійної підготовленості, за якої людина не тільки знає, що і як робити, а й розуміє межі ризику, передбачає наслідки власних рішень, утримує увагу на суттєвому, зберігає критичність до себе, не ігнорує загрозові сигнали і не підміняє компетентність самовпевненістю [8, с. 119].

У психології професійної безпеки професійна компетентність має виразний запобіжний зміст. Вона допомагає працівникові не лише реагувати на вже наявну небезпеку, а й попереджати її виникнення через точніше сприймання ситуації, краще прогнозування, вміння своєчасно помічати відхилення від норми, готовність перевіряти власні дії та адекватно співвідносити свої можливості з вимогами професійної ситуації. Саме тому некомпетентність у безпековому вимірі означає не лише брак знань, а й підвищену вразливість до професійної помилки, дезорганізації, надмірного стресу, неадекватної самовпевненості або небезпечної залежності від випадку [19].

Розвиток професійної компетентності як чинника безпеки передбачає насамперед когнітивну зрілість працівника. Ідеться про здатність не просто накопичувати інформацію, а вибудовувати цілісне професійне бачення ситуації, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, оцінювати ризики, співвідносити часткові ознаки з професійною картиною загалом, уникати поспішних висновків і підтримувати гнучкість мислення. У безпечній професійній діяльності компетентність виявляється через вміння мислити не лише в категоріях «правильно – неправильно», а і в категоріях «безпечне – потенційно небезпечне – потребує перевірки». Саме такий тип мислення є особливо важливим у складних, динамічних і неповністю визначених умовах праці [6].

Окремим виміром компетентності є операційно-поведінкова готовність до безпечного виконання діяльності. Працівник може мати теоретичні знання, але не вміти реалізувати їх у реальному професійному процесі. Саме тому компетентність у безпековому розумінні передбачає стійке володіння способами дії, які відповідають вимогам надійності, точності, послідовності та самоконтролю. Особливу роль відіграє вміння діяти в ситуаціях підвищеного навантаження, дефіциту часу, емоційної напруги або професійної невизначеності. Безпечна компетентність виявляється не лише в правильних діях у стандартних умовах, а й у здатності зберігати їхню якість тоді, коли професійна ситуація ускладнюється [8, с. 120].

У межах психології професійної безпеки важливо розглядати компетентність як утворення, що включає також рефлексивний компонент. Працівник має бути здатним осмислювати власну діяльність, помічати зони ризику у власному стилі роботи, визнавати помилки, аналізувати причини

професійних труднощів і робити висновки для майбутніх дій. Без рефлексії компетентність легко перетворюється на інерційну професійну звичку, яка може бути ефективною в типовій ситуації, але стає небезпечною в умовах змін. Саме тому професійна безпека пов'язана не лише з автоматизацією навичок, а й із здатністю вчасно вийти з автоматизму, поставити під сумнів звичний алгоритм і переглянути власну дію.

Важливою складовою професійної компетентності є емоційно-регулятивна готовність. Працівник може бути добре підготовленим технічно, але якщо він не здатний витримувати напруження, керувати тривогою, стримувати імпульсивні реакції, не втрачати працездатності на тлі конфлікту або стресу, його професійна діяльність залишатиметься психологічно небезпечною. Л. Карамушка наголошує на важливості психологічного здоров'я персоналу як передумови ефективного функціонування організації [2, с. 72]. Із цього випливає, що розвиток професійної компетентності повинен охоплювати не лише знання й навички, а й здатність регулювати власний стан, відновлювати ресурс, не допускати хронічного виснаження й розпізнавати межі власної витривалості.

У професійній безпеці особливого значення набуває комунікативна компетентність. Багато професійних збоїв не є наслідком суто індивідуальної помилки, а виникають через порушення передавання інформації, невміння уточнювати, несвоєчасне повідомлення про проблему, страх здаватися некомпетентним, неготовність звернутися по підтримку або слабку координацію дій. А. Edmondson доводить, що психологічна безпека команди підвищує готовність її учасників до відкритої комунікації та навчальної поведінки [14, с. 359]. М. Leonard, S. Graham, D. Bonasum також наголошують, що якісна командна взаємодія є критично важливою умовою безпечної професійної діяльності [15]. Отже, розвиток професійної компетентності неможливий без формування навичок професійного спілкування, чіткої передачі інформації, уміння ставити уточнювальні запитання, говорити про ризики і підтримувати взаємний контроль без приниження й осуду.

Тісно пов'язаним із професійною компетентністю є поняття професійної відповідальності. У психологічному сенсі відповідальність – це не лише формальне зобов'язання виконувати службові функції, а внутрішня готовність усвідомлювати наслідки власних рішень, співвідносити свої дії з їхнім впливом на інших людей, визнавати межі допустимого ризику, дотримуватися безпечних норм навіть за відсутності зовнішнього контролю та нести морально-психологічний тягар професійного вибору. Саме така відповідальність є однією з центральних умов професійної безпеки. Працівник, який не має внутрішньо сформованого почуття відповідальності, може бути технічно навченим, але його поведінка залишатиметься нестійкою в ситуаціях спокуси спростити, пришвидшити, обійти правило або перекласти наслідки на інших.

Відповідальність у професійній безпеці має кілька рівнів. Перший – відповідальність за власну дію, тобто готовність перевіряти себе, не діяти недбало, не нехтувати правилами, не виправдовувати ризик випадковістю. Другий – відповідальність за іншого, що виявляється в усвідомленні того, що професійні рішення часто мають наслідки не лише для самого працівника, а й для клієнтів, пацієнтів, учнів, колег, підлеглих або всієї організації. Третій –

відповідальність за систему діяльності, тобто готовність підтримувати культуру безпеки, не замовчувати небезпечні умови, реагувати на помилки й сприяти їх попередженню. Саме поєднання цих рівнів створює психологічну основу справді безпечної професійної позиції [19, с. 99].

Розвиток відповідальності як чинника професійної безпеки неможливий без смислового включення в професійну діяльність. Людина повинна не лише знати, що відповідає за певний результат, а й переживати значущість цієї відповідальності. Якщо професійна діяльність втрачає смисл, перетворюється на механічне виконання вимог або переживається як внутрішньо чужа, відповідальність починає слабшати. У такому разі працівник або формально дотримується інструкцій, або дедалі більше орієнтується на мінімізацію зусиль, уникаючи глибокого включення в зміст роботи. Саме тому безпечна професійна відповідальність тісно пов'язана з професійною ідентичністю, усвідомленням цінності власної праці та переживанням її морального змісту [1].

