**УДК 159.923**

**ЗАГРАЙ Л.Д.**

**ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РИЗИКІВ І НЕБЕЗПЕК**

У статті аналізується проблема психологічної безпеки особистості в умовах ризиків і небезпек. Розглянуто питання забезпечення психологічної безпеки особистості у кризових, травмуючих ситуаціях, оскільки у періоди змін особливо загострюються питання психологічної безпеки особистості, яка переживає стан тривоги і дискомфорту. Мета статті полягає у розкритті поняття «соціально-психологічних практик захисту» та обгрунтуванні необхідності їх формування з метою забезпечення психологічної безпеки особистості. Психологічна безпека трактується у статті як усвідомлене, рефлексивне і дієве ставлення людини до умов життя, що забезпечує їй відчуття цілісності, конгруентності, рівноваги та розвитку. Визначено два підходи до забезпечення психологічної безпеки особистості: 1) диспозиційний – джерела психологічної безпеки особистості, знаходяться в ній самій – це риси темпераменту, характеру, що забезпечують мобільність реагування на небезпеку; 2) ситуаційний – людина реагує на ситуацію небезпеки в залежності від здатності сприйняти, інтерпретувати її і діяти в залежності від наявності у досвіді необхідних соціально-психологічних практик захисту.

Соціально-психологічні практики трактуються як зрозумілі та передбачувані дії, соціально-верифіковані ритуали, здатні конструювати, особистісну та суспільну реальність. Соціально-психологічні практики захисту розглядаються як готові верифіковані схеми реагування на ситуації небезпеки, які застосовують індивіди, щоб зробити такі ситуації зрозумілими для себе. Виділено види соціально-психологічних практик захисту – соціально-групові та особистісні. Розкрито поняття «соціально-психологічних практик захисту». Обгрунтовано значущість соціально-психологічних практик захисту у подоланні критичних ситуацій. Окреслено види соціально-психологічних практик захисту - соціально-групові та особистісні. Зосереджено увагу на особистісних практиках - практики міжособистісного захисту, психічної саморегуляції та інтраособистісного захисту.

**Ключові слова:** практики, соціально-психологічні практики, психологічна безпека,практики соціально-психологічного захисту, соціально-групові практики, опанування, механізми захисту.

**Zahray L.D.**

**PRACTICES OF SOCIAL PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF PERSONALITY AT RISKS AND DANGERS**

In times of change the issue of psychological safety of personality, who suffers anxiety and discomfort, is becoming more acute. The problem of psychological safety of personality is new for the domestic science, because the most researchers do not take into consideration such an important aspect as social and psychological protection practices. The object of the article is to discover the concept of “social and psychological protection practices” and to prove the need for their forming in order to guarantee a psychological safety of personality. Psychological safety in the broad sense of the word means conscious, reflexive and effective attitude of a personality to life, which guarantees him the feeling of integrity, congruence, balance and development. There are two main approaches to guaranteeing the psychological safety of personality: 1) dispositional approach - sources of psychological safety of personality are in himself. These are features of temperament and character, which ensure mobility to respond to the danger; 2) situational approach - human respond to a dangerous situation depends on the ability of personality to perceive, to interpret and to act depending on if there are necessary social and psychological protection practices in his experience.

Social psychological practices are interpreted as understandable and predictable actions, social verified rituals. They are able to design the personal and social reality. Social and psychological protection practices are regarded as finished verified schemes of responding to dangerous situations, used by individuals to make these situations clear for themselves. There are the following types of social and psychological protection practices - social group and personal ones.

**Key words:** social and psychological practices, psychological safety, social and psychological protection practices, social group practices, acquisition, protection mechanisms.

Заграй Л.Д.

**ПРАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ РИСКОВ И ОПАСНОСТЕЙ**

В представленной статье анализируется проблема психологической безопасности личности в условиях рисков и опасностей. Рассмотрен вопрос обезпечения психологической безопасности в кризисных ситуациях. Целью статьи является раскрытие понятия «социально-психологических практик защиты» и обоснование необходимости их формурования с целью обезпечения психологической безопасности личности. Психологическая безопасность интерпретируется в статье как осознаное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни, обезпечивающее ей чувство целостности, конгруэнтности, равновесия и развития. Выделено два подхода обеспечения психологической безопасности личности: 1) диспозиционный – психологическая безопасность личности определяется индивидуально-типологическими особенностями; 2) ситуационный – реакция на ситуацию опасности определяется способностью человека воспринимать, интерпретировать ее и действовать в зависимости от опыта использования необходимых социально-психологических практик защиты.

Социально-психологические практики интерпретируются как прогнозированые действия, социально-верифицированы ритуалы, конструирующие личностную и общественную реальность. Социально-психологические практики защиты рассматриваются как схемы реагирования на ситуации опасности, которыми пользуются индивиды, для того, чтоб эти ситуации были понятными. Виделено виды социально-психологических практик защиты – социально-групповые и личностные. Раскрыто понятие «социально-психологических практик защиты». Обосновано значение социально-психологических практик защиты в преодолении критических ситуаций. Сосредоточено внимание на личностных практиках - практики межличностной защиты, психической саморегуляции и интроличностной защиты.

**Ключевые слова:** практики, социально-психологические практики, психологическая безопасность, практики социально-психологической защиты, социально-групповые практики, механизмы защиты.

**Постановка проблеми.** Ми живемо в епоху змін, трансформацій, криз, які торкнулися усіх сфер суспільного життя. У такі періоди особливо загострюються питання психологічної безпеки особистості, яка переживає стан невизначеності, розгубленості, дискомфорту. Безперечно проблема психологічної безпеки особистості для вітчизняної науки є новою, незважаючи на уже існуючі дослідження в цій галузі, що переважно присвячені окресленню самого феномену психологічної безпеки, структурних її складових. Проте поза увагою дослідників залишається такий важливий аспект психологічної безпеки особистості як практики захисту, зокрема, соціально-психологічні.

 Актуалізація питання практик соціально-психологічного захисту створює методологічне підгрунтя для дослідження психологічної безпеки особистості у соціально-конструктивістських проекціях, що дозволяє пояснити механізм створення соціальних практик в особистісному та соціальному контекстах. Крім того, саме введення поняття «соціально-психологічних практик захисту» зміщує акцент у дослідженні психологічної безпеки із забезпечення її умов на можливість конструювання практик захисту.

**Результати теоретичного дослідження.** Психологічна безпека в широкому змісті слова означає усвідомлене, рефлексивне і дієве ставлення людини до умов життя, що забезпечує їй відчуття цілісності, конгруентності, рівноваги та розвитку [5]. А це означає, що людина суб’єктивно готова до будь-яких зовнішніх змін, в тому числі і до того, що зміни можуть бути непередбачуваними, а обставини – несприятливим. Людина усвідомлює як свої об’єктивні зв’язки з дійсністю, свою об’єктивну включеність у кожну життєву ситуацію, яка виникла, так і своє суб’ктивне ставленне до того, що відбувається – у своїх почуттях, думках, намірах і зв’язках з цією життєвою ситуацією.

# Психологічна безпека визначається В. П. Соломіним, О. В. Шатровою, Л. А. Михайловим, Т. В. Маликовою як захищеність психіки кожної особистості, її психологічного здоров’я, духовного світу [5]. Відсутність захищеності призводить до дестабілізації внутрішнього стану особистості, напруги, фрустрації, невдоволення та певних відповідних реакцій – агресії, депресії, невмотивованих дій тощо.

