

УДК 159.923.2

ЖАННА ВІРНА

м. Луцьк

annavirna@mail.ru

ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ КОНСТРУКТИВНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Обґрунтування психологічних координат конструктивного самозбереження особистості торкається розгляду базових характеристик безпеки особистості. Запропоновано концептуальну модель конструктивного самозбереження особистості та конкретизовано такі її складові як забезпечення особистісної безпеки та міри реалізованості повноцінного функціонування особистості, виокремлено вектори функціонального прояву структурних компонентів (безпека стосовно себе, безпека стосовно інших і навколишньої дійсності, безпека психологічної компетентності; самореалізація у буттєвому існуванні, самореалізація у соціальних зв'язках та самореалізація в особистісному зростанні; зазначено психологічні параметри забезпечення особистісного і соціального здоров'я людини та оформлення здорової особистості.

Ключові слова: конструктивне самозбереження, особистісна безпека, особистісне здоров'я, соціальне здоров'я, здорова особистість.

У сучасному світі під впливом економічної кризи, високої захворюваності, негативними соціальними факторами, гостро постало питання щодо виокремлення аспектів конструктивного самозбереження особистості, що визначає реальний стан благополучного психічного існування людини.

Логіка наукового пошуку торкається аспектів психології безпеки особистості, яка водночас є як однією із актуальних і складних галузей, так й галуззю, яка останнім часом отримує усе ширший прикладний попит в межах психологічного усунення погроз порушення психологічного благополуччя людини та забезпечення емоційної комфорту, рівноваженості і впевненості.

Щодо особистісної безпеки, то в психологічні науці дане поняття переважно розглядають як стан, викликаний відсутністю загроз і небезпеки [2]. У реальному житті людина вирішує такі базові задачі – задовольняє власні потреби та уникає загроз, – успішне вирішення яких гарантує високу якість життя, позбавлену фрустраційних переживань, прояву різноманітних психологічних захистів та копінг-поведінки. Тому у нас є усі підстави вважати, що стан захищеності є тотожним стану самозбереження, адже за усіма характеристиками цей стан є індикатором психологічного благополуччя.

У роботі Л. Акімової, виокремлено центральні положення, які визначають зміст психологічної безпеки, а саме:

1. Безпека є однією з базових цінностей в житті людини. Ця цінність є потенційною і актуалізується при переживанні загрози або інших можливих порушень безпеки.

2. Безпека – це багатовимірний феномен, відображає тілесний, психологічний і соціальний модули людського буття, так як суб'єктивна оцінка загроз в свідомості людини диференціюється на загрози його фізичного існування, загрози психологічного благополуччя і загрози соціальної ізоляції.

3. Безпека – це одночасно і стан і переживання, що супроводжує динамічний процес дорослішання і особистісного становлення в результаті якого, особистість досягає стану зрілості. Зрілість передбачає оволодіння способами досягнення безпеки з залученням як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів і формування (контитурування) таких способів.

4. Категорія «безпеки» є подвійною за своєю природою, так як передбачає об'єктивну (колективну) і суб'єктивну (індивідуальну) оцінку можливих і реальних її порушень. Стан безпеки персоніфіковано і в кожному окремому випадку вимагає конкретного розгляду.

5. Людина може відчувати себе в безпеці за певних умов життєдіяльності. Обстановка,

що оцінюється однією людиною як безпечна, іншим, може оцінюватися як небезпечна та такою, що несе загрозу. Виявлення факторів і принципів формування суб'єктивних оцінок ризиків і загроз власної безпеки дає змогу розпізнавати стан безпорадності і травмизації, адекватно застосовувати технології надання психологічної допомоги.

6. Безпека-небезпека відносяться до числа діалектично взаємопов'язаних понять. Їх вивчення передбачає осмислення природи і сутності людини.