З позицій психології професійної безпеки відповідальність не може бути сформована лише через зовнішній контроль. Надмірно жорстка система покарань або постійний тиск можуть створити ілюзію дисципліни, але не формують внутрішньо прийнятої безпечної позиції. Навпаки, в умовах страху працівник частіше приховує помилки, уникає відкритого обговорення ризику, діє захисно, а не відповідально. А. Edmondson показує, що психологічна безпека не знижує вимогливості, а створює умови, у яких люди можуть відкрито визнавати труднощі й вчитися на помилках [14, с. 374]. Це означає, що розвиток відповідальності має поєднувати вимогливість із довірою, ясність стандартів – із підтримкою, а контроль – із можливістю рефлексії й навчання.

Важливим напрямом розвитку професійної компетентності та відповідальності є формування мотивації безпеки. А. Neal і M. Griffin доводять, що безпечна поведінка прямо пов'язана з тим, наскільки людина вмотивована діяти безпечно, а не лише володіє знанням про правила [17, с. 949]. У психологічному сенсі мотивація безпеки означає, що працівник надає безпеці суб'єктивної ваги, вважає її не перешкодою для ефективності, а умовою професійної якості. Така мотивація підтримує готовність діяти уважно, не нехтувати перевіркою, не замовчувати сумніви, сприймати безпечну поведінку як професійну норму, а не як надмірну пересторогу. Саме тому розвиток компетентності й відповідальності має включати не лише навчання, а й зміцнення внутрішнього прийняття безпеки як цінності.

Окреме значення має організаційний контекст розвитку компетентності та відповідальності. Працівник не формує безпечну професійну позицію у вакуумі. Якщо організація суперечливо транслює свої очікування, формально декларує безпеку, але фактично винагороджує ризикову продуктивність, приховане переважання або замовчування труднощів, розвиток відповідальності ускладнюється. D. Zohar показує, що клімат безпеки в організації задає орієнтири для того, як працівники реально ставляться до безпеки у своїй повсякденній діяльності [19, с. 101]. Отже, компетентність і відповідальність не є суто індивідуальними якостями. Вони або підтримуються культурою професійного середовища, або поступово руйнуються, якщо середовище не узгоджується з проголошеними безпековими нормами.

У цьому зв'язку особливо важливим є психосоціальний клімат безпеки. М. Dollard і W. McTernan підкреслюють, що турбота організації про психологічне здоров'я працівників є не додатковим гуманітарним компонентом, а важливою умовою їхнього безпечного функціонування [13, с. 289]. Якщо людина постійно працює в умовах емоційного тиску, виснаження, невизначеності, браку підтримки й дефіциту відновлення, жодна компетентність не може безмежно компенсувати руйнівний вплив середовища. Тому розвиток компетентності й відповідальності передбачає також створення таких умов праці, у яких ці якості можуть реально функціонувати, а не витрачатися на боротьбу з хронічною організаційною небезпекою.

Розвиток професійної компетентності та відповідальності тісно пов'язаний із профілактикою професійного вигорання. Працівник, який функціонує в стані емоційного виснаження, поступово втрачає не лише ресурс, а й якість професійного контролю, гнучкість, інтерес до змісту діяльності та внутрішню готовність відповідати за її наслідки. Л. Карамушка і Г. Гнускіна показують, що вигорання підриває професійну активність і змінює ставлення до роботи [3]. З позицій психології професійної безпеки це означає, що підтримання компетентності й відповідальності потребує систематичного відновлення, психологічної підтримки, адекватного навантаження та збереження зв'язку між професійною працею й особистісним смыслом.

Для розвитку компетентності й відповідальності важливим є також навчання на помилці. У небезпечних професійних культурах помилка часто переживається лише як привід для осуду або покарання. У безпечних професійних культурах вона розглядається також як джерело аналізу й корекції. Саме такий підхід дозволяє не приховувати труднощі, а перетворювати їх на ресурс професійного розвитку. А. Edmondson наголошує, що психологічна безпека команди створює умови для навчальної поведінки [14, с. 369]. Отже, розвиток компетентності й відповідальності вимагає не культури безпомилковості, а культури рефлексивного ставлення до помилки, у межах якої людина не втрачає гідності, визнаючи недосконалість власної дії.

Отже, розвиток професійної компетентності та відповідальності є одним із головних шляхів забезпечення професійної безпеки. Компетентність у безпековому вимірі охоплює когнітивну зрілість, операційну надійність, рефлексивність, емоційну саморегуляцію, комунікативну готовність і вміння діяти в умовах ризику без втрати професійної якості. Відповідальність виступає внутрішнім регулятором професійної поведінки, який пов'язує рішення працівника з їхніми наслідками для себе, інших людей і професійної системи загалом. Обидва утворення формуються не лише через навчання, а й через культуру безпеки, психосоціальний клімат, підтримку, смислове включення в професію та можливість відкрито вчитися на труднощах і помилках.

4.9. Командна взаємодія і психологічна підтримка у трудовому колективі

Командна взаємодія і психологічна підтримка у трудовому колективі належать до базових умов професійної безпеки, оскільки сучасна професійна діяльність дедалі рідше здійснюється як ізольований індивідуальний акт. У

більшості сфер праці результат, надійність, своєчасність і безпечність рішень залежать від того, наскільки узгоджено працівники обмінюються інформацією, координують дії, реагують на труднощі, підтримують одне одного, розподіляють відповідальність і спільно утримують увагу до ризику. Саме тому в психології професійної безпеки трудовий колектив розглядається не лише як соціальна група, а як психологічне середовище, що може або підсилювати безпеку професійного функціонування, або, навпаки, продукувати умови для помилок, напруження, прихованих конфліктів і професійних збоїв.

У психологічному вимірі командна взаємодія означає не просто сумарну присутність кількох працівників у межах однієї організації. Йдеться про таку якість професійних зв'язків, за якої учасники спільної діяльності мають спільне розуміння завдань, координують свої дії, обмінюються значущою інформацією, здатні уточнювати, попереджати, перевіряти, визнавати труднощі й коригувати помилки без руйнівного міжособистісного напруження. Безпечна командна взаємодія не зводиться до ввічливості чи формальної дисципліни. Вона передбачає психологічну включеність, довіру, передбачуваність, взаємну відповідальність і визнання того, що безпека є спільною справою, а не лише індивідуальним завданням окремого працівника [10].