Виділяють два основних підходи до забезпечення психологічної безпеки особистості. Згідно першого, стан безпеки можна забезпечити шляхом ліквідації самих джерел небезпеки (звичайно, якщо вони очевидні, тоді проблема зникає сама по собі). У такому випадку особиста безпека людини значною мірою залежить від впливу зовнішніх чиників, а не від її активності. Згідно другого підходу, який більшою мірою цікавить психологів, зокрема таких як Р. Лазаруса, В. Д. Небьшицина, С. Л. Соловйову, Н. В. Тарабрину та ін., особиста безпека людини забезпечується її здатністю долати негативні впливи завдяки психофізіологічним властивостям і особистісним якостям. У такому тлумаченні психологічної безпеки - людина здатна зберігати своє благополуччя як при наявності негативних впливів, так і при відсутності різних зазіхань ззовні. Однак при умові наявності відповідних індивідуально-психологічних характеристик, що забезпечують мобільність реагування на небезпеку в ситуаціях запізнення чи відсутності соціальної допомоги. У психологічній науці такий підхід отримав назву диспозиційного. Однак виникає запитання. Чи будуть люди, які немають природньої заданості (сильного типу нервової системи), відповідних рис характеру справлятися із загрозами, долати психологічну небезпеку?

Існує інший підхід – ситуаційний, відповідно до якого реакція людини на ситуацію небезпеки залежить від здатності індивіда її сприйняти, інтерпретувати і діяти в залежності від наявності у досвіді необхідних соціально-психологічних практик захисту. «Ситуаційний» підхід развивався інтенсивно представниками зарубіжних психологічних шкіл (L. Ross, R. Nisbett, D. Magnusson, H. Thomae, К. Graumann, Т. Herrmann, D. Dorner, H. Fisseni та ін.), в якому ситуацію тлумачать як об’єктивну сукупність елементів середовища (подій, умов, обставин), що здійснює стимулюючий, коректуючий вплив на суб’єкта, актуалізуючи його активність.

Стратегії взаємодії з ситуаціями є не просто механізмами, що забезпечують адекватність поведінки і характеризують адаптивні можливості індивіда, але й є своєрідним індикатором його життєстійкості. Життєстійкість С. Мадді трактує як міру здатності особистості долати стресові ситуації, зберігати при цьому внутрішню збалансованість, цілісність і не знижувати якість діяльності. На індивідуальному рівні життєстійкість відбиває систему уявлень людини про саму себе та свої відносини з оточуючим світом, що сприяє подолання складних, стресових ситуацій завдяки дії трьох відносно незалежних компонентів: «залученості» - переконання, що активна участь у подоланні ситуації надає шансу досягнути успіху; «контролю» - впевненості в здатності вплинути на результати того, що відбувається; «прийняттю ризику» - переконанню, що складні умови життя, життєві ситуації сприяють розвитку людини, оскільки актуалізують всі її ресурси і визначають формування нового досвіду, зокрема соціально-психологічних практик захисту. Проблемі життєстійкості та здатності до опанування у критичних ситуаціях присвячені численні дослідження Л. А. Александрова, Р. М. Грановської, Т. О. Ларіної, Д.О. Леонтьєв, С. Мадді, А. В. Махнач, І. М. Нікольської, Т. М. Титаренко, Д. В. Ушакова та ін.

Поняття «соціальні практики» запозичено із соціології, яке обгрунтоване у працях П. Бурдьє, П. Бергера, Т. Лукмана, Г. Гарфінкеля, Е. Гіденса, К. Гірша, І. Гофмана, А. Шюца та ін. Соціальна практика з огляду П. Бурд’є – це вид практики, в процесі якої конкретно-історичний суб’єкт, використовуючи суспільні інститути, організації і заклади, впливаючи на систему суспільних відносин, змінює суспільство і розвивається сам [3]. Як зазначає П. Штомпка, практики є новою якістю соціальної реальності, що впливає і на суспільство, і на особистість, спрямовані і на перетворення себе, і на перетворення світу [6]. Іншими словами, практики існують у соціальному світі, вони легітимізовані, інституалізовані, які засвоює індивід у процесі соціальної взаємодії. Засвоєння відбувається у процесі інтерпретації їх, в результаті чого вони можуть самі зазнавати змін. Змінені практики будуть відбивати новий досвід і уже проявлятися по-новому у соціальному світі. Отже, соціальні практики відбивають дуальність особистісного та соціального. Соціально-психологічні практики трактуються як безпосередньо зрозумілі та передбачувані дії, процеси, соціально-верифіковані ритуали, здатні артикулювати, конструювати, змінювати особистісну та соціально-суспільну реальність.