7. Динаміка станів безпеки – небезпека залежить від поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів, що забезпечують безпеку, які в свою чергу обумовлені віком. До зовнішніх факторів слід віднести навички та вміння в залученні зовнішніх засобів захисту і їх застосування, а також дотримання правил і вимог щодо забезпечення безпеки. Соціальні, інтелектуальні, особистісні та фізичні ресурси суб'єкта становлять внутрішні умови безпеки. Поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів забезпечує контроль особистої безпеки суб'єкта.

8. Для оцінки стану безпеки людини необхідні, з одного боку, еталонний зразок стану захищеності і благополуччя, з іншого – розуміння закономірностей виникнення і динаміки почуття небезпеки, процесу розпізнавання загроз і оцінки ризиків [1].

Перелік запропонованих положень про психологічну безпеку актуалізує питання включення її базових характеристик в модель конструктивного самозбереження особистості, що на нашу думку, дасть змогу полегшити розуміння особливостей особистісної вразливості суб'єкта у переживання небезпек і загроз, які виникають на шляху його життєвої самореалізації. Також дефіцитарність ознак психологічної безпеки тягне за собою різноманітні дефекти функцій самозбереження, що зумовлює зниження адаптаційних соціальних здібностей особистості. У цьому контексті є нагодою навести запропоновані Н. Харламенковою типи загроз, які порушують психологічну безпеку людини: 1) фізичні погрози, загрози життю; 2) загрози, пов'язані з професією; 3) обмеження (свободи, творчості); 4) соціальна самотність; 5) загроза збережен-

ня психічного благополуччя (аутоагресія, невдоволення собою, страхи, докори сумління, депресія); 6) випадковість, несподіванка, непередбачені обставини; 7) нове, невідоме [8].

Варто сказати, що окрім факторів, які порушують особистісну безпеку, важливими складовими є прагнення людини до стану безпеки; властивості цього стану, умови (ресурси) виникнення і способи його досягнення, які у загальній динаміці визначають потенціал самореалізації людини [7]. Конкретизуючи їх зміст, зазначимо, що прагнення людини до безпеки зумовлено необхідністю позначити, зафіксувати та відстояти власні межі «Я», забезпечуючи так звану особистісну недоторканість і свободу вибору. Безпека як стан характеризується переживаннями: спокою, рівноваги, комфорту; радості, щастя; захищеності. До умов, які забезпечують безпеку Н. Харламенкова відносить різні види ресурсів суб'єкта: надійне оточення становить соціальний ресурс; розум, компетентність, знання – інтелектуальний; відповідальність і життєвий досвід – особистісний; сила, здоров'я і особистісна територія – фізичний ресурс особистості. Контроль за ситуацією, дотримання правил і залучення зовнішніх засобів, включаючи звернення за допомогою є основними способами досягнення безпеки. У своїй сукупності вони представляють достатню систему заходів щодо запобігання і подолання небезпек і збереженню суверенності особистості [8].

Проведений аналіз проблеми дає усі підстави для побудови *концептуальної моделі конструктивного самозбереження особистості*, яка забезпечувала б її особистісну безпеку (рис. 1).

В основу такої концепції покладено такі принципи: 1 – особистість як цілісне утворення включає в себе велику кількість взаємопов'язаних характеристик і елементів; 2 – ієрархічність упорядкування цих компонентів залежить від рівня представленості в них біологічних та соціальних ознак; 3 – в ході соціалізації особистість набуває особливі якості і риси, які полегшують вироблення оптимальних способів і прийомів життєздійснення.

На нашу думку, конструктивне самозбереження особистості складається з двох складових – *забезпечення особистісної безпеки та*

міри реалізованості повноцінного функціонування особистості, кожен з яких вміщує по три вектори, а саме, у забезпеченні особистісної безпеки виокремлюємо спрямування на забезпечення безпеки стосовно себе, безпеки стосовно інших і навколишньої дійсності та безпеки психологічної компетентності; а в складовій міри реалізованості повноцінного функціонування відповідно самореалізацію у буттєвому існуванні, самореалізацію у соціальних зв'язках та самореалізацію в особистісному зростанні.

