

Акімова Лариса

кандидат психологічних наук, доцент, докторант
кафедри загальної та соціальної психології
СНУ імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ ПОГРОЗ ОСОБИСТІСНОМУ ЖИТТЮ ЯК ЦІННОСТІ

Постановка проблеми. Під тиском соціальних конфліктів і терористичних погроз людина стає основною цінністю суспільних систем. Їх діяльність спрямовується на гарантування їй гідних умов існування і розвитку, безпеки життєдіяльності. Безпека – це складна, багатопланова, різнорівнева і різномасштабна система життєзабезпечення. Сьогодні про безпеку говорять найчастіше при вивченні надзвичайних ситуацій, ситуацій з високою ймовірністю ризику, при дослідженні питань зв'язаних з культурою безпеки, яка розглядає різноманітні форми діяльності людини в сфері забезпечення особистісної безпеки.

Питанням безпеки особистості протягом усього історичного шляху розвитку людства приділялася достатня увага в зв'язку з тим, що людину завжди оточують різні небезпеки, і з кожним днем їх стає все більше. Сучасний світ відкинув концепцію абсолютної безпеки і прийшов до концепції прийнятної, допустимого ризику.

Більшість дослідників розуміють безпеку особистості як систему заходів по захисту її від різних загроз, можливість управління ризиками та погрозами, вміння попереджати загрозові ситуації та запобігати їх виникненню. Небезпека розглядається як наявність і дія різних факторів, які є дестабілізуючими, деструктивними, дисфункціональними по відношенню до людини. Небезпеки носять потенційний характер, і їх актуалізація відбувається при певних умовах. Ознакою, що визначає небезпеку є погроза.

Система оцінки погроз і ризиків, управління ризиками, дотримання адекватної обережності і відповідальності при прийнятті рішень є мішенями при організації психопрофілактичних заходів спрямованих на забезпечення особистісної безпеки. В цілому вони формують відчуття психологічної захищеності та підтримки на які спирається людина в ситуаціях тиску обставин життя.

Сьогодні формується новий підхід до оцінки ризику та управління ризиком на основі етичного принципу обережності, який був оприлюднений 2 лютого 2000 р. Єврокомісією. Цей принцип включений до численних міжнародних документів, в тому числі до декларацій, розроблених ООН в Ріо-де-Жанейро. Обережність вимагає передбачливості в прийнятті рішень і здійсненні діяльності, перемикає увагу з аналізу передбачуваних наслідків на усвідомлення можливості непередбачуваних несприятливих наслідків або наслідків, які не визначені і викликають побоювання. Принцип є етичним в тому сенсі, що ґрунтується на почутті відповідальності того, хто приймає рішення, робить прогнози і здійснює діяльність [2].

Мета статті: визначення переваг адаптаційного і ресурсного підходів при організації психопрофілактичних заходів, спрямованих на формування особистісної безпеки як цінності життя.

Аналіз досліджень. Поняття психопрофілактики частіше використовується по відношенню до психічних і психосоматичних захворювань, залежностей і шкідливих звичок, депресивних станів і суїцидальної поведінки, а також стресів. У літературі з медичної та практичної психології, психології здоров'я прийнято розглядати первинну, вторинну, третинну психопрофілактику. У зв'язку з цим поняття психопрофілактики з одного боку є близьким до поняття психогієни (первинна профілактика) з іншого до поняття реабілітації (третинна профілактика) [4].

Діяльність з організації безпеки повинна враховувати три компоненти, що забезпечують її ефективність: 1) прогнозування і оцінка погроз та конструювання заходів мінімізації втрат; 2) забезпечення діяльності в умовах реалізації погроз; 3) заходи з компенсації негативних наслідків погроз включаючи аналіз станів, пов'язаних з результатами діяльності.

Реалізація програм психопрофілактики з врахуванням зазначених положень повинна ґрунтуватися на основі здобутків досліджень з феномену адаптації в психології особистості [6] і механізмів мобілізації ментальних ресурсів, процесів їх виснаження та поповнення [7].

Широку популярність в організації психопрофілактичних заходів отримав адаптаційний підхід. Основна його спрямованість – підвищення психологічної стійкості та опірності стресогенним факторам. Однак адаптивні процеси при діяльності в ситуаціях невизначеності та ризику, в умовах тиску погроз можуть спотворювати обережність як охоронну функцію контролю, блокувати використання суб'єктом власних ресурсних можливостей. Крім того, підвищення адаптаційних можливостей не передбачає:

- вибудовування меж безпечного простору в якому можливо опанувати власні дії з прийняття рішень в ситуаціях невизначеності, а також стратегії поведінки в при підвищених ризиках;

- вибудовування особистісних меж в різноманітних ситуаціях взаємодії.

