
DOI: 10.4467/29567610PIB.25.038.23023

dr inż. Marta Chodyka

Akademia Białska im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

ORCID: 0000-0002-8819-2451

PSYCHOLOGIA ZAGROŻEŃ A WYZWANIA WSPÓŁCZESNEGO BEZPIECZEŃSTWA

PSYCHOLOGY OF THREATS AND THE CHALLENGES OF CONTEMPORARY SECURITY

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest analiza znaczenia psychologii zagrożeń w świetle współczesnych wyzwań, stojących przed systemami bezpieczeństwa, a także identyfikacja kluczowych obszarów, w których wiedza psychologiczna może wspierać działania prewencyjne, edukacyjne oraz kryzysowe. Punktem wyjścia jest założenie, iż skuteczne zarządzanie sytuacjami zagrożenia wymaga nie tylko wdrożenia rozwiązań technicznych i organizacyjnych, lecz także dogłębnego zrozumienia mechanizmów psychicznych, leżących u podstaw postrzegania ryzyka, reakcji na stres oraz kształtowania poczucia bezpieczeństwa. Problem badawczy został sformułowany następująco: W jaki sposób psychologia zagrożeń może przyczynić się do podniesienia efektywności działań w zakresie bezpieczeństwa społecznego oraz wzmacniania odporności psychicznej obywateli wobec współczesnych zagrożeń? Artykuł opiera się na metodach teoretycznych, takich jak analiza literatury przedmiotu, synteza wyników badań z dziedziny psychologii społecznej, kryzysowej i poznawczej, a także przegląd koncepcji dotyczących komunikacji kryzysowej, odporności psychicznej oraz percepcji zagrożeń. Kluczowy wniosek wskazuje, iż integracja psychologii bezpieczeństwa z praktyką edukacyjną, instytucjonalną oraz medialną, stanowi istotny warunek pogłębionego rozumienia i przewidywania ludzkich zachowań w obliczu sytuacji kryzysowych. Efektywnie skonstruowana komunikacja, edukacja emocjonalna oraz systemy wsparcia psychologicznego mogą w istotny sposób podnieść skuteczność profilaktycznych i operacyjnych działań służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne.

Słowa kluczowe: psychologia zagrożeń, bezpieczeństwo, percepcja ryzyka, odporność psychiczna zarządzanie kryzysowe

Summary

The aim of this article is to analyze the importance of threat psychology in the light of contemporary challenges facing security systems, as well as to identify key areas in which psychological knowledge can support preventive, educational and crisis activities. The starting point is the assumption that effective management of emergency situations requires not only the implementation of technical and organizational solutions, but also an in-depth understanding of the mental mechanisms underlying risk perception, stress response, and the formation of a sense of security. The research problem was formulated as follows: How can threat psychology contribute to increasing the effectiveness of social security activities and strengthening the mental resilience of citizens to contemporary threats? The article is based on theoretical methods, such as the analysis of the literature on the subject, the synthesis of research results in the field of social, crisis and cognitive psychology, as well as an overview of concepts related to crisis communication, mental resilience and threat perception. The key conclusion indicates that the integration of security psychology with educational, institutional and media practice is an important condition for a deeper understanding and prediction of human behaviour in the face of crisis situations. Effectively structured communication, emotional education and psychological support systems can significantly increase the effectiveness of preventive and operational activities of services responsible for public safety.

Keywords: psychology of threats, safety, risk perception, mental resilience, crisis management

Wstęp

W dzisiejszych czasach świat ulega zmianom szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, dlatego zagadnienia związane z zagrożeniami i bezpieczeństwem nabierają nowego znaczenia. W obliczu pandemii, wojen hybrydowych, kryzysów migracyjnych, katastrof klimatycznych czy cyberataków coraz większą wagę przykłada się nie tylko do technicznych i logistycznych metod radzenia sobie z zagrożeniami, ale również do tego, jak są one postrzegane przez ludzi i jakie wywołują reakcje. Tu właśnie pojawia się psychologia zagrożeń i bezpieczeństwa – interdyscyplinarna dziedzina łącząca psychologię z naukami o bezpieczeństwie, socjologią, medycyną oraz komunikacją społeczną.

Psychologia zagrożeń nie ogranicza się do analizy indywidualnych reakcji na stres i ryzyko. Zajmuje się także tym, jak poczucie bezpieczeństwa kształtuje się w społeczeństwach, jak funkcjonuje psychologia tłumu podczas kryzysów, dlaczego ludzie bagatelizują ostrzeżenia lub reagują paniką, a także jak wzmacniać odporność psychiczną w warunkach długotrwałego zagrożenia. Ta wiedza jest obecnie kluczowa dla efektywnej edukacji, profilaktyki i zarządzania kryzysowego, zarówno na poziomie jednostek, jak i instytucji.

W erze cyfrowej i globalnego przepływu informacji pojawiają się nowe wyzwania psychologiczne, takie jak dezinformacja, teorie spiskowe, lęk społeczny czy tzw. zmęczenie alarmowe (fatigue alert). Psychologia zagrożeń bada, jak wpływają one na zbiorowe decyzje oraz gotowość społeczeństwa do współpracy z instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo.