Деталізуємо зміст кожного з виокремлених векторів та їх структурно-функціональні зв'язки один з одним.

Вектор забезпечення безпеки «Я» визначається мірою впізнавання та усвідомлення різноманітних складових власної особистості, її структури, якостей, властивостей, здібностей, цілей та істинної мотивації; це інтенціональна визначеність особистості у вигляді поєднання особистісно-поведінкових властивостей, які забезпечують здатність людини зберегти стійкість (стабільність) до певних па-

раметрів середовища та психотравмуючих впливів, резистентність деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам, а також проявляти емоційну експресивність, інтелектуальну, поведінкову варіативність, і тим самим, визначати оптимальну позицію суб'єкта в даних умовах середовища.

Тому зрозуміло, що у такій складовій конструктивного самозбереження особистості як міра реалізованості повноцінного функціонування, ми знаходимо тісний зв'язок забезпечення безпеки «Я» із вектором самореалізації у буттєвому існуванні, якому властива орієнтація на задоволення власних потреб існування, які за висловлюванням К. Левіна відносяться до «центрального прошарку психічного» [3]. При цьому слід пам'ятати, що система потреб, які задовольняє людина є ієрархічною і динамічною системою, яка не є лінійною, а є своєрідною індивідуальною особливістю людини, що зумовлена змінливими умовами життя і діяльності.

Таким чином забезпечення безпеки власного «Я» і дієвої самореалізації у буттєвому