В останні 20-х років широку популярність в організації заходів на подолання критичних життєвих ситуацій отримали заходи, що ґрунтуються на аналізі ресурсів людини та створення моделей ефективного використання їх людиною. Так в психофізіології розглядаються енергетичні ресурси і резервні можливості організму, в когнітивній науці – розподіл ресурсів когнітивних процесів (уваги, пам'яті, тощо), психології особистості – особистісний потенціал і ресурси особистісного зростання, психології стресу – ресурси подолання.

Перспективним в організації психопрофілактичних заходів є використання ресурсного підходу. Модель реабілітаційної роботи з подолання критичних станів за мультимодальним підходом М. Лаана, О. Аялон спирається на шість видів «зцілюючи ресурсів», що отримали назву BASIC Ph: віра (Belief), емоційний афект (Affect), соціальний (спілкування, підтримка іншими) (Social), уява і фантазія (Imaginative), когнітивний (ум) (Cognitive), фізичний (діяльність, рух) (Physical) [7]. Прихильники ресурсного підходу зазначають, що стратегія подолання людиною травмуючої ситуації може залучати більш ніж один ресурс. Людина може використовувати всі шість ресурсів або ж виробити власну конфігурацію, тобто власний «стиль виживання».

Методика та процедура дослідження. З метою визначення подій, що складають фактор ризику особистісної безпеки нами використовувався опитувальник травматичних ситуацій (Life Experience Questionnaire – LEQ). Методика заснована на самозвіті, що охоплює життєвий путь особистості і дозволяє визначити ступінь впливу психічних травм на актуальний стан людини. За допомогою методики вивчався вклад різних категорій подій, що сприяють травматизації. Методика доповнювалась проективним інтерв'ю «Мій жіночий світ» для визначення життєвих сфер, що мають суб'єктивний рівень загрози з точки зору забезпечення безпеки.

В дослідженні прийняло участь 100 жінок віком від 20 до 29 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно отриманим даним у 50% жінок, що прийняли участь в дослідженні, оцінюють пережити ними життєві події як травматичні. Внесок кримінальної категорії в загальну різноманітність травматизації склав 18%, категорії природні катастрофи і загальні травми – 30%, інші події – 30%, ситуації фізичного і сексуального насильства – 22%.

За даними контент-аналізу нарративів інтерв'ю «Мій жіночий досвід» нами були виділені наступні сфери життєвих подій, що мають високий рівень виникнення погроз особистісної безпеки: «Інтимно-особистісна сфера або Сексуальність», «Здоров'я», «Сфера міжособистісних стосунків або Дружба», «Учбово-професійна сфера».

Найвищий рівень загрози особистісній безпеці має насильство – сексуальне, фізичне, кримінальне. Зазначені види насильства репрезентуються як раптові і несподівані. Психологічне насильство, насамперед приниження, репрезентується як тривала дія. До короткострокових подій, що становлять погрозу особистісної безпеки слід віднести нещасні випадки – побутові травми, дорожньо-транспортні аварії. В окрему групу можна виділити події пов'язані з хронічними захворюваннями, загрозою інвалідності, суїцидальною або залежною поведінкою.

Загрозу безпеки становлять і події, які відносяться до сфери міжособистісних стосунків – це зрада, конфлікти, конкурентні стосунки, булінг і мобінг, стигматизація, переслідування, авторитаризм та інше.

Для жінок, які оцінили пережити ними події як травматичні характерно переживання безпорадності, «гостре» або «тупе» відчуття болю (психологічного), самозвинувачення (деякі прямо називають себе жертвою подій), самоприниження, відчуття світу як несправедливого. Таким чином, загальною характерною психологічною ознакою є втрата відчуття особистісної безпеки.

За даними літератури основними симптомами втрати відчуття особистісної безпеки виступають обмеження здібності до самозахисту, відчуття безпорадності, уникнення відповідальності, недовіра. В дослідженнях Н.Є. Харламенкової зазначається, що заходи з формування психологічної безпеки ґрунтуються на різноспрямованих тенденціях. Перша орієнтована на зовнішній світ, від якого очікується допомога, а вразі її неотримання формується стратегія його контролю чи уникнення. Друга спрямована на звернення до власних особистісних ресурсів [1].