Istota psychologii zagrożeń w aspekcie bezpieczeństwa

Współczesne społeczeństwa stoją w obliczu coraz bardziej złożonych i dynamicznych zagrożeń, obejmujących zarówno klęski żywiołowe, ataki terrorystyczne i cyberprzestępczość, jak również pandemie czy kryzysy energetyczne. Wraz z rozwojem zaawansowanych rozwiązań technicznych i organizacyjnych w obszarze zarządzania bezpieczeństwem rośnie świadomość, iż kluczowym czynnikiem efektywnego reagowania pozostaje czynnik ludzki – jego emocje, postawy, zachowania oraz sposób percepcji zagrożenia. Tymi właśnie aspektami zajmuje się psychologia zagrożeń, będąca interdyscyplinarną dziedziną naukową, analizującą psychologiczne reakcje osób i grup na sytuacje niepewności, ryzyka oraz kryzysu.

Psychologia zagrożeń rozwija się na styku psychologii społecznej, poznawczej, klinicznej oraz nauk o bezpieczeństwie. Jej głównym celem jest identyfikacja i zrozumienie mechanizmów, wpływających na ludzkie zachowanie w obliczu realnych i wyobrażonych zagrożeń. Obejmuje to badanie takich zjawisk, jak percepcja ryzyka, reakcje stresowe, mechanizmy obronne, panika zbiorowa, odporność psychiczna czy procesy decyzyjne realizowane pod presją i w warunkach niepewności¹.

W psychologii zagrożeń kluczowym pojęciem jest *percepcja zagrożenia*, definiowana jako sposób, w jaki jednostka postrzega potencjalne niebezpieczeństwo. Percepcja ta nierzadko odbiega od obiektywnych wskaźników – wykazuje charakter subiektywny, będąc podatna na wpływ emocji, osobistych doświadczeń, przekazów medialnych oraz autorytetów społecznych. Przykładem jest fakt, iż badania ujawniają wyraźnie silniejszy lęk przed katastrofami lotniczymi w porównaniu z wypadkami samochodowymi, mimo zdecydowanie niższego ryzyka tych pierwszych. To zjawisko określane mianem *heurystyki dostępności* ukazuje, w jaki sposób przekazy medialne oraz schematy kulturowe wpływają na mechanizmy poznawcze².

Poczucie bezpieczeństwa stanowi natomiast subiektywną ocenę własnej sytuacji w rozmaitych obszarach życia – rodzinie, środowisku zawodowym

1 W. Czajkowski, *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2017, s. 13.

2 M. Bukowski, M. Winiewski M., *Emocje międzygrupowe a stereotypy i zagrożenia społeczne: co jest przyczyną a co skutkiem uprzedzeń?* [w:] *Wobec obcych: zagrożenia psychologiczne a stosunki międzygrupowe*, red. Kofta M., Bilewicz M., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 52.

czy przestrzeni publicznej. Może się ono utrzymywać także w warunkach rzeczywistego zagrożenia, jak w przypadku osób zamieszkujących rejon podwyższonego ryzyka powodziowego, które postrzegają swoją sytuację jako bezpieczną wskutek braku dotychczasowych strat. Z drugiej strony, niewielkie zagrożenie może generować znaczny poziom niepokoju, zwłaszcza w sytuacji deficytu zaufania do instytucji publicznych lub ograniczonego dostępu do rzetelnych informacji.

Bezpieczeństwo można analizować zarówno z perspektywy obiektywnej, odnoszącej się do całokształtu działań innych uczestników życia społecznego, mogących stanowić realne zagrożenie dla danego podmiotu, jak i subiektywnej, która koncentruje się na indywidualnym odbiorze i przeżywaniu sytuacji, związanych z wewnętrznym stanem jednostki. Zgodnie z definicją słownikową, „poczucie” oznacza świadomość określonych zjawisk i faktów, a także ich emocjonalne doświadczanie i interpretację³.

Dlatego tak ważne jest uwzględnienie zarówno czynników indywidualnych, jak i społecznych, które kształtują sposób, w jaki ludzie reagują na informacje o zagrożeniach i adaptują się do zmieniających się warunków. Procesy takie jak uczenie się społeczne, naśladowanie zachowań innych czy identyfikacja z grupą mogą znacząco wpływać na poziom poczucia bezpieczeństwa oraz gotowość do podejmowania działań prewencyjnych. Świadomość tych mechanizmów pozwala projektować skuteczniejsze strategie komunikacji kryzysowej i edukacji społecznej, które wzmacniają odporność psychiczną oraz umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Oznacza to, że subiektywny wymiar bezpieczeństwa obejmuje stan psychiczny, świadomość zagrożeń oraz ich ocenę. Obiektywny stan rzeczywistości stanowi jedynie kontekst, który wpływa – lecz nie determinuje – na to, jak jednostka postrzega swoje bezpieczeństwo. Często to właśnie sposób interpretacji sytuacji, a nie jej realne zagrożenie, decyduje o reakcjach jednostki. W praktyce może się zdarzyć, że faktyczne, obiektywne bezpieczeństwo ma mniejsze znaczenie niż subiektywne przekonanie o zagrożeniu lub jego braku.

Co więcej, nie można zakładać, że subiektywne poczucie bezpieczeństwa jest wiernym odzwierciedleniem stanu faktycznego. W percepcji zagrożeń mogą występować różnorodne zniekształcenia – wynikające z interesów grupowych, błędów poznawczych, dezinformacji czy szumów informacyjnych. W efekcie możliwe są cztery odmienne stany relacji między poczuciem a rzeczywistym bezpieczeństwem⁴. Poniżej w tabeli przedstawiono zróżnicowanie stanów bezpieczeństwa z uwzględnieniem jego obiektywnego i subiektywnego aspektu.