**Мета статті** – розкрити поняття «соціально-психологічних практик захисту» та обгрунтувати необхідність їх формування з метою забезпечення психологічної безпеки особистості.

Соціально-психологічні практики захисту слід розглядати як готові верифіковані схеми реагування на ситуації небезпеки, які застосовують індивіди, щоб зробити такі ситуації зрозумілими і прогнозованими для себе. Завдяки практикам індивід призвичаюється до небезпечних ситуацій. Спочатку він виконує певну соціальну дію, пізніше ці дії повторюються, проходять стадію призвичаєння, призвичаєні дії і способи поведінки закріплюються у соціальні практики, типізуються, інституалізуються. Наявність таких практик може впливати на зміну чи ліквідацію певних небезпек і самі зазнавати змін. Наприклад, якщо оволодіти практиками протидії інформаційним впливам, то цей інформаційний вплив перестане бути небезпечним, оскільки індивід зможе розпізнавати, інтерпретувати небезпечний код впливу.

 Соціально-психологічні практики захисту бувають соціально-групові та особистісні.Соціально-групові практики визначаються наявністю інформаційних потоків всередині і між формальними і неформальними групами, в яких взаємодіє індивід з груповими нормами, вимогами, санкціями. Отже, соціально-групові практики захисту – це певні стратегії, моделі поведінки, які зафіксовані у групових нормах, вимогах і забезпечують захищеність конкретної групи її своєрідність. Вони можуть зазнавати змін у процесі переінтерпретації групових норм її членами, що й буде забезпечувати динамічні процеси у групі.

Особистісні практики захисту забезпечують особистісну захищеність індивіда. Вони поділяються на практики міжособистісного захисту, психічної саморегуляції та інтраособистісного захисту. Вони являють собою складну систему, що включає в себе як особливі особистісні механізми психологічного захисту (адаптаційні механізми), так і різні стратегії опанування. Опанування ми трактуємо як перетворення стресової ситуації, а не її подолання. Складна, екстремальна ситуація автоматично запускає адаптаційні механізми, механізми психологічного захисту, що виконують функцію зняття внутрішнього конфлікту, можуть сприяти звільненню від дійсного страху перед реальною небезпекою зовнішнього середовища. Страх і тривога спочатку спонукають людину несвідомо вмикати механізми захисту. Потім вона починає діяти усвідомлено і цілеспрямовано. Як тільки індивід піддає аналізу, інтерпретації ситуацію, в яку він потрапив, перед ним з’явлються схеми вирішення труднощів, які можуть бути конструктивними, активними (цілеспрямоване усунення загрози, пошук та отримання соціальної підтримки) і пасивними, особистісно-емоційними (зниження емоційного збудження до того, як ситуація зміниться). Вся проблема полягає в тому, що в ситуації небезпеки необхідним є вибір адекватної стратегії опанування. Тому завдання психологів – визначити найбільш конструктивні способи опанування, які є основою соціально-психологічних практик захисту.

 **Методи та методики.** Дослідження проводилося із військовослужбовцями національної гвардії України, які добровільно вступили до її лав. Загальна кількість досліджуваних становила 63 особи. Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі (до відправки на виконання бойових дій) була проведена методика «Прогноз» з метою визначення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців та проведено тренінгові заняття «Шляхи опанування в екстремальних ситуаціях». На основі показників нервово-психічної стійкості ми прогнозували готовність військовослужбовців до дій в естремальних ситуаціях. У процесі занять з елементами тренінгу застосовувалися вправи, які сприяють опануванню в екстремальних ситуаціях. Учасники тренінгу вправлялися в техніках опанування, знайомилися із техніками дії в ситуаціях паніки, здобували навички інтерпретації екстремальних ситуацій. На другому етапі (після повернення із зони бойових дій через 4 місяці) було повторне проведення методики «Прогноз», індивідуальні бесіди.

