

**Пазухина Светлана Вячеславовна**

почетный профессор Российской академии образования,  
член-корреспондент Российской академии естествознания,  
член Общероссийской общественной организации «Федерация психологов  
образования России», д-р психол. наук, доцент, доцент, заведующая кафедрой  
ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:  
СУЩНОСТЬ, ПРОЯВЛЕНИЯ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ,  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗНАЧИМЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

*Аннотация:* в статье обсуждается понятийный строй, характеризующий психологическую безопасность личности. Анализируется ее сущность в определениях разных авторов. Описываются проявления на разных уровнях. Выявляются диагностически значимые индикаторы, по которым можно судить о состоянии психологической защищенности личности. Осуществляется проектирование модуля дисциплин для направления подготовки бакалавров «Психология», профиль «Психологическая безопасность и здоровье», приводится его структурное описание.

*Ключевые слова:* психологическая безопасность, здоровье, личность, индикаторы.

Категория психологической безопасности личности в настоящее время приобрела особое звучание и актуальность. Ощущение психологической безопасности позволяет человеку сохранять собственную целостность как личности в различных жизненных ситуациях, в том числе трудных, продолжать развиваться, черпать силы внутри себя, реализовать намеченные цели, несмотря на множество препятствий и отсроченных положительных результатах. Это ощущение является определяющим фактором мотивирования его деятельности, обоснованного выбора решений, продуктивной самореализации, достижения

успеха в деятельности. Ощущение психологической безопасности можно соотнести с особым состоянием души – внутренней гармонией, общей удовлетворенностью, расслабленностью, комфортностью нахождения в конкретной среде, положительными эмоциями, уверенностью, позитивным восприятием окружающего мира, счастьем, когда человек сам управляет своим психическим состоянием, жизнедеятельностью в целом, не являясь объектом насилия, манипуляций, может самостоятельно прогнозировать риски и защищаться от отрицательных влияний.

Л.Ю. Субботина считает психологическую безопасность личности квинт-эссенцией всех форм безопасности и понимает под ней интегративное состояние, объединяющее несколько психических состояний, возникающих в значимых для личности ситуациях, характеризующееся субъективной уверенностью человека в отсутствии опасности в его жизни в настоящее время. Восприятие безопасности осуществляется на двух уровнях: физическом (физическая сохранность личности) и социально-психологическом (субъективное восприятие ситуаций / явлений как опасных / безопасных). Состояние психологической безопасности имеет трехуровневую структуру и включает в себя психофизиологический уровень, который связан с функционированием психофизиологических и нейродинамических систем, актуализирующих свою работу в экстремальных небезопасных ситуациях; собственно психологический, связанный с регуляцией психических свойств и состояний с позиции требований ситуации; личностный, который определяется способностью организовывать собственную активность в соответствии с требованиями ситуации [7].

Г.Г. Вербина рассматривает психологическую безопасность личности как состояние защищенности психики индивида от действия многообразных информационных факторов, препятствующих и/или затрудняющих формирование, функционирование адекватной ориентировочной основы социального поведения человека, а также адекватной системы его субъективных отношений к окружающему миру и самому себе. Под психологической безопасностью она понимает состояние защищенности личности, которое обеспечивает ее целост-

ность как активного социального субъекта и возможность развития в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой. В качестве факторов, нарушающих психологическую безопасность личности, она выделяет следующие: непродуманная организацией умственного и физического труда, отсутствие «техники личной работы», нарушения элементарных норм психогигиены и психопрофилактики. Рассматривая составляющие системы психологической безопасности личности, она выделяет в ней в качестве основных составляющие устойчивость человека к внешним факторам окружающей среды и эмоциональную устойчивость [1].

В зарубежной психологии данному понятию также уделяется много внимания. Так, А. Маслоу в своей пирамиде потребностей отводит психологической безопасности личности ключевое место и определяет ее как внутреннюю базовую первичную потребность. Он считает, что без удовлетворения данной потребности невозможна полноценная реализация последующих, более высоких, уровней потребностей и достижение самоактуализации личности [4].