3 E. Sobol E. (red.), *Mały słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 1995, s. 641.

4 R. Klamut, *Bezpieczeństwo jako pojęcie psychologiczne*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej”, Nr 286, 2012, s. 46.

Tabela 1. Zróżnicowanie stanów bezpieczeństwa z uwzględnieniem jego obiektywnego i subiektywnego aspektu

Stan	Obiektywny	Subiektywny
Brak bezpieczeństwa	Stan zagrożenia	postrzegany stan zagrożenia
Obsesja	Stan bezpieczeństwa	postrzegany stan zagrożenia
Fałszywe bezpieczeństwo	Stan zagrożenia	postrzegany jako stan bezpieczeństwa
Bezpieczeństwo	Obiektywny stan bezpieczeństwa	postrzegany jako stan bezpieczeństwa

Źródło: D. Frei, *Sicherheit. Grundfragen der Weltpolitik*, W. Kohlhammer Verlag, Stuttgart 1977, s. 17-21.

W sytuacjach zagrożenia reakcją organizmu jest stres, rozumiany jako mobilizacja zasobów fizycznych i psychicznych umożliwiająca podjęcie szybkich działań (tzw. reakcja „walcz lub uciekaj”). W krótkiej perspektywie stres może pełnić funkcję adaptacyjną – zwiększa koncentrację, ułatwia podejmowanie decyzji oraz poprawia wydolność organizmu. Jednakże przewlekła ekspozycja na czynniki stresowe, szczególnie w warunkach niepewności, może skutkować wyczerpaniem psychicznym, rozwojem zaburzeń depresyjnych, lękowych oraz zachowaniami destrukcyjnymi⁵.

Psychologia zagrożeń analizuje mechanizmy adaptacyjne uruchamiane przez jednostki w celu przystosowania się do sytuacji kryzysowych. Kluczową kategorią jest *odporność psychiczna* (ang. *resilience*), definiowana jako zdolność powrotu do równowagi emocjonalnej pomimo doświadczenia trudności. Na kształtowanie odporności psychicznej wpływają liczne czynniki, m.in.: cechy osobowości (takie jak ekstrawersja i optymizm), poziom wsparcia społecznego, poczucie sensu życia oraz wcześniejsze doświadczenia w przezwyciężaniu kryzysów.

Z kolei u części osób obserwuje się reakcje dezadaptacyjne, takie jak zaprzeczanie istnieniu zagrożenia, nadużywanie substancji psychoaktywnych, kwestionowanie autorytetów, a także występowanie paniki czy agresji. Psychologia bezpieczeństwa koncentruje się na identyfikacji tych różnic, co umożliwi lepsze dostosowanie narzędzi wsparcia do indywidualnych potrzeb osób, dotkniętych sytuacją kryzysową.

Fundamentalnym aspektem efektywnego zarządzania bezpieczeństwem, pozostaje umiejętność prowadzenia komunikacji z obywatelami w sposób jasny, wiarygodny i empatyczny. Badania z zakresu psychologii zagrożeń wskazują, że przekazy kierowane do społeczeństwa w warunkach kryzysowych

5 P. Wasilewski, *Stres i kształtowanie zasobów psychofizycznych w kontekście bezpieczeństwa personalnego w służbach mundurowych na przykładzie wojska*, „Colloquium Pedagogika – Nauki o Polityce i Administracji”, nr 2(38), 2020, s. 119.

powinny być precyzyjne, zawierać konkretne instrukcje działania i pochodzić ze sprawdzonych źródeł. Brak spełnienia tych wymogów może prowadzić do ignorowania zaleceń bądź ich błędnej interpretacji, zwiększając ryzyko wystąpienia paniki lub nieposłuszeństwa społecznego. Instytucje zarządzania kryzysowego, służby ratownicze oraz media, powinny wykorzystywać wiedzę psychologiczną przy planowaniu ewakuacji, organizacji wsparcia psychologicznego, szkoleniu liderów lokalnych, a także przeciwdziałaniu dezinformacji. Samo posiadanie procedur nie jest wystarczające – kluczowe znaczenie ma budowanie zaufania społecznego i zaangażowania obywateli. Niedostateczna znajomość mechanizmów reakcji psychospołecznych może skutkować niepowodzeniem nawet najlepiej opracowanych strategii działania.

Nowe zagrożenia i wyzwania

Współczesny świat XXI wieku generuje zarówno nowe możliwości, jak i coraz bardziej złożone oraz trudne do przewidzenia zagrożenia. Dzisiejsze społeczeństwa stoją wobec wyzwań, które jeszcze kilkanaście lat temu miały charakter marginalny lub były zupełnie nieznane. Procesy globalizacji, urbanizacja, dynamiczny rozwój technologii cyfrowych, kryzysy klimatyczne, niestabilność geopolityczna oraz erozja zaufania społecznego współtworzą środowisko sprzyjające wzrostowi poczucia zagrożenia oraz polaryzacji reakcji psychologicznych⁶.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost występowania tzw. zagrożeń nietradycyjnych, które nie zawsze są łatwo dostrzegalne czy mierzalne, a jednak wywierają istotny wpływ na funkcjonowanie jednostek i całych społeczeństw. Do tego typu zagrożeń zalicza się między innymi: dezinformację i wojny informacyjne, zagrożenia hybrydowe oraz cyberataki, pandemie i kryzysy zdrowotne, zmiany klimatyczne i katastrofy naturalne, niestabilność gospodarczą oraz niepokoje społeczne.

