

УДК 159.923.2

В. Ю. Духопельникова

аспирант кафедри соціальної і прикладної психології
Інститута математики, економіки і механіки
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОБРАЗ Я, ОБРАЗ МИРА, ОБРАЗ СЕБЯ В МИРЕ КАК РЕСУРСЫ ПСИХИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматриваются некоторые особенности феномена личной безопасности, ресурсные возможности таких концептов как образ я, образ мира, образ себя в мире как динамической системы; роль этой системы в поддержании психического равновесия и перспективность её развития и трансформации в процессе психокоррекционной работы.

Ключевые слова: образ я, образ мира, психические ресурсы, личная безопасность.

Меняются эпохи, меняется общество, меняются стандарты, в т.ч. стандарты безопасности, «нормы» безопасности. Это причина того, что каждое поколение решает вопросы безопасности по-новому. Достаточно взглянуть на два определения термина «здоровье», чтобы заметить разницу в том, как будет решаться одна из стратегических долгосрочных задач общества – безопасность и охрана здоровья граждан. Само определение термина - это, по сути, формирование условия задачи, то, как она будет пониматься данным обществом в данный исторический период. Итак, определение БСЭ: «здоровье, естественное состояние организма, характеризующееся его уравниваемостью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений», и определение ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения): «здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Разные описания - разные задачи, разные способы и стратегии решения. Поскольку представление о безопасности и её защите будет трансформироваться, то определим безопасность как сложную, динамическую, многофакторную систему равновесия, которая усложняется с развитием общества и имеет тенденцию к росту благополучия, как общества в целом, так и каждого человека в отдельности.

Согласно определению А. В. Брушлинского, «субъектами и, вместе с тем, объектами безопасности являются личности, те или иные группы людей, государство, общество, все человечество в целом. Соответственно обычно выделяют, прежде всего, национальную безопасность и три ее уровня: безопасность

личности, общества и государства. Более конкретно – это безопасность политическая, экономическая, военная, экологическая, культурная, информационная, психологическая» [2].

И. А. Баева отмечает два главных системообразующих вида безопасности – безопасность физическую и психологическую; все же остальные виды безопасности включают их в свою структуру [1].

Психологическая безопасность, в свою очередь, определяется совокупностью следующих показателей:

- 1) состояние сохранности психики человека;
- 2) сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- 3) устойчивое развитие и нормальное функционирование человека во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения);
- 4) возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
- 5) состояние среды, создающее защищенность или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно–доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников» [6]. Т.о., подводят итоги авторы, психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга; более того, можно говорить о том, что это единая система. Согласно определению А. В. Брушлинского личность выступает одновременно как объект, так и субъект безопасности; а вместе с тем, угроза и защита, также исходят от субъекта, т.е. человека, – отмечает И. А. Баева [1]. Именно человек выступает как главный источник опасности, в т.ч. и для самого себя.

В своей книге «Как стать несчастным без посторонней помощи» Пауль Вацлавик приводит несколько показательных цитат классиков, иллюстрирующих удивительную, казалось бы, иррациональную тенденцию:

«...Чего же можно ожидать от человека?.. Да осыпьте его всеми земными благами, утопите в счастье совсем с головой, так, чтобы только пузырьки вскакивали на поверхности счастья, как на воде; дайте ему такое экономическое довольство, чтоб ему совсем уж ничего больше не оставалось делать, кроме как спать, кушать пряники и хлопотать о прекращении всемирной истории, так он вам и тут,- человек-то, и тут,- из одной неблагодарности, из одного пафоса мерзость сделает. Рискнет даже пряниками и нарочно пожелает самого пагубного вздора, самой неэкономической бессмыслицы, единственно для того, чтобы ко всему этому положительному благоразумию примешать свой пагубный фантастический элемент. Именно свои фантастические мечты, свою пошлейшую глупость пожелает удержать за собой...» (Ф. М. Достоевский) [3].