Э. Эриксон в своей периодизации психосоциального развития человека показал, что психологическая безопасность личности, базовое доверие/недоверие к миру формируется с первых дней жизни ребенка в зависимости от поведения матери и оказывает решающее влияние на все последующие этапы его существования. Ощущение психологической безопасности в младенческом возрасте можно соотнести с состояниями, которые можно охарактеризовать такими фразами, как «Я любим», «Я чувствую заботу», «Мне безопасно», «Мир – это уютное место, которому можно доверять» [6].

Е.Н. Каменская в структуре психологической безопасности личности выделяет такие составляющие: систему отношений субъекта, удовлетворенность жизнью, социальную активность, психологическое здоровье (основной компонент). К индикаторам психологической безопасности, которые можно диагностически выявить, она относит следующие: индивидуально-психологические особенности, индивидуальный опыт, целостность личности, развитие человека,

его личностный рост, самоактуализацию личности, гармонию с самим собой [3].

Другие авторы в структуре психологической безопасности личности выделяют защищенность личности от психологического насилия, удовлетворенность, включающую субъективное благополучие, переживание эмоционально-положительного отношения других, удовлетворенность деятельностью, уверенность в себе, психологическое здоровье, способность сохранять свою целостность и эффективность в разных видах деятельности и в различных ситуациях [2].

При проектировании модуля дисциплин для направления подготовки бакалавров Психология, профиль Психологическая безопасность и здоровье мы включили в него следующие учебные предметы, раскрывающие содержание данного феномена и способы работы с ним: психология безопасности, психология личности в информационном обществе, психология детей группы риска, психология здоровья, клиническая психология, психология конфликта, психология регуляции эмоциональных состояний, психологическое консультирование, теории и концепции психологической помощи, психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях, психологическая коррекция и реабилитация, психология девиантного поведения, профилактика насилия в обществе и семье, технологии формирования моделей безопасного поведения, формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды, психологические тренинги.

В рамках кризисной психологии и психологии экстремальных ситуаций мы изучаем разные подходы к описанию данного понятия. При изучении дисциплины «Психологическая помощь» пытаемся отыскать соизмеримые индивидуальным особенностям конкретного человека и ситуации, в которой он оказался, способы оказания экстренной психологической помощи, профессиональной поддержки и самопомощи. В рамках дисциплины «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды» проектируем модели создания психологически безопасной среды в образовательных организаци-

ях [5, с. 23–26]. На курсах повышения квалификации анализируем риски и ресурсы обеспечения психологической безопасности личности обучающегося в образовательной среде.

Таким образом, психологическое состояние безопасности является важной составляющей оптимальной жизнедеятельности человека. Оно имеет сложную структуру, представленную тремя уровнями, имеющими специфические проявления. Для достижения ощущения психологической безопасности субъекту важно обеспечить устойчивость и определенность среды и своего поведения, по возможности, избежание рисков. Определенность собственного поведения достигается посредством использования копинг-стратегий, которые личность может сознательно контролировать, и стрессоустойчивости, которую можно формировать, например, на тренинговых занятиях.

### *Список литературы*

1. Вербина Г.Г. Психологическая безопасность личности / Г.Г. Вербина // Вестник Чувашского университета. – 2013. – №4. – С. 196–202.
2. Гамова С.Н. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях / С.Н. Гамова, Т.Д. Красова, Ж.В. Чуйкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020.
3. Каменская Е.Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – Ростов н/Д.: Изд-во Южного федерального университета, 2017. – 110 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 351 с.
5. Пазухина С.В. Модель создания безопасной среды в образовательном учреждении / С.В. Пазухина, В.А. Романов // Сб. матер. X Междунар. науч.-практ. конф. «Ключевые вопросы современной науки». Т. 16. Педагогические науки. – София: «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2014. – 96 с.
6. Симонова О.А. Теория идентичности Э.Г. Эриксона: социологические аспекты. – Брянск: Курсив, 2011. – 196 с.

7. Субботина Л.Ю. Что понимать под состоянием безопасности личности / Л.Ю. Субботина // Ярославский психологический вестник. – 2021.– №3 (51). – С. 37–42.