Zagrożenia te cechują się znaczną niepewnością oraz trudnością w oszacowaniu ich rzeczywistego zakresu, co w konsekwencji prowadzi do narastania lęku społecznego określanego jako chroniczne poczucie zagrożenia, niezwiązane bezpośrednio z konkretnym incydentem. Zjawisku temu towarzyszy wzrost podatności społeczeństwa na myślenie katastroficzne, tendencja do izolacji oraz poszukiwania prostych wyjaśnień, co z kolei sprzyja rozprzestrzenianiu się teorii spiskowych. W obliczu współczesnych zagrożeń psychologia musi odpowiadać na nowe, złożone pytania:

- Jakie mechanizmy warunkują reakcje na trudne do jednoznacznej identyfikacji niebezpieczeństwa, takie jak dezinformacja, niewidzialne patogeny czy globalne zmiany klimatyczne?

6 B. Bonisławska, *Współczesne zagrożenia dla bezpieczeństwa publicznego*, „Zeszyty Naukowe WSEI. Seria: Administracja”, nr 2, 2012, s. 114.

- Dlaczego część społeczeństwa ignoruje ryzyko pomimo jasnych dowodów, podczas gdy inni reagują nadmierną paniką?
- Jakie procesy poznawcze i społeczne determinują podatność na fałszywe informacje?

Współczesne społeczeństwo doświadcza stałego napływu informacji o kolejnych potencjalnych zagrożeniach – od nowych szczepów wirusów, poprzez napięcia geopolityczne, po ostrzeżenia meteorologiczne i cyberprzestępczość. Następstwem jest zjawisko tzw. „zmęczenia alarmowego” (alert fatigue), polegające na spadku reaktywności wobec ostrzeżeń, ignorowaniu zaleceń instytucji oraz rozwoju postaw rezygnacyjnych. Z perspektywy psychologicznej jest to jeden z mechanizmów obronnych; przeciążenie emocjonalne prowadzi do obniżenia czujności jako formy samoobrony.

Jednocześnie obserwuje się pogłębiający deficyt zaufania do instytucji publicznych, środowisk eksperckich oraz mediów. Kryzysy polityczne, skandale korupcyjne czy niespójna komunikacja władz w okresie pandemii powodują, że coraz większa liczba obywateli korzysta z alternatywnych, często niezwyfikowanych źródeł informacji, a autorytet wiedzy naukowej podlega kwestionowaniu. W rezultacie działania profilaktyczne, ostrzeżenia oraz kampanie informacyjne tracą skuteczność ze względu na brak odpowiedniej gotowości do współpracy ze strony społeczeństwa.

Nowoczesne zagrożenia mają istotny wpływ na kondycję psychiczną, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, osób starszych oraz grup funkcjonujących w niestabilnych warunkach socjalnych. Do najczęściej diagnozowanych konsekwencji należą stany lękowe, depresja, zaburzenia adaptacyjne, wypalenie zawodowe i agresja. Coraz częściej zwraca się również uwagę na problem traumy zbiorowej, pojawiającej się w wyniku długotrwałej ekspozycji na poczucie zagrożenia, np. podczas wojny, pandemii lub przymusowych migracji.

W świetle powyższych wyzwań kluczowe znaczenie ma edukacja medialna, promowanie zdrowia psychicznego oraz rozwijanie kompetencji krytycznego myślenia. Społeczeństwo odporne psychicznie charakteryzuje się umiejętnością rozróżniania faktów od manipulacji, adekwatnego zarządzania własnymi emocjami oraz utrzymywania trwałych więzi społecznych i zaufania w warunkach kryzysowych.

Psychologia bezpieczeństwa w praktyce

Zrozumienie mechanizmów psychologicznych związanych z zagrożeniami nie powinno pozostawać tylko w sferze teoretycznej. Wiedza ta ma istotne zastosowanie praktyczne – obejmuje zarówno organizację systemów zarządzania kryzysowego przez państwo, jak i metody edukacji dzieci w zakresie

reagowania na sytuacje zagrożenia w placówkach szkolnych. Efektywne przeciwdziałanie kryzysom oraz wzmacnianie odporności społecznej, wymagają kompleksowych działań uwzględniających aspekty ludzkiej psychiki, takie jak jej ograniczenia, potrzeby oraz potencjał adaptacyjny. Psychologia bezpieczeństwa dostarcza narzędzi i rekomendacji, które powinny stanowić integralny komponent polityki publicznej, programów edukacyjnych, szkoleń zawodowych oraz strategii komunikacji społecznej.

Jednym z kluczowych obszarów wdrożenia psychologii bezpieczeństwa jest edukacja, zarówno w ujęciu formalnym, jak i nieformalnym⁷. W szkołach coraz powszechniej wprowadzane są programy dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego, reagowania na zagrożenia środowiskowe, udzielania pierwszej pomocy czy radzenia sobie ze stresem. Niestety, ich realizacja często odbywa się powierzchownie, z pominięciem fundamentalnych aspektów psychologicznych.

