

«ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ» ЯК АКТУАЛЬНИЙ КУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

М. А. Дроздова

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т. Г. Шевченка, drozdovam228@gmail.com

Психологічна безпека – важлива складова ефективної життєдіяльності особистості. Особливо актуальною вона постає у сучасних умовах російсько-української війни. Відповідно, вагомою складовою фахової підготовки практичних психологів є розвиток у них компетентностей, пов'язаних із вивченням, формуванням і розвитком психологічної безпеки особистості й соціальних груп. Прикладом реалізації цієї мети може бути авторський навчальний спецкурс «Психологія безпеки».

Програма вибіркового спецкурсу «Психологія безпеки» розроблена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня з фаху 053 «Психологія». Її мета – засвоєння студентами теоретико-методологічних засад вивчення феномена психологічної безпеки особистості та опанування відповідними психотехнологіями. Предметом вивчення є феномени безпеки та психологічної безпеки, основні проблеми психологічної безпеки на мікро-, мезо- та макрорівнях. По закінченні курсу здобувачі повинні знати: сутність понять «безпека» та «психологічна безпека», специфіку їхнього тлумачення у різних теоретико-методологічних напрямках психології, їхні чинники, структуру, типологію, механізми; основні проблеми психологічної безпеки на особистісному, груповому та суспільному рівнях; здобувачі повинні вміти: здійснювати консультативну, діагностичну та розвивально-корекційну роботу у контексті забезпечення психологічної безпеки особистості й соціальних груп. Дисципліна пов'язана з низкою фахових («Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Юридична психологія», «Патопсихологія», «Психодіагностика») та загальноосвітніх («Соціологія», «Політологія», «Педагогіка», «Основи безпеки життєдіяльності») освітніх

компонентів. На вивчення дисципліни відводяться 3 кредити ECTS (з них 20 – лекційних, 10 – практичних, 60 – самостійна робота). Формою підсумкового контролю є залік.

Програма спецкурсу складається з чотирьох змістових модулів, перші три з яких містять лише лекційні заняття. Перший модуль (*«Психологія безпеки як наукова галузь»*) присвячено вивченню методологічних питань (об'єкта й предмета психології безпеки, основних методологічних напрямків сучасної психології безпеки); критеріїв психологічної безпеки, загроз психологічній безпеці, типів безпеки.

У другому модулі (*«Особистість як суб'єкт психологічної безпеки»*) вивчаються: безпека особистості в інформаційному суспільстві (історія дослідження проблеми інформаційної безпеки, основні проблеми при взаємодії людини з інформаційним середовищем, основні загрози інформаційній безпеці особистості, критерії інформаційно-психологічної безпеки, маніпулятивні техніки в сучасних ЗМІ); безпека особистості в екстремальних умовах (визначення та типологія екстремальних ситуацій, динаміка психологічних станів людини в екстремальній ситуації; поняття натовпу та безпека особистості, паніка, масові психози, колективні омани; основні стратегії поведінки людини у надзвичайних ситуаціях; екстремальна поведінка, її типи та чинники, віктимна поведінка, особистісні зміни у критичних ситуаціях); шляхи формування психологічної безпеки особистості (наслідки впливу критичних ситуацій на особистість, гострий стресовий розлад, ПТСР; стратегії психологічної безпеки, психологічна стійкість і її чинники, копінг-стратегії, поняття життєстійкості особистості, механізми формування психологічної безпеки, рівні безпеки особистості, основні психотерапевтичні методи допомоги людям для формування психологічної безпеки).

Третій змістовий модуль (*«Психологічна безпека та суспільство»*) передбачає висвітлення питань: проблема безпеки у сучасному суспільстві ризиків (феномен ризику, чинники ризику та їхні типи, соціологічні дослідження сприймання різних видів ризиків); тероризм як чинник суспільної

небезпеки (психологічна типологія терористів, психологічна специфіка терористичної діяльності, психологічні особливості захоплення заручників); довіра як фактор соціально-безпечної взаємодії (сутність довіри та її елементи та рівні, феномени «радіус довіри» та «соціальний капітал»); психологічна безпека освітнього середовища (сутність, складові, чинники формування та загрози тощо).