У результаті першого етапу дослідження було виділено кілька груп осіб з різним рівнем нервово-психічної стійкості: 1) 60% опитаних – середній рівень, що свідчить про готовність до дій в екстремальних ситуаціях; 2) 17% опитаних – задовільний рівень, малосприятливий для екстремальних ситуацій; 3) 10% опитаних – високий рівень, але результати не достовірні (високі показники за шкалою брехні); 4) 13% опитаних – високий рівень, що свідчить про високу готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

При повторному тестуванні конфігурація результатів дослідження змінилася. Виявлено статистично значущі відмінності між першим і повторним тестуванням r=0,250 при (р≤0,05).

**Таблиця 1**

**Рівні НПС до участі в бойових діях та після у військовослужбовців у %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рівні НПС (нервово-психічної стійкості)** | **І етап дослідження** | **ІІ етап дослідження** |
| Високий | 13 (10- недостовірні) | 35 |
| Середній | 60 | 44 |
| Задовільний | 17 | 11 |
| Низький | - | 10 |

(р≤0,05)

Особливо це стосується групи осіб з середнім рівнем нервово-психічної стійкості. Значна частина цієї групи отримала результати, які відображають високий рівень нервово-психічної стійкості, що можна припустити про набуття досвіду дії в екстремальних ситуаціях, практик опанування. У процесі індивідуальної бесіди з’ясувалося, що дана група осіб в ситуаціях небезпеки більшою мірою орієнтувалася на власу спроможність до опанування, не очікуючи втручання командування. Саме готовність брати на себе відповідальність за забезпечення безпеки є важливим чинником формування здатності до опанування в екстремальних ситуаціях.

 Відбулися зміни результатів і в групі осіб з високим рівнем НПС до середнього рівня, що може свідчити про переоцінку своїх можливостей при першому тестуванні та наявності певного досвіду опанування після повернення із зони бойових дій. Не виявлено осіб із недостовірними результатами (високі показники за шкалою брехні). Виявлена цікава тенденція у групі осіб із задовільним рівнем НПС. Значна частина опитаних цієї групи при повторному дослідженні отримала низький рівень НПС, що можна пояснити їхньою не готовністю до виконання бойових дій і не спроможністю опанувати практиками захисту в екстремальних умовах. В екстремальних ситуаціях такі особи спрямовані на пошук підтримки у командування, їм складно означувати, інтерпретувати ситуації небезпек. На нашу думку, така група осіб потребує особливо ретельної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Тому необхідним є створення програм формування соціально-психологічних практик захисту в осіб, які беруть участь у бойових діях.

Отже, соціально-психологічні практики захисту можна розглядати як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових засобів, які спрямовані на попередження, зниження і подолання негативних наслідків впливу на людину зовнішніх і внутрішніх загроз. На когнітивному рівні людина означує ситуацію. В основі такої інтерпретації лежать психологічні особливості конкретної особистості. Тому ставлення особистості до небезпечної ситуації складається із значення ситуації, яке надає їй суспільство, оточення, і її особистісного смислу для людини. Ефективність інтерпретації залежить від здатності означити ситуацію, віднайти відповідну схему реагування, спробувати розібратися в ній. Іншими словами, надати ситуації певного змісту. У тому випадку, коли відповідальність за виникнення ситуації покладається на оточення, то і вирішення її стає його прерогативою, тоді людина очікує від нього готових рішень і нездатна опанувати себе у критичних ситуаціях. На емоційному рівні реалізується можливість людини контролювати свої емоції. У такому випадку визначальну роль відіграє міра індивідуальної емоційної значущості ситуації, досвід успішного вирішення подібної ситуації у минулому. Від таких чинників залежатиме емоційне сприйняття ситуації, яке може коливатися від самоопанування до істерики чи пасивності, стану ступору, бездіяльності. Поведінкова реакція людини залежить від когнітивної оцінки, інтерпретації ситуації, емоційного сприйняття, засвоєних практик соціально-психологічного захисту.