W konsekwencji uczniowie posiadają wiedzę proceduralną, lecz nie są wyposażeni w kompetencje pozwalające na skuteczne zarządzanie emocjami podczas sytuacji kryzysowych. Badania wskazują, że umiejętności takie jak: rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych, regulacja lęku i napięcia, efektywna komunikacja pod presją oraz współdziałanie w grupie mają równie dużą wartość jak znajomość procedur bezpieczeństwa. Z tego względu psychologia bezpieczeństwa powinna zostać uznana za niezbędny element wychowania obywatelskiego oraz programów edukacyjnych.

Psychologowie powinni być obecni nie tylko w sektorach edukacji i ochrony zdrowia, ale również w strukturach zarządzania kryzysowego, centrach powiadamiania ratunkowego, służbach mundurowych oraz administracji publicznej. Ich zadaniem jest prowadzenie interwencji w sytuacjach kryzysowych, przygotowywanie społeczeństwa do radzenia sobie ze stresem, opracowywanie materiałów informacyjnych, wspieranie liderów społecznych oraz aktywne przeciwdziałanie dezinformacji i panice.

Kluczową rolę w profilaktyce psychologicznej pełni również budowanie kapitału społecznego i relacji międzyludzkich, które w warunkach zagrożenia są fundamentem utrzymania społecznej odporności⁸. Osoby posiadające silne więzi ze wspólnotą, darzące zaufaniem instytucje oraz dysponujące siecią wsparcia, znacznie lepiej adaptują się do sytuacji kryzysowych.

Jedną z najczęstszych przyczyn nieskutecznego reagowania na zagrożenia jest niewłaściwa komunikacja. Przekazy bywają nieprecyzyjne, niejasne, przesiąknięte żargonem lub wzajemnie sprzeczne, co może skutkować dezorientacją,

7 A. Skrabacz, *Edukacja dla bezpieczeństwa młodzieży wobec wyzwań i zagrożeń współczesności*, „Annales. Pedagogia-Psychologia”, nr 3, 2019, s. 9.

8 T. Kośmider, L. Kołtun, *Współczesny wymiar bezpieczeństwa publicznego. Kształtowanie bezpiecznych przestrzeni. Działania profilaktyczne*, Wydawnictwo Wymiaru Sprawiedliwości, Warszawa 2019, s. 8.

frustracją oraz spadkiem poziomu zaufania. Psychologia bezpieczeństwa formułuje zasady komunikowania ostrzeżeń i informacji:

- precyzyjne
- wiarygodnego źródła
- emocjonalne wsparcie
- wielokrotnie powtarzane
- różnorodnych grup odbiorców.

Właściwe przygotowanie społeczeństwa na sytuacje kryzysowe wymaga również współpracy międzysektorowej i ciągłego doskonalenia kompetencji zarówno wśród specjalistów, jak i zwykłych obywateli. Niezbędne jest organizowanie regularnych szkoleń, warsztatów symulacyjnych oraz kampanii społecznych, które będą kształtowały postawy proaktywne i wzmacniały poczucie sprawczości. Ważne jest także uwzględnianie specyfiki różnych grup społecznych, w tym osób starszych, dzieci czy mniejszości, aby działania profilaktyczne były skuteczne i rzeczywiście inkluzywne. Ocena bezpieczeństwa psychologicznego szczególnie w zespole jest bardzo istotna. Poniżej w tabeli przedstawiono wersję kwestionariusza służącego do oceny bezpieczeństwa psychologicznego w zespole.

Tabela 2. Polska wersja kwestionariusza A.C. Edmondson służącego do oceny bezpieczeństwa psychologicznego w zespole.

Q1	Jeśli popełnisz błąd w tym zespole, często jest to wykorzystywane przeciwko Tobie
Q2	W tym zespole członkowie bez trudu są w stanie wspólnie przedyskutować trudne sprawy i problemy
Q3	Członkowie tego zespołu czasem odrzucają innych za to, że są odmienni
Q4	Bezpiecznie jest podjąć ryzyko w tym zespole
Q5	Trudno jest uzyskać pomoc od innych członków tego zespołu
Q6	Nikt w tym zespole nie działałby umyślnie w sposób podważający moje wysiłki
Q7	Współpracując z członkami tego zespołu, moje unikalne umiejętności i talenty są cenione i wykorzystywane

Źródło: tłumaczenie za A.C. Edmondson, 1999, s. 382

Poczucie bezpieczeństwa psychologicznego w zespole odgrywa kluczową rolę w budowaniu otwartości, zaufania i efektywnej współpracy. Kiedy członkowie grupy mają świadomość, że mogą wyrażać swoje opinie, zadawać pytania i zgłaszać wątpliwości bez obawy przed odrzuceniem lub karą, wzrasta ich zaangażowanie oraz gotowość do podejmowania inicjatywy. Takie środowisko sprzyja kreatywności oraz skutecznemu rozwiązywaniu problemów, a także wzmacnia poczucie przynależności i wzajemnego wsparcia.

Tworzenie bezpieczeństwa psychologicznego jest etapem wieloetapowym⁹. Efektywna komunikacja psychologiczna polega nie tylko na przekazywaniu informacji, ale również na budowaniu relacji opartej na zaufaniu, zrozumieniu przekazu oraz poczuciu uczestnictwa po stronie odbiorcy.