Однією з найважливіших характеристик безпечної командної взаємодії є психологічна безпека колективу. А. Edmondson показує, що психологічно безпечна команда – це така команда, у якій її учасники не бояться ставити запитання, озвучувати сумніви, визнавати труднощі, повідомляти про помилки та висловлювати іншу точку зору без очікування приниження, покарання чи втрати поваги [14, с. 376]. Для професійної безпеки це має визначальне значення. Якщо працівник психологічно не захищений у колективі, він частіше приховує невпевненість, замовчує помічені ризики, уникає уточнення інструкцій, не звертається по допомогу і тим самим збільшує ймовірність професійного збою. Отже, психологічна безпека в команді є не лише ознакою гуманного середовища, а й важливою передумовою надійності професійної діяльності.

У трудовому колективі безпека багато в чому визначається якістю комунікації. М. Leonard, S. Graham, D. Bonasum наголошують, що ефективна комунікація є критично важливим чинником безпечної професійної практики, особливо в тих системах, де ціна помилки висока [15]. Психологічно це означає, що безпечний колектив – це не той, де конфлікти відсутні будь-якою ціною, а той, де інформація передається точно, вчасно і без спотворень, де незрозуміле уточнюється, а ризики не губляться у фоновому шумі професійного спілкування. Небезпечна комунікація, навпаки, характеризується замовчуванням, неповними повідомленнями, двозначністю, боязню уточнень, розірваністю каналів передавання інформації та дефіцитом зворотного зв'язку. У таких умовах навіть компетентні працівники починають діяти на основі припущень, а не перевірених даних.

Командна взаємодія має безпосередній зв'язок із розподілом уваги та відповідальності. У безпечному колективі працівники не лише виконують свої функції, а й певною мірою взаємно підтримують цілісність професійного процесу: помічають неточності, попереджають одне одного про ризики, підхоплюють інформацію, коли в когось знижується ресурс, перевіряють спільно

значущі етапи роботи. Така командна координація не скасовує індивідуальної відповідальності, а посилює її через взаємне включення. I. Oandasan, G. Baker, K. Barker та ін. показують, що саме командність є важливою умовою безпечного надання професійних послуг [18, с. 267]. У психології професійної безпеки це означає, що колектив виконує функцію не лише соціальної групи, а й додаткової безпекової системи, яка може компенсувати окремі індивідуальні вразливості працівників.

Водночас командна взаємодія може стати і джерелом професійної небезпеки, якщо в колективі домінують недовіра, страх, конкуренція, прихована ворожість або жорстка ієрархічність. У такому середовищі люди схильні не співпрацювати, а психологічно захищатися. Вони приховують помилки, уникають відкритого обговорення проблем, не повідомляють про перевантаження, не визнають межі власної компетентності й часто орієнтуються не на безпеку спільної справи, а на самозбереження статусу. D. Zohar переконливо показує, що клімат безпеки в організації пов'язаний із тим, як працівники реально сприймають значущість безпеки в системі професійних пріоритетів [19, с. 97]. Якщо колектив транслює суперечливі сигнали – формально декларує підтримку, але фактично карає за відкритість, – командна взаємодія перестає бути безпековим ресурсом і перетворюється на додатковий стресогенний чинник.

Особливого значення в трудовому колективі набуває психологічна підтримка. У широкому розумінні це система міжособистісних дій і ставлень, завдяки яким працівник не переживає себе ізольованим, безсилим чи покинутим перед професійними труднощами. Психологічна підтримка включає емоційне прийняття, готовність вислухати, визнання складності ситуації, підтвердження права людини на втому, сумнів чи запитання, а також інструментальну допомогу – пораду, уточнення, підказку, спільний пошук рішення, розподіл навантаження, підстрахування у складний момент. Саме така підтримка знижує психологічну вразливість працівника і підвищує його здатність до безпечної професійної дії [2, с. 72].

У психології професійної безпеки підтримка важлива не тільки як засіб покращення самопочуття. Вона має чіткий регулятивний ефект. Працівник, який знає, що в колективі можна звернутися по допомогу без приниження, з меншою імовірністю приховає небезпечну ситуацію, швидше визнає складність, охочіше уточнить неясне і менше схильний до самовпевненого ризику. Підтримка знижує руйнівний вплив стресу, зменшує емоційне виснаження і підсилює відчуття контролю над ситуацією. Л. Карамушка наголошує, що психологічне здоров'я персоналу значною мірою залежить від соціально-психологічних умов організації [2, с. 73]. Це означає, що підтримка є не «м'яким додатком» до професійної діяльності, а одним із її базових захисних механізмів.

Важливо враховувати, що психологічна підтримка має різні форми. Емоційна підтримка знижує напруження, послаблює відчуття ізоляції та допомагає людині витримувати складний професійний досвід. Когнітивна підтримка пов'язана з уточненням ситуації, допомогою в осмисленні ризику, у розподілі пріоритетів і прийнятті рішення. Інструментальна підтримка полягає у практичній допомозі, спільному виконанні завдання, перерозподілі

навантаження, підстрахуванні в роботі. Оціночна підтримка допомагає працівникові реалістично бачити свої сильні сторони й межі, не впадати ані в безпідставну самокритику, ані в небезпечну самовпевненість. У безпечному колективі всі ці форми підтримки взаємодіють, створюючи для працівника психологічне тло, у якому він може функціонувати більш надійно й безпечно [9].

Командна взаємодія та психологічна підтримка мають особливе значення в умовах стресу й перевантаження. Професійний стрес сам по собі не завжди призводить до небезпечних наслідків, але його руйнівний вплив значно посилюється тоді, коли людина залишається з ним наодинці. Л. Карамушка та Д. Куриця показують, що професійний стрес формується під дією численних психологічних чинників [4, с. 116]. У такій ситуації колектив може або посилювати напруження – через байдужість, тиск, критику, – або виконувати стабілізувальну функцію, якщо в ньому є довіра, чітка комунікація та готовність до взаємодопомоги. Отже, командна підтримка є одним із механізмів профілактики того, щоб стрес перетворився на чинник професійної небезпеки.

Не менш важливим є зв'язок підтримки з профілактикою професійного вигорання. Вигорання формується не лише під впливом великого обсягу роботи, а й унаслідок емоційної ізоляції, хронічного невизнання зусиль, дефіциту позитивного зворотного зв'язку та відсутності психологічного простору, де працівник міг би безпечно проговорити втому, сумніви чи напруження. Л. Карамушка і Г. Гнускіна показують, що професійне вигорання тісно пов'язане із системним виснаженням ресурсів особистості [3]. У трудовому колективі психологічна підтримка виконує компенсаторну функцію: вона не усуває всіх вимог професії, але знижує ризик того, що працівник залишиться сам на сам із виснаженням і поступово втратить психологічну безпеку своєї професійної ролі.