Тому військовослужбовці із середнім рівнем НПС за першим тестуванням, після проходження занять з елементами тренінгу та досвідом бойових дій, при повторному тестуванні показали вищі показники НПС та готовність до дій в екстремальних ситуаціях. Такі результати дозволяють робити припущення, що військовослужбовці, які мають досвід аналізу, інтерпретації критичних, небезпечних ситуацій, оволодівають техніками опанування і більшою мірою психологічно готові до дій в екстремальних ситуаціях.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, забезпечення психологічного здоров’я особистості можливе при умові відчуття психологічної безпеки. Психологічна безпека особистості **–** цеусвідомлене, дієве ставлення людини до умов життя, що забезпечує їй відчуття конгруентності та розвитку. Психологічна безпека особистості з одного боку, визначається її диспозиційними характеристиками, з іншого боку, залежить від інтерпретативної здатності людини та наявності репертуару соціально-психологічних практик захисту, які є верифікованими схеми реагування на ситуації небезпеки і функціонують на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях. Важливим завданням для подальших досліджень є визначення найбільш конструктивних соціально-психологічних практик захисту, опанування і подолання ситуацій в умовах небезпек та окреслення механізмів, умов їх засвоєння особистістю.

**Список використаних джерел:**

1. Аршинов В.И. Постнеклассические практики в контексте проблемы конвергирующих технологий / В.И. Аршинов. // Постнеклассические практики: предметные области исследований. – М.: РАГС, 2008. – С. 67-78.

Arshinov V.I. Postneklassicheskie praktiki v kontekste problemyi konvergiruyuschih tehnologiy [Postnonclassical practices in the context of converging technologies] V.I. Arshinov. // Postneklassicheskie praktiki: predmetnyie oblasti issledovaniy. – M.: RAGS, 2008. – S. 67-78.

1. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. – М.: «Медиум», 1995. – 323 с.

Berger P. Sotsialnoe konstruirovanie realnosti. Traktat po sotsiologii znaniya [Social construction of reality. A tractate on the sociology of knowledge] / P. Berger, T. Lukman. – M.: «Medium», 1995. – 323 s.

1. Бурдье П. Структуры, habitus, практики / П. Бурдье. [Под ред. А.В. Леденевой] // Современная социальная теория: Бурдье, Гидденс, Хабермас. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1995. – С. 17-18.

Burde P. Struktury, habitus, praktiki [Structure, habitus, practice ] / P. Burde. [Pod red. A.V. Ledenevoy] // Sovremennaya sotsialnaya teoriya: Burde, Giddens, Habermas. – Novosibirsk: Izd-vo Novosib. un-ta, 1995. – S. 17-18.

1. Гидденс Э. Устроение общества: Очерк теории структурации / Э. Гидденс. – М.: Академический проект, 2003. – 528 с.

Giddens E. Ustroenie obschestva: Ocherk teorii strukturatsii [Structure of society: Essay of the theory of structuration] / E. Giddens. – M.: Akademicheskiy proekt, 2003. – 528 s.

1. Психологическая безопасность: Учебное пособие // Соломин В. П. Шатровой О. В., Михайлов Л. А., Маликова Т. В. - Дрофа; М. – 2008. – 288 с.

Psihologicheskaya bezopasnost: Uchebnoe posobie [Psychological safety: Textbook ] // Solomin V. P. Shatrovoy O. V., Mihaylov L. A., Malikova T. V. - Drofa; M. – 2008. – 288 s.

1. Штомпка П. Социология социальных изменений. [Електронний ресурс] / П. Штомпка; пер. с англ. – М., 1996. – 416 с. – Режим доступу: <http://socioline.ru/pages/petr-shtompka-sotsiologiya-sotsialnyh-izmenenij>

 Shtompka P. Sotsiologiya sotsialnyih izmeneniy [Sociology of social change]. [Elektronniy resurs] / P. Shtompka; per. s angl. – M., 1996. – 416 s. – Rezhim dostupu: ttp://socioline.ru/pages/petr-shtompka-sotsiologiya-sotsialnyh-izmenenij