Нечто подобное мы встречаем и в стихотворении М. Ю. Лермонтова «Парус»: «Под ним струя светлей лазури, над ним луч солнца золотой. А он, мятежный, просит бури...». Как отмечает Пауль Вацлавик, мудрость известная с

незапамятных времен заключается в том, что «человек весьма плохо приспособлен к тому, чтобы сносить абсолютное блаженство» [3]. И это тот психический феномен, который необходимо учитывать, при решении вопросов безопасности, личной безопасности, личного душевного здоровья и благополучия; помнить, что «угроза и защита, исходят от субъекта, человека» И. А. Баева [1].

Социально-психологическая, и как следствие, личная психологическая безопасность – это сложный комплекс множества факторов и характера их влияния на конкретную личность в данный конкретный момент. Учитывая то, что личность не тождественна самой себе во времени, одни и те же условия могут восприниматься как «благоприятные» так и «неблагоприятные», опасные, и даже угрожающие.

Субъективная оценка опасности/безопасности одной и той же ситуации может вызывать переживания разного качества и интенсивности (от чувства свободы, безопасности, защищенности, до беспокойства, волнения, тревоги, страха и паники).

Объект вызывающий опасение может принадлежать любой сфере (внутриличностной, личностной, социальной, национальной, политической, экономической, экологической и т.д.), быть любым по масштабу (от нано-, микроуровня, до государственного, планетарного, общечеловеческого, вселенского масштаба), быть эндогенным или экзогенным по своей природе (порождаться самой системой или подвергаться угрозе извне), быть реальным и мнимым, рациональным и иррациональным, а также вызывать беспокойство возможными последствиями, в т.ч. последствиями неосуществившегося события, и вызывать неадекватную по интенсивности переживания реакцию.

Т.о. состояние безопасности это сложная система «психического гомеостаза», преобразованный результат оценки текущей ситуации, её развития во времени, возможных угроз, рисков, величины возможного ущерба в краткосрочной и долгосрочной перспективе как для как системы в целом (человек, коллектив, общество, человечество, экология и пр.), так и для составляющих её подсистем и элементов.

В этом контексте особое звучание приобретает афоризм о том, что «оптимист – это плохо осведомленный пессимист» и наблюдение Г. Честертона, что «не то чтобы мир стал гораздо хуже, но освещение событий стало гораздо лучше». Тем не менее, несмотря на множество факторов способных повлиять на уровень переживаемой субъективной безопасности, «оптимисты лучше всех скрывают свой пессимизм» (Е. Шпигель).

В своих исследованиях Ч. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин пришли к выводу, что уровень личной тревожности, как черты характера, проявляется устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих и реагировать на них состоянием тревоги; тревожность является одним из показателей и характеристик субъективного ощущения личной безопасности, однако, как можно видеть, он индивидуален и не зависит напрямую от внешне-

го благополучия. Более того, отмечают ученые, у каждого человека свой индивидуальный оптимальный уровень полезной тревоги.

Ещё одним ярким примером специфичности личной безопасности м.б. такой психический феномен как фобия: фобия (от греч. φόβος - «страх») - симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) некоего известного объекта [9].

Среди достаточно известных и «понятных», (а значит распространенных, рационально объяснимых, и потому вполне приемлемых в легкой форме проявления - волнение, беспокойство) такие фобии, как: авиафобия (боязнь полётов), арахнофобия (боязнь пауков), агорафобия (боязнь открытых мест, площадей, толп людей, рынков), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств).

Но есть и такие, как: эйсоптрофобия/спектрофобия (боязнь собственного отражения в зеркале), атихифобия (боязнь совершить ошибку), децидофобия (боязнь принимать решения), аутофобия (боязнь одиночества), панфобия (боязнь всего или постоянный страх по неизвестной причине), в которых ключевым является сам субъект, и в которых он сам выступает как основной источник опасности, как для других, так и для себя самого.

Восприятие мнимой опасности (доходящее до фобической реакции) оказывает влияние на принятие решения, определяет модель поведения и, по сути, формирует внутреннюю реальность, по интенсивности и качеству переживания несоизмеримую с однородными быденными событиями.

Это внутреннее событие, «прочитываемое», трактуемое как экстремально опасное, вызывает к жизни новое описание мира, описание кто я и каково мое место в мире. Оно качественно отличается от описания себя в ситуациях трактуемых как относительно «безопасные» (на которые фобической реакции не возникает).