Для безпечної командної взаємодії принципово важливим є право на уточнення й помилку. У професійно небезпечних колективах працівник часто боїться поставити «зайве» запитання, щоб не здатися слабким або некомпетентним. Натомість у безпечній команді уточнення сприймається не як недолік, а як відповідальна дія. Саме це є одним із найсуттєвіших психологічних маркерів зрілої професійної культури. А. Edmondson наголошує, що навчальна поведінка в командах можлива лише там, де помилка не тотожна приниженню [14, с. 377]. Для професійної безпеки це означає, що колектив має бути організований так, аби людина не мусила вибирати між збереженням репутації та безпекою спільної діяльності.

У трудовому колективі суттєвого значення набуває також справедливість. Працівники значно легше підтримують одне одного й демонструють відкритість там, де існує відчуття справедливого розподілу навантаження, поваги до внеску кожного, передбачуваності рішень і відсутності подвійних стандартів. Несправедливість підриває довіру, а разом із нею – і психологічну підтримку. У такому середовищі колеги перестають бути ресурсом, бо кожен більше дбає про власне психологічне виживання, ніж про спільну безпеку діяльності. У безпековому вимірі це означає, що командна надійність тримається не тільки на професійних вміннях, а й на морально-психологічній якості колективного життя.

Психологічна підтримка у трудовому колективі має ще один важливий вимір – підтримку професійної ідентичності. Працівникові важливо не лише

мати змогу поділитися труднощами, а й відчувати, що його внесок бачать, його професійні зусилля визнають, а сама його присутність у системі праці не є знеособленою. Таке визнання підсилює смислову включеність у професію, зменшує ризик вигорання і підтримує відповідальне ставлення до діяльності. Коли ж людина роками функціонує в атмосфері знецінення, байдужості або прихованого приниження, її здатність безпечно працювати поступово підточується навіть за формальної професійної компетентності [3].

З позицій психології професійної безпеки важливо також розрізняти справжню підтримку і псевдопідтримку. Псевдопідтримка зовні може виглядати як доброзичливість, але фактично не створює простору для відкритості, не дає людині права на реальну вразливість, підміняє допомогу порадами без співвіднесення з конкретною ситуацією або знецінює труднощі під виглядом «підбадьорення». Справжня підтримка, навпаки, визнає реальність професійного напруження, не соромить людину за її труднощі, поєднує емпатію з допомогою в пошуку реалістичного способу дії й зберігає повагу до професійної гідності працівника. Саме така підтримка справді знижує психологічний ризик у трудовому колективі [6].

Отже, командна взаємодія і психологічна підтримка у трудовому колективі є одними з провідних психологічних умов професійної безпеки. Вони забезпечують точнішу комунікацію, своєчасне розпізнавання ризиків, взаємний контроль, можливість безпечного уточнення, профілактику приховування помилок, зниження руйнівного впливу стресу і зміцнення психічного здоров'я працівників. Безпечний колектив не усуває всіх труднощів професійної діяльності, але створює таке середовище, у якому працівник не залишається наодинці з ризиком, виснаженням або сумнівом і може спиратися на інших без втрати гідності й професійної суб'єктності. Саме тому в психології професійної безпеки командність і підтримка повинні розглядатися не як другорядні соціальні переваги, а як фундаментальні механізми збереження безпечного професійного функціонування.

4.10. Профілактика професійного вигорання і збереження психічного здоров'я

Профілактика професійного вигорання і збереження психічного здоров'я є одним із найважливіших напрямів психології професійної безпеки, оскільки саме в цій площині поєднуються завдання попередження виснаження, підтримання працездатності, зміцнення психологічної стійкості працівника та зниження ризику професійних збоїв, помилок і деформацій. У сучасному професійному середовищі психічне здоров'я працівника вже не може розглядатися як приватна справа окремої людини, що перебуває поза межами професійної системи. Воно безпосередньо впливає на якість діяльності, надійність рішень, рівень відповідальності, точність взаємодії та загальну безпечність праці. Саме тому профілактика вигорання є не лише турботою про благополуччя працівника, а й важливою умовою професійної безпеки загалом.

У психологічному сенсі профілактика професійного вигорання означає систему попереджувальних заходів, спрямованих на зниження впливу хронічного професійного стресу, відновлення внутрішніх ресурсів працівника,

підтримання його смислової включеності в діяльність, запобігання емоційному виснаженню, деперсоналізації та зниженню відчуття професійної ефективності. С. Maslach і S. Jackson переконливо показали, що вигорання має не лише емоційний, а й діяльнісний і міжособистісний вимір [16, с. 107]. Відтак профілактика має бути багаторівневою. Вона не може обмежуватися лише окремими порадами щодо відпочинку або самодопомоги. Потрібне системне поєднання індивідуальних, групових і організаційних заходів, які працюють не тільки з наслідками, а й із джерелами професійного виснаження [13, с. 294].

Одним із базових напрямів профілактики є своєчасне розпізнавання ранніх ознак вигорання. Психологічна небезпека цього стану полягає в тому, що він довго може сприйматися як звичайна втома, тимчасове перевантаження або «нормальна» ціна професійної відданості. Працівник продовжує функціонувати, хоча вже починає втрачати емоційний ресурс, інтерес до роботи, терпимість до інших, точність уваги й внутрішню гнучкість. Саме тому важливо, щоб у професійному середовищі були помітними такі сигнали, як стійка втома, що не минає після відпочинку, підвищена дратівливість, емоційне спустошення, зниження інтересу до змісту діяльності, формалізація взаємодії, схильність до цинізму, уникання професійної рефлексії, ослаблення мотивації безпеки. Чим раніше ці ознаки розпізнаються, тим більше шансів зупинити процес на етапі функціонального виснаження, не допустивши переходу до стійкої дезадаптації або професійної деформації.