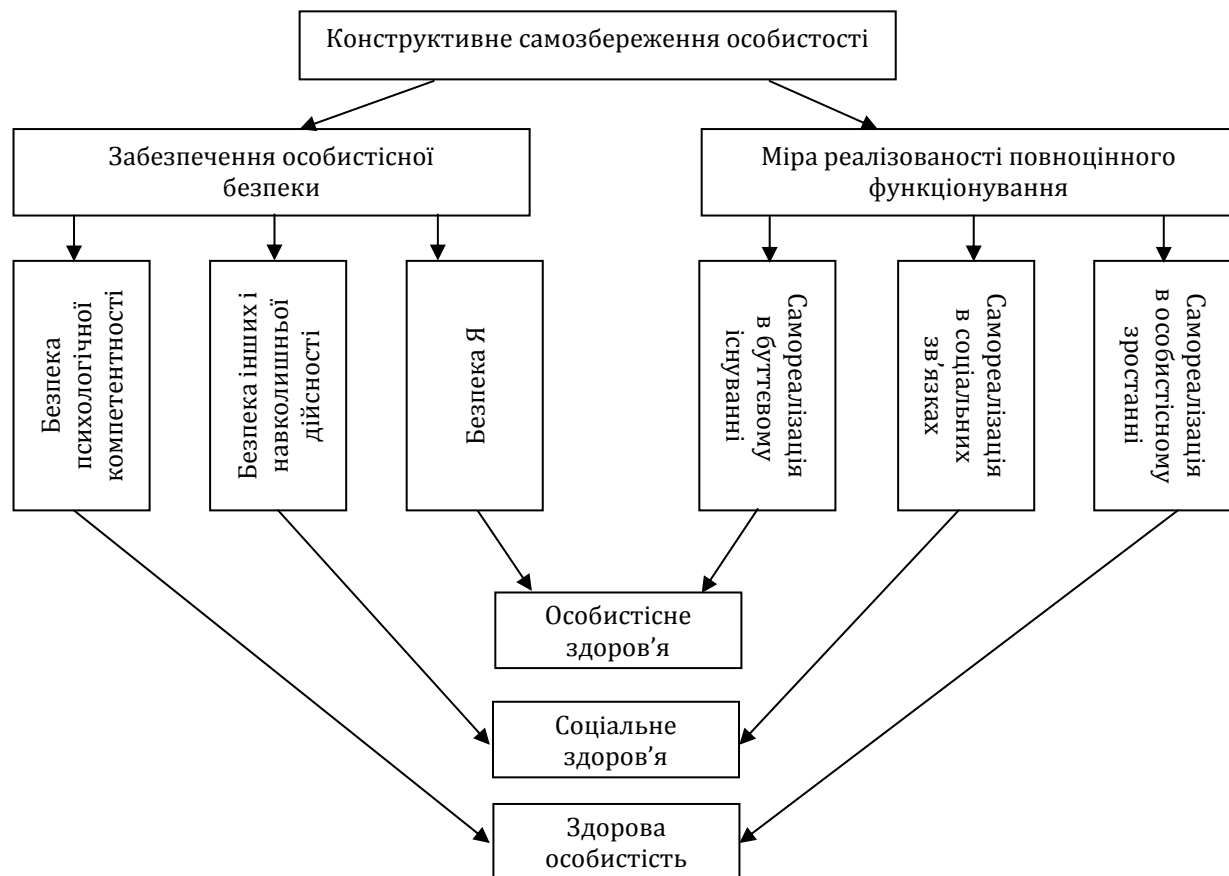


Рис. 1. Концептуальна модель конструктивного самозбереження особистості

існуванні складає основу *особистісного* здоров'я людини, яке розглядається як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати, а також вносити вклад в життя свого суспільства [4].

Вектор забезпечення безпеки інших і навколишньої дійсності визначається особливостями соціального включення людини у міжособистісну взаємодію; це специфічна ознака потенціального розкриття людини у різноманітних варіантах соціальних взаємовідносин, групового функціонування і ототожнення себе з фрагментами соціального Я, який припускає свідоме й активне сприйняття навколишнього світу, а також активне внутрішнє відтворення особистістю прийнятих норм і цінностей у своїй діяльності. В цьому випадку можна говорити про так зване переживання почуття «Ми» через відчуття повної безпеки і комфортності, реалізованому у груповому просторі. Крім того, саме цей компонент припускає прийняття на себе відповідальності, інтерпретацію значущих подій як результату власної життєдіяльності.

В першу чергу це стосується активного обрання людиною своєї позиції щодо суспільно виробленої системи ціннісних орієнтацій й окресленню на цьому ґрунті змісту свого існування, що у найбільш узагальненій формі виявляється у ціннісно-смысловій природі особистісного самовизначення. З цього стає зрозумілим зв'язок забезпечення безпеки інших і навколишньої дійсності із *вектором самореалізації у соціальних зв'язках*, якому властива орієнтація на соціальні контакти в мікро- і макросередовищі, які за словами С. Максименка конституують особистісний простір, який по-перше, чітко визначає, що є Я і що є не-Я, тобто це є своєрідним народженням суб'єктивності, по-друге, окреслює соціальну ідентичність людини, за допомогою якої особистість самовизначається та отримує можливість активно обирати способи самовираження і самоствердження, які не порушують особистої свободи, по-третє, встановлюючи межу, суб'єкт створює можливість та інструмент рівноправної взаємодії у соціальному середовищі, і по-четверте, створює можли-

вість селекції зовнішніх впливів, а також захист від його руйнівних впливів та формує особистісну відповідальність, яка сприяє конструктивній взаємодії з соціумом та вступає умовою її інтеграції в суспільство [5].

Тому є зрозумілим, що забезпечення безпеки інших і навколишньої дійсності і дієвої самореалізації у соціальних зв'язках складає основу *соціального* здоров'я людини, яке знаходить відображення в таких характеристиках як адекватне сприйняття соціальної дійсності, адаптація до фізичного й соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [4].

Вектор забезпечення психологічної компетентності особистості визначається системою предметних знань, які забезпечують високий рівень виконання діяльності, вміння керувати психічними станами, поведінкою і приймати ефективні рішення; це суб'єктна характеристика, яка породжує активність, спрямовану на пошук найкращого способу самореалізації особистості, запускає в дію механізми самовизначення, які відповідальні за планування, рефлексію і самореалізацію.