Властивостями людини, що забезпечують адекватну оцінку ризиків, обережність, усвідомлення можливості непередбачуваних наслідків, сприятливе подолання складних життєвих обставин є психологічна стійкість, гнучкість, творчість, оптимістичність, самоефективність, життєстійкість. Саме на формування цих якостей при подоланні складних життєвих обставин: стресів, фрустрацій, конфліктів, криз, травматичних стресів спрямовуються психопрофілактичні заходи, згідно ресурсного підходу.

Прихильники ресурсного підходу спираються на різні моделі психологічних ресурсів в процесі реабілітації. Так Н.Є. Расказова класифікуючи ресурси подолання пропонує співвіднести їх с чотирма категоріальними онтологічними полями за концепцією Ф.Є. Василюка (Ф.Є. Василюк, 1984), яким відповідають своєрідні типи активності людини – вітальна життєдіяльність, діяльність, свідомість та воля. Відповідно до класифікації ресурсів автор класифікує техніки психологічного і психотерапевтичного впливу, що сприяють їх актуалізації [5].

На підтримку вітальності як емоційно-мотиваційної складової буття, що репрезентується в бажаннях, відчуттях, інтересах можуть бути спрямовані техніки тілесної психотерапії (Є.С.Мазур, 2003), техніки фокусування (Ю.Джендлін, 2000). Мета їх застосування – пробудити в людині бажання справлятися з ситуацією, щоб потім опертися на це бажання, інтерес при роботі з психотравмуючими переживаннями.

Опора на діяльність як тип психічної активності людини, що спрямовується на реалізацію мотиву передбачає актуалізацію активності людини в подоланні труднощів, прагнення діяти і перемагати. Техніка «Спробуй зробити це» – застосовується як в когнітивно-біхевіоральній психотерапії, так і в арт-терапії, тілесній психотерапії, гештальт-терапії.

Для підтримки і розширення свідомості як типу активності до якого включають розуміння людиною того, як і чому вона поступає в тій чи іншій ситуації, тобто усвідомлення стратегій узгодження конфліктуючих мотивів вчинку використовуються відносяться деякі техніки психоаналізу, екзистенціальної психотерапії, гуманістичної психотерапії. Робота в цьому полі – це спроба усвідомлення різноманітних емоційних станів: тривоги, образи, провини, сорому, які мають витoki і наслідки. Як ілюстрацію можна згадати поширену техніку ситуаційної реконструкції (S.Maddi, 1997, 1998) згідно якої подія розглядається в розширеній перспективі, аналізуються її причини і можливі наслідки. Внаслідок переосмислення причинно-наслідкових зв'язків події в контексті життя відбувається переоцінка загрози і негативності самої події, її ролі в житті людини в цілому.

Вольова активність як мотиваційно-смилова складова онтологічного простору буття людини знаходить своє відображення в прийнятті рішень і здійсненні життєвого вибору. Людина, яка приймає на себе відповідальність за те, що відбувається і відбудеться в її житті, приходиться до питання – «якщо що не я, то хто?». Для усвідомлення провини, відповідальності, свободи (вибору) застосовуються техніки екзистенційної психотерапії.

У якості моделі ментального ресурсу розглядається і така інтегральна психологічна характеристика як життєстійкість. Життєстійкість за концепцією С. Мадді включає три компоненти:

- залученість – переконання в тому, що тільки завдяки своїй активності людина знаходить в світі цікаве,
- контроль – переконаність у контрольованості світу і своєї здатності досягти результату;
- прийняття ризику – готовність отримувати досвід в будь-яких ситуаціях, діяти всупереч їх невизначеності ситуації і погрозам [3].

Залученість підтримує вітальність, активність людини. Контроль і прийняття ризику пов'язані з готовністю людини до діяльності всупереч труднощам. Готовність отримувати досвід із ситуацій, що склалися, дія в ситуації невизначеності покликана активувати свідомість, впоратися зі складністю внутрішнього світу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Дія в ситуаціях невизначеності стає невід'ємною складовою сучасного життя. Кожна людина діє на підставі свого життєвого досвіду спираючись як на власні можливості, так і на підтримку оточуючого її середовища, з яким вона себе ідентифікує. Людина водночас прагне до стабільності та безпеки і керується власними цілями та цінностями нехтуючи принципом обережності, що призводить до неадекватної оцінки ризиків та загроз.