Другим важливим напрямом профілактики є підтримання балансу між професійними вимогами та ресурсами працівника. А. Bakker і E. Demerouti в моделі *job demands–resources* доводять, що саме дисбаланс між високими вимогами та недостатністю ресурсів є одним із провідних механізмів формування виснаження й вигорання [11, с. 324]. У професійному середовищі це означає, що працівник не повинен систематично функціонувати в режимі, де навантаження, відповідальність, емоційна включеність і темп роботи перевищують його можливості до саморегуляції, відновлення та смислового утримання діяльності. Ресурсами в цьому контексті є не лише час і фізичний відпочинок. До них належать автономія, підтримка колег і керівництва, чіткість ролі, визнання професійного внеску, можливість впливати на робочий процес, доступ до психологічної допомоги, реалістичні вимоги та відчуття цінності власної праці [12, с. 391].

У профілактиці вигорання особливого значення набуває організація професійного навантаження. Часто психічне здоров'я працівника підривається не окремим стресором, а самим способом побудови трудового процесу: постійною терміновістю, розмитістю меж між роботою та особистим часом, надлишком одночасних завдань, вимогою бути постійно доступним, хронічним браком часу на відновлення. У психології професійної безпеки це означає, що профілактика вигорання повинна включати нормалізацію ритму праці, уникнення перевантаження, адекватне планування завдань, реалістичний розподіл функцій і створення такого режиму діяльності, який дозволяє працівникові залишатися функціональним без переходу до стійкого виснаження [1].

Важливою умовою збереження психічного здоров'я є можливість відновлення. Професійна діяльність, особливо інтенсивна, емоційно насичена або пов'язана з високою відповідальністю, потребує не лише мобілізації, а й регулярного повернення до стану психічної рівноваги. Без цього навіть висока професійна мотивація поступово перетворюється на шлях до виснаження. Відновлення передбачає не тільки фізичний відпочинок, а й психологічне перемикавання, зниження інформаційного тиску, зменшення емоційного напруження, можливість вийти з ролі постійної відповідальності, повернення від професійної функції до особистісного буття. Якщо працівник позбавлений такої можливості, його ресурс знижується навіть за формальної відсутності надзвичайних подій [12].

У системі профілактики вигорання суттєве місце посідає розвиток навичок саморегуляції. Працівник має вміти розпізнавати власний стан, диференціювати втому, напруження, роздратування, емоційне виснаження, своєчасно відстежувати, коли його ресурс знижується, і вживати заходів для стабілізації. Такі навички охоплюють емоційну саморегуляцію, контроль імпульсивних реакцій, внутрішнє уповільнення в ситуації надмірного напруження, здатність до рефлексії та вміння вчасно знижувати навантаження. У психології професійної безпеки саморегуляція важлива не тільки для збереження суб'єктивного благополуччя, а і як умова підтримання безпечної професійної поведінки. Працівник, який володіє навичками саморегуляції, меншою мірою переносить внутрішнє виснаження в дії, рішення й міжособистісну взаємодію [8, с. 119].

Окремого значення набуває психологічна підтримка в трудовому колективі. Профілактика вигорання неможлива там, де працівник перебуває в ізоляції, не має права відкрито сказати про перевтому або труднощі, боїться здатися слабким, не отримує визнання й не може спиратися на колег. А. Edmondson доводить, що психологічна безпека команди створює умови для відкритого обговорення проблем і труднощів [14, с. 357]. З позицій профілактики вигорання це означає, що безпечний колектив має дозволяти людині бути професійно чесною щодо свого стану. Саме тому підтримка колег і наявність командної солідарності виконують захисну функцію щодо психічного здоров'я працівника.

У профілактиці професійного вигорання вагому роль відіграє підтримка професійного смислу діяльності. Вигорання значно швидше формується тоді, коли працівник перестає бачити значущість своєї праці, не відчуває її цінності, не отримує підтвердження важливості власного внеску або переживає професійну діяльність як беззмистовний тиск. Психічне здоров'я зберігається значно краще в тих умовах, де праця не зводиться до механічного виконання функцій, а лишається пов'язаною з особистісним смислом, професійною ідентичністю та визнанням результату. З позицій психології професійної безпеки це означає, що профілактика вигорання потребує не лише зменшення негативних впливів, а й підтримання позитивного професійного змісту діяльності [6].

Значущий напрям профілактики – розвиток реалістичного професійного самосприймання. Працівник має вміти бачити не лише свої сильні сторони, а й обмеження, межі витривалості, потребу в допомозі, неможливість бути однаково ефективним у будь-яких умовах. У багатьох професійних культурах ідеалізується образ постійно сильного, витривалого, невразливого фахівця. Проте саме такий

образ часто стає ризикогенним, оскільки перешкоджає зверненню по підтримку, сприяє замовчуванню виснаження та підтримує надмірний самопримус. Для збереження психічного здоров'я працівник має право на визнання власної обмеженості без втрати професійної гідності. Це є важливою умовою як профілактики вигорання, так і безпечного професійного функціонування [7].

Профілактика вигорання неможлива без підтримання справедливого й безпечного організаційного середовища. D. Zohar показує, що клімат безпеки в організації визначає реальні поведінкові орієнтири працівників [19, с. 100]. Якщо організація формально проголошує турботу про персонал, але фактично заохочує перевантаження, мовчазне прийняття надмірних вимог, ігнорування меж працівника або страх визнання труднощів, ризик вигорання суттєво зростає. У такому разі професійна небезпека формується не через індивідуальну неспроможність, а через психологічно небезпечну систему праці. Саме тому збереження психічного здоров'я є також організаційною відповідальністю.

Особливого значення набуває психосоціальний клімат безпеки. M. Dollard і W. McTernan наголошують, що психологічне здоров'я працівників має бути реальним пріоритетом управлінських рішень [13, с. 289]. З погляду профілактики вигорання це означає, що організація повинна не лише реагувати на вже очевидне виснаження, а й системно створювати умови, які знижують ризик його виникнення: підтримувати ясність ролей, передбачуваність вимог, реалістичне навантаження, можливість відновлення, повагу до працівника і доступність підтримки. У такому разі психічне здоров'я перестає бути індивідуальним тягарем самої людини й стає частиною культури безпечної професійної взаємодії.

У системі профілактики важливо працювати також із культурою ставлення до помилки. У середовищах, де будь-яка помилка переживається як особиста ганьба, а труднощі приховуються через страх осуду, працівник живе у стані постійного внутрішнього напруження. Це посилює тривогу, підвищує емоційну виснаженість і знижує ймовірність своєчасного звернення по підтримку. У безпечній професійній культурі помилка не виправдовується, але й не використовується як інструмент приниження. Вона стає підставою для аналізу, навчання, корекції та зміцнення безпеки. Саме такий підхід знижує руйнівний стрес і сприяє збереженню психічного здоров'я [19].