Таким образом, в относительно безопасной ситуации может находиться человек, ощущающий, переживающий её как крайне опасную, и реагирующий на неё «соответствующим» образом, и именно этим представляющий опасность, в том числе эндогенную, прежде всего, для себя самого, что может привести к ущербу как физического (состояние стресса, перепады давления), так и психического, и социального здоровья.

Анализ количества существующих на данный момент фобий (их насчитывают от 300 до 1030) и разнообразие объектов фобической реакции (они, как правило, отображены в названии фобии) подводит к выводу, что состояние опасности/безопасности, степень выраженности этого состояния – это феномен субъективный по своей природе, во многом зависящий от индивидуальной оценки, «прочтения» самой ситуации, себя (представления о себе), и себя в этой ситуации. Возможность иного прочтения и трактовки, (трансформации описания системы я-мир, что есть я, каков мир, каково мое место в мире), и как следствие качественные изменения системы внутренних отношений-реакций,

позволяет рассматривать систему концепций личности как потенциальный ресурс личности в аспекте безопасности.

Фобия, неконтролируемый иррациональный страх, сильная, но не единственная реакция на опасность. Во всем спектре реакций шкалы опасно-безопасно находятся и более легкие, порой неосознаваемые – неприязнь, беспокойство, волнение, брезгливость. Часто эти реакции проявляют себя на уровне условных рефлексов, имеют социально-культурное происхождение, вытекают из сформированной системы ценностей. Они слабо рефлексуются и осознаются, бывают порождены частным мнением-отношением и закрепляются как допустимая/принятая «норма» реагирования в однотипных ситуациях.

По мнению И. А. Бaeвой «существуют два главных системообразующих вида безопасности – физическая и психологическая, а все остальные включают их в свою структуру. При этом психологическая безопасность первична, ибо ценности и смыслы, представления и отношения человека диктуют его поведение» [1]. Обратим внимание, что ценности, смыслы и представления как система отношений детерминирует поведение человека, влияют на принятие решения и каждый раз, в каждой новой ситуации определяют его позицию/реакцию. Часто на бессознательном уровне постфактум зафиксированный и замеченный негативный (отвращение/брезгливость) или позитивный (интерес/любопытство) сигнал-реакция на объект/ситуацию является достаточным для принятия решения о дальнейшем взаимодействии; и нужны сознательные усилия, чтобы это решение изменить, чтобы изменилась сама система отношений (как производная этого неосознанного поведения), и как следствие – изменится и решение. Таким образом, мы можем видеть, что феномен безопасности сложный по своей внутренней структуре и может вызывать внутриличностные конфликты. Работа с системой ценностей, осознанное формирование ключевых представлений о безопасности, навыки осознанной реакции, в т.ч. ментальной, на возможную опасность – это перспективные направления психокоррекции.

Обнаружение мнимого источника опасности порой непростая задача. Можно провести аналогию, что подобно тому, как существуют физические аллергические реакции, как ярко выраженная индивидуальная непереносимость, вызванная химическим, биологическим, температурным раздражителем, также существуют и психогенные, нейрогенные, аллергические и алергоподобные синдромы разнообразного генеза/происхождения, в т.ч. такие, когда «роль эмоций, вегетативной нервной системы при внимательной клинико-логической оценке случая протупает явно или завуалированно». [10].

Можно предположить, что за эмоциональным раздражителем может стоять когнитивный – ценность, образ мышления и пр. и порождать отношения, известные психологам как идиосинкразия – психологическая несовместимость, непереносимость некоторыми людьми друг друга. Это могут быть также конфликты эндогенные, между разными системами, например когнитивно-эмоциональные, внутриличностные конфликты, в которых раздражителем может

быть неприемлемая навязанная ценность, вызывающая внутреннее отторжение. Таким образом, система ценностей человека, образ его мышления, продукты собственной мыследеятельности могут вызывать некое подобие аллергии (неприятия, раздражения, отторжения), аутоаллергии (как конфликт разных систем человека, например системы убеждений и ценностей), непереносимость самого себя и как результат – аутоагрессию, реализующуюся в т.ч. уже в соматических, психосоматических расстройствах [10].