W okresach niepewności i kryzysu szczególnego znaczenia nabiera odporność społeczna, definiowana jako zdolność grup, społeczności, miast czy państw do przetrwania, adaptacji i rozwoju mimo trudnych warunków¹⁰. Psychologia zagrożeń wnosi istotny wkład w kształtowanie tej odporności poprzez rozwijanie empatii, solidarności, odpowiedzialności oraz umiejętności współpracy. Proces budowania odporności psychicznej i społecznej wymaga długofalowego zaangażowania różnych środowisk – edukacyjnych, naukowych, administracyjnych, a także mediów i organizacji obywatelskich. Bez świadomości i gotowości członków społeczeństwa do radzenia sobie z kryzysami, osiągnięcie bezpieczeństwa zbiorowego pozostaje niemożliwe.

Praktyczne narzędzia psychologiczne w zarządzaniu zagrożeniami

Współczesne zagrożenia – od dezinformacji i wojen informacyjnych, przez kryzysy zdrowotne, po katastrofy naturalne i ataki terrorystyczne – wymagają nie tylko diagnozy mechanizmów psychologicznych, ale również zastosowania konkretnych narzędzi oddziaływania. Oprócz opisu zjawisk takich jak zmęczenie alarmowe, deficyt zaufania czy podatność na teorie spiskowe, coraz większego znaczenia nabierają sprawdzone empirycznie interwencje psychologiczne, które mogą być wdrażane przez służby bezpieczeństwa, szkoły oraz organy władzy publicznej. Do najważniejszych z nich zaliczyć można strategię debunkingu i prebunkingu, profesjonalnie przygotowane komunikaty kryzysowe oraz treningi odporności na stres.

Debunking, czyli prostowanie dezinformacji, polega na wyszukiwaniu i korygowaniu fałszywych treści w celu ograniczenia ich wpływu na odbiorców¹¹. Jest to reakcja następcza – po pojawieniu się nieprawdziwej informacji formułuje się rzetelne sprostowanie lub alternatywne wyjaśnienie. Metaanalizy badań eksperymentalnych pokazują, że dobrze przygotowane sprostowania istotnie obniżają siłę oddziaływania dezinformacji, choć część jej wpływu może utrzymywać się dalej w postaci tzw. efektu ciągłego oddziaływania. Najskuteczniejsze są sprostowania szczegółowe, oparte na wiarygodnych źródłach, które nie powielają zbędnie samego mitu, lecz koncentrują się na

9 I. Steinerowska-Streb, *Pomiar bezpieczeństwa psychologicznego na poziomie zespołów – narzędzie do zastosowania w przedsiębiorstwach funkcjonujących na polskim rynku*, „Przegląd Organizacji”, Nr 8(991), 2022, s. 12.

10 R. Panfil R., *Spójność i odporność społeczna – analiza współzależności z perspektywy nauk o bezpieczeństwie*, „Wiedza Obronna”, nr 3, 2024, s. 108.

11 S. Lewandowski, J. Cook, U. K. H. Ecker. i in., *The Debunking Handbook 2020*, Skeptical Science, online 2020.

faktach i dostarczają spójnego alternatywnego obrazu zdarzeń¹². W praktyce szkolnej może to przyjmować formę projektów edukacyjnych, w których uczniowie analizują popularne fake newsy i uczą się formułowania opartego na dowodach sprostowania. W administracji publicznej, debunking realizowany jest poprzez oficjalne komunikaty, prostujące krążące pogłoski podczas kryzysów, co pozwala ograniczać panikę i zwiększać zaufanie do instytucji. W służbach mundurowych i agencjach rządowych rośnie znaczenie współpracy z psychologami i specjalistami ds. komunikacji, tak aby systematyczne obalenie fałszywych narracji stało się stałym elementem zarządzania bezpieczeństwem informacyjnym.

Uzupełnieniem działań następczych jest prebunking, czyli prewencyjna inokulacja informacyjna. Zgodnie z teorią „szczepionki psychologicznej” odbiorcom przedstawia się w kontrolowanych warunkach „osłabione” przykłady manipulacji lub typowe techniki propagandy, wraz z komentarzem wyjaśniającym ich mechanizm¹³. Celem jest wyrobienie swoistych „przeciwciał poznawczych”, dzięki którym jednostka staje się mniej podatna na późniejsze próby wpływu. Badania pokazują, że już bardzo krótkie interwencje – np. kilkudziesięciosekundowe filmy objaśniające mechanizmy dezinformacji – mogą zauważalnie zwiększać zdolność rozpoznawania manipulacyjnych zabiegów oraz zmniejszać skłonność do dalszego rozpowszechniania fałszywych treści. Co istotne, efekty inokulacji obserwuje się w różnych grupach odbiorców, niezależnie od ich przekonań czy poziomu wykształcenia. Prebunking znajduje naturalne zastosowanie w edukacji medialnej, w szkołach (np. poprzez gry edukacyjne i warsztaty krytycznej analizy przekazów), w kampaniach społecznych realizowanych przez administrację publiczną, a także w szkoleniach służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo informacyjne państwa.