Профілактика вигорання пов'язана також із формуванням навичок безпечного професійного самозбереження. У монографії «Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості» наголошується на важливості тих способів внутрішньої організації працівника, які дозволяють йому не руйнуватися в професії, а підтримувати цілісність, ресурсність і відповідальну дієздатність [9]. Ідеться не про втечу від труднощів, а про здатність жити у професії без самознищення через неї. До таких навичок належать психологічно зріле встановлення меж, розподіл сил, уважність до власного стану, вміння відмовлятися від надмірного навантаження, опора на підтримку, збереження позапрофесійних ресурсів і внутрішня гнучкість.

У контексті збереження психічного здоров'я важливо враховувати і профілактику професійних деформацій. Вигорання і деформації часто взаємопов'язані: тривале емоційне виснаження закріплюється у вигляді цинізму, жорсткості, формалізму, знеособлення іншого, підвищеної категоричності або

психологічного дистанціювання. Саме тому збереження психічного здоров'я передбачає не лише відновлення ресурсу, а й підтримання гнучкості особистості, її здатності не зливатися повністю з професійною роллю, не переносити деформовані професійні схеми на ширший життєвий простір. У цьому сенсі психічне здоров'я – це не тільки відсутність виснаження, а й збереження людяності, чутливості, внутрішньої складності та смислової цілісності працівника [3].

Отже, профілактика професійного вигорання і збереження психічного здоров'я в системі психології професійної безпеки є багаторівневим процесом, що охоплює раннє розпізнавання виснаження, підтримання балансу між вимогами та ресурсами, належну організацію професійного навантаження, можливість відновлення, розвиток саморегуляції, наявність психологічної підтримки, збереження смислу праці, реалістичне професійне самосприймання, справедливий клімат безпеки, психосоціальну турботу організації, безпечне ставлення до помилки й навички професійного самозбереження. Саме така система профілактики дозволяє підтримувати не лише суб'єктивне благополуччя працівника, а й його здатність до безпечного, відповідального й надійного професійного функціонування.

4.11. Основні поняття теми

Понятійний апарат теми «Психологія професійної безпеки» виконує не лише пояснювальну, а й методологічну функцію, оскільки саме через систему базових понять упорядковується зміст професійної безпеки як психологічного феномена, окреслюються межі її прикладного аналізу та уточнюються ключові напрями профілактичної і корекційної роботи з персоналом. У межах цієї теми особливого значення набувають поняття, що дозволяють розкрити професійну діяльність як простір не тільки продуктивності, а й ризику, психічного навантаження, відповідальності, командної взаємодії та самозбереження особистості [9].

Професійна безпека – це інтегративна характеристика професійної діяльності та професійного середовища, за якої зберігаються психологічна надійність працівника, його здатність до безпечного виконання професійних завдань, психічне здоров'я, внутрішня рівновага, відповідальність і контроль над власними діями, а також мінімізується ймовірність професійних збоїв, помилок і руйнівного впливу праці на особистість [5].

Психологія професійної безпеки – це прикладний напрям психології безпеки, предметом якого є психологічні чинники, механізми, умови та ресурси безпечного професійного функціонування особистості, а також психологічні передумови професійних ризиків, збоїв, виснаження, деформацій і порушень у трудовому середовищі [9].

Професійний ризик – це ймовірність виникнення несприятливих наслідків у процесі професійної діяльності, зумовлена поєднанням вимог праці, індивідуально-психологічних особливостей працівника, організаційних умов, міжособистісної взаємодії та психоемоційного стану. У психологічному вимірі ризик пов'язаний не лише з об'єктивною небезпекою, а й зі способом її сприймання, оцінювання й переживання [19].

Психологічні ризики професійного середовища – це такі характеристики праці, організації, комунікації чи стану працівника, які підвищують імовірність професійного виснаження, зниження надійності діяльності, помилок, конфліктів, деформацій і втрати психологічної безпеки. До них належать хронічне перевантаження, невизначеність ролей, токсичний психосоціальний клімат, дефіцит підтримки, професійний стрес, вигорання, порушення командної взаємодії [13].

Професійний стрес – це стан психоемоційного й психофізіологічного напруження, який виникає у відповідь на професійні вимоги, що сприймаються як надмірні, тривалі або такі, що перевищують ресурси працівника. У системі професійної безпеки стрес є чинником ризику тоді, коли він порушує увагу, мислення, самоконтроль, комунікацію й здатність до безпечної поведінки [11].

Професійне вигорання – це стан хронічного емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної ефективності, який формується під впливом тривалих професійних стресорів. У безпековому вимірі воно є небезпечним тому, що послаблює мотивацію безпеки, чутливість до ризику, якість взаємодії та здатність до відповідального професійного функціонування [16].

Професійні деформації – це відносно стійкі негативні зміни особистості, стилю мислення, емоційного реагування та професійної поведінки, що формуються під впливом тривалого перебування в специфічних умовах праці та поступово виходять за межі функціонально виправданої професійної ролі. Вони виявляються у ригідності, формалізмі, зниженні емпатії, цинізмі, підвищеній категоричності, надконтролі або байдужості [9].

Професійна компетентність – це інтегрована здатність працівника ефективно, усвідомлено й безпечно виконувати професійну діяльність на основі знань, умінь, досвіду, рефлексії, саморегуляції та вміння діяти в умовах ризику без втрати надійності й психологічної рівноваги [8].

Професійна відповідальність – це внутрішня готовність працівника усвідомлювати наслідки власних рішень і дій, співвідносити їх із безпекою інших людей та професійної системи, дотримуватися безпечних норм навіть без зовнішнього контролю і зберігати морально-психологічну включеність у результати своєї праці [6].

Мотивація безпеки – це стійка внутрішня орієнтація працівника на дотримання безпечних способів діяльності, уважність до ризику, перевірку власних дій, запобігання помилкам і визнання безпеки як значущої професійної цінності. Вона безпосередньо пов'язана з реальною безпечною поведінкою [17].

Клімат безпеки – це сукупність спільних уявлень працівників про реальну значущість безпеки в організації, про те, наскільки безпечна поведінка підтримується керівництвом, колективом і професійною культурою. Він впливає на ставлення працівників до ризику, помилки, правил і професійної відповідальності [19].

Психосоціальний клімат безпеки – це характеристика організаційного середовища, яка відображає, наскільки система праці реально дбає про психологічне здоров'я працівників, знижує руйнівний стрес, підтримує гідність

особистості та створює умови для безпечного професійного функціонування [13].