До четвертого змістового модуля (*«Методи діагностики та формування психологічної безпеки»*) увійшли теми, що розглядаються студентами на практичних заняттях. Зокрема: *«Тренінг життєстійкості як психотехнологія формування психологічної безпеки»*, *«Діагностика життєстійкості»*, *«Діагностика психологічної безпеки»*, *«Діагностика схильності до віктимної поведінки»*. На перших двох заняттях студентам пропонуються тренінгові вправи на формування складових життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) – комплексного психологічного феномена, пов'язаного зі здатністю особистості успішно долати несприятливі життєві обставини. Вправи (усього 11) спрямовані на: поглиблення знайомства та конкретизацію очікувань від занять, з'ясування існуючих у свідомості уявлень про поняття *«життєстійкість»* (з подальшою міні-лекцією ведучого про те, що таке життєстійкість, які її складові); формування навичок конструктивної взаємодії у ході командного створення та презентації соціальної реклами життєстійкості як особистісної характеристики; усвідомлення різноманітних способів подолання стресової ситуації; усвідомлення власних цілей (близьких і на перспективу), перешкод на шляху до їхньої реалізації та ресурсів, які допомагають здолати ці перешкоди; осмислення здатності справлятися з життєвими труднощами та створення відчуття близькості і схожості з іншими учасниками в наявних життєвих труднощах; формування вміння демонструвати у гіпотетичних проблемних ситуаціях вербальні поведінкові реакції різного типу (впевнену, непевну, агресивну); подолання страху при здійсненні нестандартних вчинків, які привертають увагу оточення, можуть епатувати; знаходження способів емоційної саморегуляції учасниками тренінгу; формування адекватної оцінки

себе, свого життя. Наприкінці другого заняття здійснюється рефлексія щодо: нової інформації, яку студенти дізналися під час тренінгу; власного актуального емоційного стану; оцінки моментів, які сподобалися та не сподобалися в ході занять.

Проведення тренінгових занять супроводжувалося позитивними реакціями та зацікавленістю студентів. Зазначимо, що найбільше складнощів виникало під час виконання вправи «Нестандартні вчинки й подолання страху». Вона викликала в учасників найбільший емоційний резонанс, широкий спектр емоцій. Мета вправи – зменшення психологічної залежності від інших людей, подолання бар'єрів під час виконання епатажних вчинків. Спочатку триває колективне обговорення проблеми залежності від інших, їхньої думки, з'ясовуються можливі способи подолання на практиці цієї залежності. Потім ведучий пропонує кожному учаснику виконати завдання з реалізації нестандартного вчинку. Наприклад, спитати у представників адміністрації або викладачів кафедри: «Який зараз рік?», «А чи знаєте Ви, як мене звуть?», «Вибачте, тут мій песик не пробігав?», «Чайком не пригостите?» або сказати: «Я люблю Вас!», привітати восени з Новим роком, прокричати: «Кукуруіку!» тощо. Виконання цієї вправи дало можливість учасникам зрозуміти, що часом можна робити те, що бажаєш (у розумних межах), проявляти свою індивідуальність, демонструвати соціальну сміливість і тим самим відчувати свободу власної реалізації.

Інші три заняття мають на меті розвиток компетентностей діагностики індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із психологічною безпекою особистості. Зокрема, студентам для ознайомлення пропонуються: опитувальник життєстійкості С. Мадді, «Шкала базисних переконань» Р. Янофф-Бульман, опитувальник схильності особистості до віктимної поведінки О. Андроннікової. Після цього потрібно виконати самостійні завдання (апробація вищевказаних методик із подальшою презентацією діагностичних протоколів).

Досвід апробації даного спецкурсу засвідчив його актуальність,

перспективність та інтерес з боку здобувачів. Особливої значущості він набуває у сучасних умовах, оскільки дає можливість здобувачам не лише отримати теоретичні знання про психологічну безпеку, способи її реалізації, але й сформувати практичні навички підвищення власної життєстійкості та стресостійкості в екстремальних ситуаціях.