

Филиппова Светлана Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ЗАПРОС В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Аннотация: рассмотренная в статье потребность в безопасности – физической или психологической – является одной из базовых потребностей человека. В консультативной практике запрос на психологическую безопасность не всегда звучит как таковой, при этом большое количество проблем, с которыми обращаются к психологу, в итоге сводится к вопросу о психологической безопасности, а также необходимости учиться удовлетворять эту потребность самостоятельно.

Ключевые слова: психологическая безопасность, самоподдержка, психологическое консультирование.

Под психологической безопасностью личности понимается отсутствие угроз статусу, самооценке, установкам, мнению, ценностям и картине мира человека. Ситуации, когда все перечисленное оспаривается окружающими, воспринимаются как ситуации небезопасные, как следствие, возникает потребность в защите, в поддержке. Угроза физической безопасности также влияет на психологическую безопасность. Отсутствие угроз психологической безопасности определяется наличием навыков, позволяющих удовлетворять потребность в безопасности самостоятельно и готовности это делать.

Л.Ю. Субботина указывает: «Понятие «безопасности» в психологии является довольно сложным и многозначным при определении... Психическая реальность, зафиксированная в нем, неясна и характеризуется как противоположность таких феноменов как «Опасность», «Тревога», «Страх». Таким образом, его собственная сущность теряется и размывается в других психических понятиях» [1].

В ситуациях, потенциально угрожающих статусу, самооценке, ценностям и пр., тревога и страх возникает как реакция на возможность потери целостности личности, устойчивости представлений о собственном «Я»; страх испытать состояние обесценивания, ничтожности.

В условиях VUCA и BANI мира типичные способы защит и копинга перестают срабатывать; возникает риск, что человек, обеспечивающий безопасность другого, сам начинает нуждаться в поддержке; проблема самоподдержки актуализируется.

Неспособность опираться на себя возникает вследствие различных причин: отсутствие навыков самоподдержки, наличие поддерживающих агентов, присутствие убежденности в том, что забота должна приходить извне. Одной из форм дисфункциональной самоподдержки в условиях стресса является употребление психоактивных веществ, уход от реальности в виртуальную среду и пр.

В обращениях на психологическую помощь запрос на «психологическую безопасность», «самоподдержку» редко звучит как таковой, но часто является мишенью, ключевым аспектом работы. Причина, по которой этот аспект не всегда находится в фокусе внимания клиента, кроется в приобретенных способах, позволяющих удовлетворять потребность в безопасности при помощи других людей (например, родителей) или каких-либо средств (например, успешной карьеры, денег). Психологическая проблема возникает тогда, когда этот способ по каким-либо причинам не выполняет свою задачу качественно или перестал работать вовсе. Жалобы на приеме у психолога формулируются фразами «родители обесценивают, не понимают», «не чувствую любви (поддержки) от парня», «не чувствую заинтересованности со стороны друзей», «мир жесток». Могут возникать запросы на приобретение навыков, так или иначе преследующих цель научиться удовлетворять потребность в психологической безопасности при помощи других; в качестве желаемых черт видятся дискретные, зачастую ничего не гарантирующие аспекты или средства: «хочу стать более открытым, коммуникабельным», «хочу помогать людям», «хочу развиваться, самосовершенствоваться, зарабатывать». За подобными запросами кроется желание получать

положительную оценку, одобрение от окружающих, желание нравиться, быть полезным (хорошим), быть достойным восхищения, уважения, при помощи денег, как некой панацеи, «застраховать» себя от негативных переживаний.

В таких запросах явно читаются механизмы прерывания контакта с реальностью, описанные в гештальтпсихологии: профлексия (делаю другим то, что хочу получить для себя), проекция (знаю, что нужно другим, поскольку это нужно мне). Также присутствуют когнитивные искажения (концепция КПТ): долженствования (все должны помогать друг другу, должны заботиться друг о друге). Зачастую идея заботы о детях скрывает страх остаться без их поддержки в будущем; психологический дискомфорт, страдания вызывает восприятие поведения детей как неблагодарных, в тех случаях, когда они проявляют намерение действовать по своей воле (уехать в другой город), не принимая во внимания неудовлетворенные потребности родителей (что я буду делать одна, кто будет заботиться о обо мне). Не осознавая этого, клиент может формулировать манипулятивный запрос: как сделать так, чтобы ребенок захотел не уезжать, выраженный в завуалированной форме «как научиться не сориться с дочерью, как наладить наши отношения»; в более сложных случаях на близких ложится груз вины за неудовлетворительное состояние другого: «я посвятила ей всю жизнь, но не вижу благодарности».

Способность осознать, что самый короткий (но не простой) путь к психологической безопасности – самоподдержка, зависит от гибкости, психологической зрелости личности, готовности смотреть на привычное с новых сторон, искать разные способы адаптации; готовности допускать в свою жизнь не только ситуации успеха, но и неудачи; считать нормой жизни не только достижения, но и провалы. Сложности с формированием навыков самоподдержки характерны для лиц с симптомокомплексом психологической незрелости, инфантильности, для которого характерны: когнитивное искажение «долженствование» («мама должна была...», «школа должна была...», «дети должны...»), нереалистичная картина мира «если достигну (цель)... то всегда все будет хорошо», неготовность нести ответственность за свой выбор (страх ошибиться в выборе профессии и

0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%B8&utm_content (дата обращения: 27.09.2022).