Kolejnym kluczowym narzędziem są profesjonalnie przygotowane komunikaty kryzysowe. Jak wskazano wcześniej, niewłaściwa komunikacja – niejasna, niespójna lub spóźniona – należy do głównych źródeł dezorientacji i eskalacji lęku społecznego. Psychologia bezpieczeństwa formułuje więc konkretne wytyczne dla komunikacji w sytuacjach zagrożenia: przekaz powinien być możliwie prosty, precyzyjny, pochodzić z wiarygodnego źródła, zawierać jasne instrukcje działania oraz elementy wsparcia emocjonalnego¹⁴. Ważne jest także jego wielokrotne powtarzanie różnymi kanałami oraz dostosowanie języka do odbiorców o zróżnicowanym poziomie kompetencji. Przykładem może być system alertów SMS, ostrzegających ludność przed nadciągającym

12 R. Greifeneder, M.E. Jaffé, E.J. Newman, N. Schwarz (red.), *The Psychology of Fake News: Accepting, Sharing, and Correcting Misinformation*, Routledge, London–New York 2020.

13 S. van der Linden, *Foolproof: Why We Fall for Misinformation and How to Build Immunity*, HarperCollins, London 2023.

14 D. Tworzylko, *Komunikowanie organizacji w kryzysie. Modele i metody ograniczania ryzyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.

niebezpieczeństwem, czy procedury informacyjne w szkołach, zobowiązujące dyrekcję do szybkiego i spójnego powiadamiania nauczycieli, uczniów oraz rodziców w razie incydentu zagrażającego bezpieczeństwu. Badania nad zachowaniami społecznymi w kryzysie wskazują, że transparentna i konsekwentna komunikacja ze strony władz sprzyja wzrostowi zaufania i skłonności do podporządkowania się zaleceniom, podczas gdy brak informacji lub sprzeczne komunikaty wzmocniają dezinformację i panikę. Dlatego administracja publiczna oraz służby ratownicze coraz częściej tworzą z wyprzedzeniem strategię komunikacji kryzysowej, opracowując gotowe scenariusze i wzory komunikatów, które można natychmiast uruchomić w momencie zagrożenia.

Istotnym obszarem oddziaływania są również treningi odporności na stres, adresowane zarówno do służb mundurowych i ratowniczych, jak i do innych grup narażonych na długotrwałe obciążenie, w tym nauczycieli, pracowników ochrony zdrowia czy urzędników zaangażowanych w zarządzanie kryzysowe. Treningi te, często oparte na technikach poznawczo-behawioralnych, uczą rozpoznawania objawów napięcia, stosowania strategii relaksacyjnych, modyfikowania dysfunkcyjnych przekonań oraz stopniowej ekspozycji na sytuacje stresowe w warunkach kontrolowanych¹⁵. Metaanalizy wskazują, że takie programy istotnie obniżają poziom lęku i poprawiają funkcjonowanie pod presją, a ich skuteczność potwierdzono w różnych środowiskach zawodowych. W służbach ratowniczych przybierają one często formę symulacji kryzysowych, w których odtwarza się warunki dużego obciążenia emocjonalnego (hałas, pośpiech, pozorowane zagrożenie), aby przygotować uczestników do podejmowania trafnych decyzji w realnych akcjach. W środowisku edukacyjnym stosuje się programy wzmocnienia odporności psychicznej dzieci i młodzieży, uczące radzenia sobie z trudnymi emocjami, budowania wsparcia rówieśniczego i konstruktywnego rozwiązywania problemów. Wyniki badań nad tego typu interwencjami wskazują na poprawę regulacji emocji, redukcję zachowań agresywnych oraz zwiększenie ogólnego dobrostanu, co w dłuższej perspektywie przekłada się na większą odporność społeczną na kryzysy.

Przedstawione narzędzia – debunking, prebunking, komunikaty kryzysowe i treningi odporności na stres – nie wyczerpują oczywiście pełnego katalogu możliwych interwencji, lecz ilustrują kierunek, w jakim rozwija się praktyka psychologii zagrożeń. Łączy je kilka wspólnych cech: opierają się na wynikach badań empirycznych, mogą być implementowane zarówno na poziomie instytucjonalnym, jak i lokalnym, oraz wzajemnie się uzupełniają. Debunking i prebunking służą przede wszystkim ochronie przestrzeni informacyjnej, profesjonalna komunikacja kryzysowa pozwala utrzymać porządek społeczny

15 D. Strycharczyk, P. Clough, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.

i zaufanie do instytucji, a treningi odporności wzmacniają indywidualne i grupowe zasoby radzenia sobie ze stresem. Zintegrowanie tych podejść w działaniach służb bezpieczeństwa, szkół oraz organów władzy może istotnie zwiększyć skuteczność reagowania na współczesne zagrożenia oraz przyczynić się do budowania bardziej odpornego psychicznie społeczeństwa.

Podsumowanie

Efektywna komunikacja psychologiczna polega nie tylko na przekazywaniu informacji, ale również na budowaniu relacji opartej na zaufaniu, zrozumieniu przekazu oraz poczuciu uczestnictwa po stronie odbiorcy. W okresach niepewności i kryzysu, szczególnego znaczenia nabiera odporność społeczna, definiowana jako zdolność grup, społeczności, miast czy państw do przetrwania, adaptacji i rozwoju mimo trudnych warunków. Psychologia zagrożeń wnosi istotny wkład w kształtowanie tej odporności poprzez rozwijanie empatii, solidarności, odpowiedzialności oraz umiejętności współpracy. Proces budowania odporności psychicznej i społecznej wymaga długofalowego zaangażowania różnych środowisk – edukacyjnych, naukowych, administracyjnych, a także mediów i organizacji obywatelskich. Bez świadomości i gotowości członków społeczeństwa do radzenia sobie z kryzysami, osiągnięcie bezpieczeństwa zbiorowego pozostaje niemożliwe.