Несмотря на то, что потребность в самоактуализации отнесена к высшим потребностям (согласно воззрениям А. Маслоу), она активна и ежечасно реализуется как насущная потребность. Не являясь доминирующей, как сознательно реализуемая, она, тем не менее, постоянно активна и «включена» через систему общечеловеческих ценностей как доминанта собственного самосознания, находит множество способов реализации в процессе становления человека, обеспечивая сложный баланс (подобно вестибулярному аппарату, поддерживающему прямохождение), «равновесие» ценностей/потребностей. Однако, несмотря на то, что доминанта (по мнению Ухтомского) способна трансформироваться в любое «индивидуальное психическое содержание», сами способы становления могут быть детерминированы культурой, социальной средой, быть неосуществимыми и неприемлемыми в сложившихся обстоятельствах. Это может быть ещё одной причиной проявления аутоагрессии к себе, и, как следствие, причинять ущерб собственному психическому здоровью.

Согласно теории К. Альдерфера «людей заботят только три потребности – потребность существовать, потребность общаться с другими и потребность своего роста и развития» [8]. Эти три потребности – существование, общение, развитие – являются аспектами более общего процесса: развития/расширения/качественного изменения, другими словами – непрерывность себя в развитии (как условие существования). Развитие же можно рассматривать в двух аспектах: первое – как распространение-экспансия, (тенденции характерные для всех живых организмов, и можно предполагать у них некую общую производную, присущую самой природе), и тогда, рано или поздно, количество переходит в качество; второе – изначально качественное изменение организации самой структуры как системы, качественное её преобразование. Другая модель – это «распознавание» себя, узнавание родственного, подобного себе в уже существующем, и интеграция его в себя через собственную универсализацию; но тогда определение «кто я», «форма» представления о себе неизбежно будет меняться, трансформироваться, при «встрече» с каждым новым объектом – превращаясь в «я есть то». По сути это прототип мимикрии, которая, так же как и экспансия, распространена в животном мире. Но если в мимикрии важна характеристика «какой», качества (мы с тобой одной крови/расцветки/формы – ты и я), то изменения на этом уровне – это изменение «кто я», вопрос о сущности, до момента «я везде», «я есть всё». Два вектора-цикла: внешний – экспансии и внутренний – качественного преобразования «кто я», на этом сходят-

ся. И в том и в другом случае мы получаем качественное изменение описания я, его качественное преобразование. Одно направление вовне, другое внутрь. Моделью такой направленности работы сознания может быть тор: движение внутрь, которое превращается в движение наружу, и движение наружу, которое обращается в движение внутрь.

Эта направленность работы сознания отображается в большинстве классических религиозных учений и звучит как «тат твам аси» – «то есть я» у индусов, «будда во мне приветствует будду в тебе» и «пребудьте во Мне, и Я в вас» христианства, что может быть воспринято как принципиальное тождество, признание его, или же (на менее глубоком уровне) трактоваться как распространение – перенос сознания. Поэтому можно сделать вывод, что и низшие, и высшие потребности – одной природы; формы же проявления этой природы трансформируются, тем не менее, сохраняя принципиальную преемственность каждого из этапов развития, а на каком-то уровне и тождественность; верно это и для самореализации и развития личности во всем разнообразии её потребностей. Об этом же говорил Я. А. Пономарев: «творчество – необходимое условие развития материи, образования ее новых форм, вместе с возникновением которых меняются и сами формы творчества.., творчество человека – одна из таких форм».