Тому у такій складовій конструктивного самозбереження особистості як міра реалізованості повноцінного функціонування, ми знаходимо тісний зв'язок забезпечення безпеки психологічної компетентності із *вектором самореалізації в особистісному зростанні*, якому притаманна орієнтація на задоволення та розвиток вищих потенційних можливостей суб'єкта, які відповідальні за розкриття творчих сил особистості, вищих психічних станів свідомості та екзистенціальних смислів існування. Особистісне зростання передбачає вироблення поведінкової позиції у погляді на самого себе, усвідомлення своїх норм, вихідних абстракцій, категорій мислення на експлікацію еталонів оцінки і контролю дій, виділення орієнтирів та інваріантів пошуку переживання рефлексивних станів, завдяки чому людина може реорганізувати наявний досвід, який є реальним життєвим матеріалом для вияву ціннісно-смыслових можливостей й змістовно забезпечує рефлексивний процес осмислення, переосмислення і дієвого перетворення найближчого оточення.

Отже, забезпечення безпеки психологічної компетентності і дієвої самореалізації в особистісному зростанні, складає основу оформлення *здорової особистості*, яку можна трактувати як «розвиток і рух у бік самоактуалізації» [4], зумовлений екзистенціальною спрямованістю людини усвідомити сенс свого життя і своє місце в житті.

Стрижень здорової особистості складають соціально-моральні якості особистості, такі як прийняття себе та інших, спонтанність, вміння концентруватися на проблемі, автономія, скромність і повага до оточуючих, самостійність дій, незалежність суджень, відповідальність за зроблений вибір, інтелектуальна розвиненість, здатність до творчості та саморозвитку. І, саме важливе, що незмінним критерієм здорової (зрілої, гармонійної, повноцінної) особистості є особистісна зрілість, яка вміщує такі характеристики: широкі межі «Я», активна участь у трудових сімейних і соціальних взаєминах; здатність до теплих і відвертих соціальних контактів (дружня інтимність і співчуття); емоційна стійкість і сприйняття; реалістичне сприйняття людей, об'єктів, ситуацій; вибудовування реальних цілей, досвід і рівень домагань; здатність до самопізнання і наявність почуття гумору; цілісна життєва філософія, яка об'єднує основу життя [6].

З огляду на презентований зміст структурних складових конструктивного самозбереження особистості, можна стверджувати, що *конструктивне самозбереження особистості* є інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує особистісну безпеку стосовно «Я», інших і навколишньої дійсності, психологічної компетентності та складає міру реалізованості повноцінного функціонування особистості через самореалізацію в буттєвому існуванні, соціальних зв'язках та особистісному зростанні.

Слід додати, що процес конструктивного самозбереження тісно переплітається з процесом соціалізації, виступаючи часом передумовою, а часом – результатом останньої. У цьому контексті конструктивне самозбереження починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином: конструктивне самозбереження формується та усвідомлюється як специфічна система цін-

нісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості, і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки; у ході конструктивного самозбереження розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії із соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не як засобів досягнення власних цілей, чи то інших цінностей.

Таким чином, конструктивне самозбереження є ознакою суб'єктивно та об'єктивно узгодженого, такого, що суб'єктивно вдовольняє певну особистість, стилю життя – індивідуально обраної системи засобів взаємодії з соціальним середовищем. Конструктивне самозбереження є результатом вибіркового засвоєння індивідом суспільних потреб як стимулів власної поведінки. Вибірковість та дієвість їх досягається завдяки врахуванню індивідуальних інтересів, адже кожна особистість керується своєю специфічною системою ціннісних орієнтацій, яка має загальнокультурне походження. Саме ця обставина дає змогу робити певні узагальнення.

Конструктивне самозбереження поєднує ціннісні орієнтири, що визначають її життєву компетентність та самореалізацію. Передусім, це орієнтири ставлення до себе та інших як до цінності, мети, а не засобу досягнення чужих цілей; чесності, що проявляється у відкритості досвіду та щирості у почуттях; свободи як спонтанність, відсутність постійного контролю та сліпого дотримання належного, відповідальність; довіри до людської природи; та творчої спрямованості людини.