Командна взаємодія – це спосіб організації спільної професійної діяльності, за якого працівники координують дії, своєчасно обмінюються інформацією, взаємно уточнюють рішення, підтримують одне одного і спільно утримують безпековий контроль над ситуацією. У психології професійної безпеки командна взаємодія є одним із провідних чинників запобігання професійним змінам [15].

Психологічна підтримка у трудовому колективі – це система міжособистісних дій і ставлень, завдяки яким працівник не залишається наодинці з професійним напруженням, має змогу звернутися по допомогу, проговорити труднощі, отримати емоційне прийняття, пораду або практичне сприяння без страху приниження чи осуду [14].

Психологічна безпека команди – це такий стан командної взаємодії, за якого її учасники можуть висловлювати сумніви, визнавати труднощі, ставити запитання, повідомляти про помилки й пропонувати альтернативні рішення без страху психологічного покарання, знецінення або втрати статусу [14].

Психічне здоров'я працівника – це стан внутрішньої психологічної рівноваги, функціональної стійкості, емоційної регульованості, смислової включеності в професійну діяльність і здатності зберігати особистісну цілісність у процесі праці. У межах психології професійної безпеки психічне здоров'я виступає і як умова безпечної діяльності, і як один із головних об'єктів професійного захисту [13].

Профілактика професійного вигорання – це система індивідуальних, групових і організаційних заходів, спрямованих на запобігання хронічному виснаженню, підтримання ресурсів працівника, створення умов для відновлення, психологічної підтримки, збереження смислу праці та безпечного функціонування в професії [11].

Культура безпеки працівників – це система професійних цінностей, норм, установок і моделей взаємодії, у межах якої безпека визнається внутрішньо значущою професійною нормою, а не лише зовнішньою вимогою. Вона охоплює уважність до ризику, відповідальність, готовність до взаємного контролю, неприйнятність байдужого ставлення до небезпеки й повагу до психологічної цілісності людини [10].

Людський чинник у професійній безпеці – це сукупність психологічних особливостей працівника та особливостей його взаємодії з іншими людьми й організаційним середовищем, що можуть підвищувати або знижувати безпечність професійної діяльності. До нього належать увага, мислення, емоційна регуляція, мотивація безпеки, самоконтроль, стиль комунікації, здатність до командної взаємодії й готовність визнавати помилки [19].

Отже, основні поняття теми 5 утворюють цілісну систему, що дозволяє розглядати професійну безпеку не як вузьку технічну проблему, а як багатовимірний психологічний феномен. Через ці поняття розкриваються умови безпечного професійного функціонування, джерела професійного ризику, механізми виснаження й помилки, а також ресурси підтримання психічного здоров'я, командної надійності, професійної компетентності та відповідальності.

Саме їх засвоєння створює підґрунтя для глибшого розуміння прикладних аспектів психології безпеки в системі професійної діяльності.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає психологічний зміст професійної безпеки?
2. Які психологічні аспекти визначають безпечне виконання професійної діяльності?
3. Чим психологічні ризики у професійному середовищі відрізняються від технічних і організаційних ризиків?
4. Які чинники професійного стресу найчастіше порушують професійну безпеку?
5. У чому полягає зв'язок між хронічним стресом і професійним вигоранням?
6. Які основні ознаки професійного вигорання?
7. Чим професійне вигорання відрізняється від професійних деформацій?
8. Які помилки сприймання найчастіше призводять до професійних збоїв?
9. Як порушення уваги впливають на безпечність професійної діяльності?
10. Які мисленнєві помилки є небезпечними в професійній практиці?
11. У чому полягають психологічні передумови нещасних випадків у професійному середовищі?
12. Яку роль відіграє професійна компетентність у забезпеченні професійної безпеки?
13. Чому відповідальність розглядають як внутрішній регулятор безпечної професійної поведінки?
14. Як командна взаємодія впливає на рівень професійної безпеки?
15. Що таке психологічна підтримка у трудовому колективі?
16. Чому психосоціальний клімат безпеки є важливим чинником збереження психічного здоров'я працівника?
17. Які засоби профілактики професійного вигорання є найбільш ефективними?
18. У чому полягає значення мотивації безпеки в професійній діяльності?
19. Як культура безпеки працівників впливає на якість професійного функціонування?
20. Чому збереження психічного здоров'я працівника є складовою професійної безпеки?

Тестові завдання

1. Професійна безпека у психологічному вимірі – це:
 - А. лише дотримання технічних інструкцій;
 - Б. лише відсутність виробничого травматизму;
 - В. інтегральна умова безпечного, надійного і психологічно збалансованого виконання професійної діяльності;
 - Г. система адміністративного контролю.
2. До психологічних ризиків професійного середовища належить:
 - А. стиль мислення працівника;
 - Б. атмосферний тиск;

- В. температура повітря;
- Г. фізичне освітлення приміщення.

3. Професійний стрес стає чинником професійної небезпеки тоді, коли:

- А. повністю зникає мотивація до праці;
- Б. знижує якість уваги, мислення, самоконтролю та взаємодії;
- В. виникає лише в новачків;
- Г. не впливає на прийняття рішень.

4. Основною ознакою професійного вигорання є:

- А. надмірна товариськість;
- Б. емоційне виснаження;
- В. підвищена рухова активність;
- Г. зростання творчої ініціативи.

5. Професійні деформації – це:

- А. тимчасове зниження працездатності;
- Б. стійкі зміни особистості та стилю професійної поведінки під впливом праці;
- В. короточасна втома після навантаження;
- Г. лише фізичне виснаження.

6. До помилок уваги у професійній діяльності належить:

- А. професійна відповідальність;
- Б. переключення між завданнями;
- В. розсіювання уваги;
- Г. осмислене планування.

7. Психологічна передумова нещасного випадку – це:

- А. лише технічна несправність обладнання;
- Б. лише відсутність досвіду;
- В. ослаблення контролю, спрощення мислення, звикання до ризику;
- Г. виключно раптовий зовнішній вплив.

8. Професійна компетентність у безпековому вимірі передбачає:

- А. тільки обсяг знань;
- Б. лише стаж роботи;
- В. знання, рефлексію, саморегуляцію та здатність діяти безпечно;
- Г. тільки точне виконання наказів.

9. Мотивація безпеки – це:

- А. прагнення уникати будь-якої діяльності;
- Б. внутрішня орієнтація на безпечне виконання професійних дій;
- В. звичка перекладати відповідальність на інших;
- Г. уникнення спілкування в колективі.