Психопрофілактичні заходи з подолання наслідків погроз особистісної безпеки повинні обґрунтовуватися на основі наступних положень:

- забезпечення формування індивідуально-психологічних якостей, які забезпечують адекватну оцінку ризиків, усвідомлення можливості непередбачуваних наслідків, сприятливе подолання складних життєвих обставин;
- поповнення та розширення кола власних ресурсів, які б виступали в якості опори при подоланні непередбачуваних негативних наслідків реалізації загроз;
- визначення сфер життєвих подій які виступають джерелом загроз;
- формування навичок протидії загрозам;
- підвищення компетентності в оцінці загроз при прийнятті рішень.

Зазначені положення не є остаточними. Вони взяті за основу для розробки інтеграційного підходу в контексті організації психопрофілактичних заходів з подолання наслідків погроз особистісної безпеки.

Література

1. Дымова, Е.Н., Харламенкова, Н.Е. Амбивалентность представлений о психологической безопасности в условиях жесткой регламентации социальных ролей // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Серия : Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – Кострома. – 2013. – Т. 19. – С. 32-36.
2. Ежевская Т.И. Безопасность личности: система понятий / Т.И. Ежевская // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – №9 4(35). – С. 47-49.
3. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1999. – 743 с.
5. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях // Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. – Ч. 1. – Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. – С. 100-103.
6. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479 с.
7. Ayalon, O. V.A.S.I.C. Ph. – creative methods in post tsunami training of helpers in Thailand / O. Ayalon // Journal of Experiential Psychotherapy. – 2007. – № 37. – P. 19-26.

References

1. Dymova E.N., Kharlamenkova N.E. Ambivalentnost predstavleniy o psikhologicheskoy bezopasnosti v usloviyah zhestkoy reglamentatsii sotsialnyh roley // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. – Seriya : Pedagogika. Psikhologiya. Sotsialnaya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika. – Kostroma. – 2013. – T. 19. – S. 32-36.
2. Ezhevskaya T.I. Bezopasnost lichnosti: sistema ponyatiy / T.I. Ezhevskaya // Psikhopedagogika v pravookhranitelnykh organakh. – 2008. – #9 4(35). – S. 47-49.

3. Leontev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestoykosti. – M.: Smysl, 2006. – 63 s.
4. Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya / Pod red. B.D. Karvasarskogo. – SPb.: Piter, 1999. – 743 s.
5. Rasskazova E.I. Psikhologicheskiye resursy samoregulyatsyi i reabilitatsyi lichnosti v ekstremalnykh usloviyakh // Lichnost v ekstremalnykh usloviyakh. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsyi. – Ch. 1. – Petropavlovsk-Kamchatskiy: Izd-vo KamGU, 2005. – S. 100-103.
6. Rean A.A. Psikhologiya adaptatsyi lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika / A.A. Rean, A.R. Kudashev, A.A. Baranov. – SPb.: PRAYM-EVRO-ZNAK, 2006. – 479 s.
7. Ayalon, O. B.A.S.I.C. Ph. – creative methods in post tsunami training of helpers in Thailand / O. Ayalon // Journal of Experiential Psychotherapy. – 2007. – № 37. – P. 19-26.

Анотація

В даному дослідженні розглядаються переваги адаптаційного і ресурсного підходів при організації психопрофілактичних заходів, спрямованих на формування особистісної безпеки. На підставі вивчення впливу категорій життєвих подій, що мають високий рівень виникнення травми визначається симптоматика відчуття втрати особистісної безпеки: переживання безпорадності, відчуття болю, самозвинувачення, самоприниження, сприйняття світу як несправедливого.

Психопрофілактичні заходи з метою запобігання психологічної незахищеності, що спрямовуються на підвищення психологічної стійкості, гнучкості та оптимістичності доцільно конструювати за принципами адаптаційного підходу. Заходи з компенсації негативних наслідків погроз мають більшу ефективність, якщо вони організовані за принципами ресурсного підходу.

Ключові слова: особистісна безпека, особистісна захищеність, погрози та ризики, психопрофілактика, адаптаційний підхід, ресурсний підхід.

Summary

The article represents the advantages of the adaptation and resource approaches in the organization of psycho prophylaxis activities aimed at formation of personal safety. Based on the study of the influence of life events with high risk of trauma nascence there were described the symptoms of feeling of loss of personal safety: the experience of helplessness, the feeling of pain, self-blame, self-humiliation, the perception of the world as unfair.

Psycho prophylactic measures that would prevent the psychological non-safety and aimed to improve psychological stability, flexibility and optimism should be designed using the principles of adaptation approach. Measures to compensate the negative effects have a greater efficiency if their organization is made on the basis of the resource approach principles.

Keywords: personal safety, personal protection, threats and risks, psycho prophylaxis, adaptation approach, resource approach.