Конструктивне самозбереження можна розглядати як вершину розвитку мотиваційної структури особистості, адже максимальній самозбережувальній рівновазі сприяє відповідний розвиток та задоволення потреби в соціальній оцінці і визнанні. Ось чому становлення соціальної зрілості неможливо без етапу конструктивної взаємодії з соціумом через співробітництво та продуктивну діяльність. Лише така взаємодія є джерелом суспільного визнання, з одного боку, й засобом розкриття

власних можливостей – з другого. Таким чином, усвідомлення необхідності конструктивної взаємодії з соціумом є умовою самореалізаційної інтеграції в суспільство, відповідно й фактором становлення конструктивного самозбереження.

Запропонована концептуальна модель конструктивного самозбереження особистості вміщує ознаки її адекватності поведінки, збереження та зміцнення її особистісного здоров'я, які у своїй сукупності визначають готовність до забезпечення безпеки людини.

Список використаних джерел

1. Акімова Л. Н. Стратегии формирования личностной защищенности при оказании психологической помощи / Л. Н. Акімова / Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. — Луцьк : Вежа-Друк, 2015. — С. 50—72.
2. Безпека життєдіяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів; за ред. І. Я. Коцана. — Харків : Фоліо, 2014. — 462 с.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. ; [пер. с англ.]. — СПб. : Сенсор, 2000. — 368 с.
4. Ложкин Г. В. Психология здоровья человека : учебное пособие / Г. В. Ложкин, М. И. Мушкевич, Ю. А. Боханкова ; под ред. проф. Г. В. Ложкина. — Луганськ : Изд-во Ноулидж, 2012. — 288 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. — К. : Видавництво ТОВ КММ, 2006. — 240 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / Абраам Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 370 с.
7. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии / С. К. Нартова-Бочавер. — СПб. : Питер, 2008. — 400 с.
8. Харламенкова Н. Е. Представление о психологической безопасности: возрастной и личностный компоненты / Н. Е. Харламенкова // Современная личность: Психологические исследования / отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е. Харламенкова. — М. : Институт психологии РАН, 2012. — С. 141—160.

ZHANNA VIRNA
Lutsk

PSYCHOLOGICAL COORDINATES OF CONSTRUCTIVE SELF-PRESERVATION OF A PERSONALITY

The grounding of psychological coordinates of constructive self-preservation of a personality concerns the review of basic characteristics of personality's safety. The conceptual model of constructive self-preservation of a personality is suggested and its components such as personality safety ensuring and realizability degree of full functioning of a personality are concretized, vectors of functional manifestation of structural components are singled out (oneself safety, safety regarding other and surrounding reality, psychological competence safety; self-realization in existential being, self-realization in social relations and self-realization in personality growth; psychological parameters of ensuring a personality and social health of human and formation of healthy personality are defined.

Key words: constructive self-preservation, personality safety, personality health, social health, healthy personality.

ЖАННА ВІРНА
г. Луцьк

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КООРДИНАТЫ КОНСТРУКТИВНОГО САМОСОХРАНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Обоснование психологических координат конструктивного самосохранения личности касается рассмотрения базовых характеристик безопасности личности. Предложена концептуальная модель конструктивного самосохранения личности и конкретизированы такие ее составляющие как обеспечение личной безопасности и мера реализации полноценного функционирования личности, выделены векторы функционального проявления структурных компонентов (безопасность по отношению к себе, безопасность по отношению к другим и окружающей действительности, безопасность психологической компетентности; самореализация в повседневном существовании, самореализация в социальных связях и самореализация в личностном росте; указаны психологические параметры обеспечения личностного и социального здоровья человека и оформления здоровой личности.

Ключевые слова: конструктивное самосохранение, личностная безопасность, личностное здоровье, социальное здоровье, здоровая личность.

Стаття надійшла до редколегії 09.10.2016