10. Психологічна безпека команди означає:

- А. повну відсутність конфліктів;
- Б. можливість відкрито говорити про труднощі, ризики й помилки без страху приниження;
- В. жорсткий контроль з боку керівництва;
- Г. індивідуальну автономію без координації з іншими.

11. Психосоціальний клімат безпеки стосується:

- А. фізичних параметрів виробничого простору;

- Б. реального пріоритету психологічного здоров'я працівників в організації;
- В. архітектури робочого місця;
- Г. інструкцій з техніки безпеки.

12. Одним із напрямів профілактики професійного вигорання є:

- А. ігнорування втоми;
- Б. збільшення навантаження;
- В. підтримання балансу між вимогами праці та ресурсами працівника;
- Г. постійна конкуренція в колективі.

13. Командна взаємодія у трудовому колективі підвищує професійну безпеку через:

- А. зменшення потреби в комунікації;
- Б. спільний контроль, координацію й підтримку;
- В. посилення індивідуальної ізоляції;
- Г. уникнення відповідальності.

14. Психологічна підтримка у трудовому колективі – це:

- А. лише неформальне спілкування;
- Б. система допомоги, прийняття й взаємодії, що знижує вразливість працівника;
- В. виключно матеріальне стимулювання;
- Г. механічне дублювання професійних функцій.

15. Культура безпеки працівників – це:

- А. сукупність формальних приписів;
- Б. система цінностей, норм і моделей поведінки, що підтримують безпеку як професійну норму;
- В. лише система штрафів;
- Г. перелік технічних засобів захисту.

Ключі відповідей

1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – Б; 5 – Б; 6 – В; 7 – В; 8 – В; 9 – Б; 10 – Б; 11 – Б; 12 – В; 13 – В; 14 – Б; 15 – Б.

Практичні завдання

1. Аналіз професійної ситуації ризику.

Охарактеризуйте змодельовану професійну ситуацію, у якій працівник діє в умовах перевантаження, дефіциту часу та емоційного тиску. Визначте психологічні ризики, можливі помилки та способи зниження небезпеки.

2. Визначення ознак професійного вигорання.

Проаналізуйте опис професійної поведінки працівника й визначте, які ознаки свідчать про емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності.

3. Моделювання командної взаємодії.

Розробіть алгоритм дій трудового колективу в ситуації професійного збою. Окресліть, як мають відбуватися передавання інформації, уточнення дій, взаємний контроль і психологічна підтримка.

4. Оцінювання психосоціального клімату безпеки.

Проаналізуйте умовну організацію за такими ознаками: стиль керівництва, рівень довіри, ставлення до помилки, підтримка працівників, навантаження. Зробіть висновок про рівень психосоціального клімату безпеки.

5. Розроблення профілактичних заходів.

Складіть коротку програму профілактики професійного вигорання для працівників певної професійної групи. Передбачте індивідуальні, групові та організаційні заходи.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте порівняльну характеристику понять «професійна безпека», «професійний ризик», «психологічна безпека команди», «психосоціальний клімат безпеки».

2. Складіть таблицю «Психологічні ризики професійного середовища та їх можливі наслідки для працівника і колективу».

3. Підготуйте коротке аналітичне повідомлення на тему «Стрес як чинник професійної небезпеки: психологічні механізми та наслідки».

4. Здійсніть аналіз однієї професії на предмет можливих джерел професійного вигорання, професійних деформацій і помилок у діяльності.

5. Розробіть пам'ятку для працівника «Як розпізнати ранні ознаки професійного виснаження».

6. Розробіть рекомендації для керівника щодо формування психологічно безпечної команди.

7. Підготуйте есе на тему «Професійна відповідальність як основа безпечної діяльності».

8. Окресліть показники, за якими можна оцінити рівень психологічної підтримки у трудовому колективі.

Рекомендований список літератури до теми

1. Католик Г. В. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 68. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-68-12.

2. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: огляд зарубіжних досліджень. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 1(22). С. 69–78. DOI: 10.31108/2.2021.1.22.8.

3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. *Психологія професійного вигорання підприємців* : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

4. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2013. № 1. С. 112–125.

5. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112.

6. Лазорко О. В. *Психологія професійної безпеки особистості* : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016.

7. Лазорко О. В. *Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації* : дис. ... д-ра психол. наук. Луцьк, 2017.

8. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4(29). С. 117–125.
9. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості* : колект. монографія / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 587 с.
10. Шароватова О. П., Цимбал Б. М., Гільперт В. В. Соціально-психологічні аспекти розвитку культури безпеки працівників. *Науковий журнал Метінвест Політехніки. Серія: Технічні науки*. 2025. № 4. С. 370–376. DOI: 10.32782/3041-2080/2025-4-50.
11. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22, Iss. 3. P. 309–328. DOI: 10.1108/02683940710733115.
12. Bakker A. B., Demerouti E., Sanz-Vergel A. I. Burnout and Work Engagement: The JD–R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2014. Vol. 1. P. 389–411. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235.
13. Dollard M. F., McTernan W. Psychosocial safety climate: a multilevel theory of work stress in the health and community service sector. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2011. Vol. 20, No. 4. P. 287–293. DOI: 10.1017/S2045796011000588.
14. Edmondson A. C. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. Vol. 44, No. 2. P. 350–383. DOI: 10.2307/2666999.
15. Leonard M., Graham S., Bonacum D. The human factor: The critical importance of effective teamwork and communication in providing safe care. *Quality and Safety in Health Care*. 2004. Vol. 13, Suppl. 1. P. i85–i90. DOI: 10.1136/qhc.13.suppl_1.i85.
16. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205.
17. Neal A., Griffin M. A. A Study of the Lagged Relationships Among Safety Climate, Safety Motivation, Safety Behavior, and Accidents at the Individual and Group Levels. *Journal of Applied Psychology*. 2006. Vol. 91, No. 4. P. 946–953. DOI: 10.1037/0021-9010.91.4.946.
18. Oandasan I., Baker G. R., Barker K., Bosco C., D'Amour D. et al. Teamwork in Healthcare: Promoting Effective Teamwork in Healthcare in Canada. *Medical Care Research and Review*. 2006. Vol. 63, No. 3. P. 263–300. DOI: 10.1177/1077558706287003.
19. Zohar D. Safety climate in industrial organizations: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Psychology*. 1980. Vol. 65, No. 1. P. 96–102. DOI: 10.1037/0021-9010.65.1.96.