W dobie globalnych przemian, dynamicznego rozwoju technologii oraz nasilających się kryzysów – zarówno tych naturalnych, jak i wywołanych przez człowieka – pojęcie bezpieczeństwa przestaje być wyłącznie zagadnieniem technicznym czy instytucjonalnym. Nabiera ono głęboko ludzkiego wymiaru, który ściśle wiąże się z emocjami, percepcją rzeczywistości, potrzebą kontroli i zaufania. W tym kontekście psychologia zagrożeń i bezpieczeństwa staje się nieodzownym narzędziem do zrozumienia, jak jednostki i całe społeczności reagują na sytuacje kryzysowe oraz w jaki sposób można im pomóc, aby zachować równowagę, sprawczość i odporność.

Przedstawione w artykule rozważania pokazują, że percepcja zagrożenia i poczucie bezpieczeństwa są subiektywne i podatne na wpływy emocjonalne, społeczne i medialne; ludzie różnie reagują na stres – od konstruktywnej mobilizacji po dezorientację, panikę i zaprzeczenie; nowe zagrożenia – takie jak dezinformacja, pandemia, cyberataki czy kryzysy klimatyczne – generują nowe typy reakcji psychicznych, takie jak zmęczenie kryzysowe czy chroniczny lęk społeczny; skuteczne zarządzanie kryzysowe musi obejmować psychologiczną edukację, profilaktykę i komunikację – czyli nie tylko przekazywanie informacji, ale także wspieranie zdolności poznawczych i emocjonalnych społeczeństwa.

Psychologia bezpieczeństwa ma dziś potencjał, by pełnić rolę pomostu między naukami ścisłymi i społecznymi, między instytucjami a obywatelami,

między procedurami a emocjami. Jej dorobek może być wykorzystany w szkołach, urzędach, służbach mundurowych, mediach, organizacjach pozarządowych i wszędzie tam, gdzie potrzebna jest empatyczna, skuteczna i adekwatna reakcja na zagrożenia. Współczesne wyzwania pokazują jednoznacznie: bez zrozumienia psychologii zagrożeń, nie da się zbudować trwałego i odpornego systemu bezpieczeństwa a bez przygotowanych psychicznie obywateli – nawet najlepszy system może zawieść w chwili próby.

Bibliografia

1. Bonisławska B., *Współczesne zagrożenia dla bezpieczeństwa publicznego*, „Zeszyty Naukowe WSEI. Seria: Administracja”, nr 2, 2012.
2. Bukowski M., Winiewski M., *Emocje międzygrupowe a stereotypy i zagrożenia społeczne: co jest przyczyną a co skutkiem uprzedzeń?* [w:] *Wobec obcych: zagrożenia psychologiczne a stosunki międzygrupowe*, red. Kofta M., Bilewicz M., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
3. Czajkowski W., *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2017.
4. Clough P., Strycharczyk D., *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.
5. Greifeneder R., Jaffé M. E., Newman E. J., Schwarz N. (red.), *The Psychology of Fake News: Accepting, Sharing, and Correcting Misinformation*, Routledge, London–New York 2020.
6. Klamut R., *Bezpieczeństwo jako pojęcie psychologiczne*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej”, Nr 286, 2012.
7. Kośmider T. Kołtun L., *Współczesny wymiar bezpieczeństwa publicznego. Kształtowanie bezpiecznych przestrzeni. Działania profilaktyczne*, Wydawnictwo Wymiaru Sprawiedliwości, Warszawa 2019.
8. Lewandowsky S., Cook J., Ecker U. K. H. i in., *The Debunking Handbook 2020*, Skeptical Science, online 2020.
9. Panfil R., *Spójność i odporność społeczna – analiza współzależności z perspektywy nauk o bezpieczeństwie*, „Wiedza Obronna”, nr 3, 2024.
10. Skrabacz A., *Edukacja dla bezpieczeństwa młodzieży wobec wyzwań i zagrożeń współczesności*, „Annales. Pedagogia-Psychologia”, nr 3, 2019.
11. Sobol E. (red.), *Mały słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 1995.
12. Steinerowska-Streb I., *Pomiar bezpieczeństwa psychologicznego na poziomie zespołów – narzędzie do zastosowania w przedsiębiorstwach funkcjonujących na polskim rynku*, „Przegląd Organizacji”, Nr 8(991), 2022.
13. Tworzydło D., *Komunikowanie organizacji w kryzysie. Modele i metody ograniczania ryzyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.
14. van der Linden S., *Foolproof: Why We Fall for Misinformation and How to Build Immunity*, HarperCollins, London 2023.
15. Wasilewski P., *Stres i kształtowanie zasobów psychofizycznych w kontekście bezpieczeństwa personalnego w służbach mundurowych na przykładzie wojska*, „Colloquium Pedagogika – Nauki o Polityce i Administracji”, nr 2(38), 2020.