Подводя итоги, можно отметить, что перспективным ресурсом безопасности может быть система описаний «кто я», «что есть мир», «кто я в этом мире», другими словами – образ себя, образ мира, образ себя в мире. В единой системе эти три достаточно самостоятельных элемента детерминируют поведение человека, являются воплощенной системой целей, ценностей, представлений. Само по себе описание «Кто я» – может предоставлять личности одни полномочия, но описание «кто я в мире» – это новая система отношений, обладающая новыми качествами; что есть мир сам по себе, и каков он ко мне, как он «расположен», какое отношение между нами. Работа с этой системой описаний является потенциально перспективной, поскольку описывает не статичные системы сами по себе, но пространство их отношений как систему, то, что можно назвать «пространством социальной технологии», описанной В. И. Подшивалкиной [7]. Работа с этой системой представлений перспективна ещё и потому, что сами описания «образ я» – представление о себе, «образ мира» – представление о мире, – это индивидуальные сложившиеся спонтанно «модели», лишь частично отображающие в большинстве случаев реальные возможности как человека так и мира, искаженные неполной информацией, не так понятой. Однако, эти модели-образы могут быть собраны «раз и навсегда», и восприниматься как неизменная данность, без права что-то менять в образе себя, в образе мира, в своем месте в мире. Поэтому активная позиция в системе отношений «образ я – образ мира – образ себя в мире», право менять и трансформировать эту систему представлений и каждый из её элементов в отдельности, безусловно, является мощным ресурсом.

Список использованных источников

1. *Баева И. А.* Психология безопасности: история, становление, перспективы. - URL: <http://www.vash-psiholog.info/nats/20154-psixologiya-bezopasnosti-istoriya-stanovlenie-perspektivy.html> (дата обращения: 31.08.2013)
2. *Брушлинский А. В.* Субъект безопасности и безопасность субъекта // Проблемы информационно-психологической безопасности. Сб. статей и м-лов конференции. – М., 1996. URL: <http://www.vash-psiholog.info/nats/20154-psixologiya-bezopasnosti-istoriya-stanovlenie-perspektivy.html>. Дата обращения: 31.08.2013.
3. *Вацлавик П.* Как стать несчастным без посторонней помощи. Попурри, 2003.- 112 с.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Психика как работа // Вестник московского университета. – 2011. – №4. - с. 129-133.
5. *Матвеева Л. В., Лаврова Е. В.* Исследование трансформаций представления об опасности под влиянием СМИ // Вестник московского университета. - 2011. - №4. - с. 66-75
6. *Педагогическая психология* / под общ. ред. А. Орловой, Л. Регуш. - Питер, 2008. - 560 с.
7. *Подшивалкина В. И.* Социальные технологии: проблемы методологии и практики. - Кишинёв: Центральная типография, 1997. -352 с.
8. *Теория потребностей К. Альдерфера* // Википедия: свободная электронная энциклопедия: на русском языке [Электронный ресурс] // URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 31.08.2013)
9. *Фобия* // Википедия: свободная электронная энциклопедия: на русском языке [Электронный ресурс] // URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 31.08.2013)
10. *Шапошиников Е. А.* Нервная аллергия. - URL: http://medpositive.ru/?category=psihologiya&altname=Allergiya_na_nervnoy_pochve (дата обращения: 31.08.2013)

В. Ю. Духопельникова

Аспирант кафедры соціальної і прикладної психології
Інституту математики, економіки і механіки (ІМЕМ)
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ОБРАЗ Я, ОБРАЗ СВІТУ, ОБРАЗ СЕБЕ У СВІТІ ЯК РЕСУРСИ ПСИХІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Резюме

У статті розглядаються деякі особливості феномену особистої безпеки, ресурсні можливості таких концептів, як образ я, образ світу і образ себе у світі як динамічної системи; роль цієї системи у підтримці психічної рівноваги і перспективність її розвитку і трансформації у процесі психокорегуючої роботи.

Ключові слова: образ я, образ світу, психічні ресурси, особиста безпека.

V. Dukhopelnykova

Graduate student, Department of Social and Applied Psychology,
Odessa I. I. Mechnikov National University

THE WAY I SEE THE WORLD, IMAGE OF HIMSELF IN THE WORLD, MENTAL IMAGIES AS RESOURCES FOR SECURITY OF PERSONALITY

The article discusses some of the features of the phenomenon of personal security, resource potential of self concept, world concept, accordance between them as a dynamic system, and the role of this system as a psycho-correctional resources.

Key words: self concept, world concept, mental resources, emotional security.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2013 р.