

*Сиваков Вячеслав Викторович*

студент

*Ахременко Инна Николаевна*

старший преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»  
г. Минск, Республика Беларусь

## **«ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ...» КАК СРЕДСТВО МОНИТОРИНГА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические подходы к изучению психологической безопасности образовательной среды и личности, а также практический инструмент мониторинга психологической безопасности. Психологическая безопасность исследуется в двух направлениях: безопасность среды и безопасность личности. Психологически безопасная образовательная среда способствует повышению самостоятельности, ответственности, субъективного благополучия, адаптационных возможностей, творческого потенциала и снижению уровня депрессии, тревожности, девиантного поведения.*

***Ключевые слова:** психологическая безопасность, психологическая безопасность среды и личности, личностный ресурс, субъектность, мобильное приложение.*

Психологическая безопасность в последние несколько десятилетий приобрела статус часто исследуемых феноменов. Исследования психологической безопасности ведутся в двух направлениях: изучается психологическая безопасность среды (И.А. Баева, Т.С. Кабаченко, М.А. Котик и прочие) и личности (И.В. Абакумова, С.А. Богомаз, П.Н. Ермаков, И.Б. Котова, Т.М. Краснянская, В.А. Лабунская, Н.А. Лызь, А.В. Непомнящий). Создание психологически безопасной среды и предпосылки психологической безопасности личности лучше

изучены в условиях образовательного процесса. И это не случайно: образовательный процесс представляет собой средство целенаправленной и педагогически обоснованной социализации личности, является своеобразной моделью общества с возможностями тренировки, контролируем и управляем обществом. Психологически безопасная образовательная среда создает фундамент для полноценного личностного развития и снижает вероятность развития дезадаптивных форм поведения, обеспечивает повышение: уровня самостоятельности, независимости от мнения окружающих (В.Н. Барцевич, 2012), осознанности, ответственности (Е.В. Гришина, 2017), субъективного и эмоционально-личностного благополучия (О.А. Елисеева, 2011; О.И. Леонова, 2010; О.В. Люсова, 2015), адаптационных возможностей (Л.Е. Тарасова, 2012), творческого потенциала, способностей и самоэффективности (В.Б. Салакхова и другие, 2019). Вместе с тем, психологически безопасная образовательная среда содействует снижению: уровня переживаний одиночества, депрессии, безнадежности и стресса по поводу будущего (В.Н. Барцевич, Е.В. Гришина и другие), степени проявления девиантного поведения (Ю.В. Смык, 2018) и обеспечивает условия для формирования у личности привычки жить в условиях психологической безопасности и уметь оценивать степень личной психологической безопасности и психологической безопасности среды, контролировать указанные показатели и выстраивать свое поведение и деятельность, исходя из параметров психологической безопасности. Это требует специальных мер по освоению индикаторов психологической безопасности и умений и навыков осуществления контроля личной психологической безопасности и среды, которая влияет на личное благополучие и продуктивность функционирования. В большинстве исследований психологическая безопасность оценивается как комфорт, психологическая защищенность – устойчивое, эмоциональное, положительное состояние, основанное на осознании личностью стабильной возможности удовлетворения своих базовых потребностей; обеспечивается чувством принадлежности к устойчивой социальной группе, личностными возможностями, реалистичным уровнем притязаний (И.А. Баева, Е.В. Бурмистрова,

Е.Б. Лактионова, Н.Г. Рассоха, 2006) [2]. В качестве критериев оценки психологической безопасности личности предусматривают: индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в условиях ситуации опасности/безопасности, и индивидуальный опыт человека; специфика взаимодействия со средой; целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная); личностный рост и развитие индивида (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности) (Л.С. Выготский, 1984); возможность становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности; гармония в отношениях с собой как показатель и условие психологической безопасности личности; психологическое здоровье личности и возможность ее духовного, нравственного развития (А.А. Бодалев, 1982; Б.С. Братусь, 1981; Б.З. Вульф, В.Н. Харькин, 1995; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2013); отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни (О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова, 2014; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2014); спонтанность, творчество, жизнерадостность, веселость; ответственность за свою жизнь и умение извлекать уроки из неблагоприятных ситуаций; принятие себя и признание ценности и уникальности других (как знаки психологически здоровой личности, описанной О.В. Хухлаевой, 2014); адаптация к часто меняющимся условиям, «находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра» (О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова, 2014; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2014); психические процессы, состояния и свойства личности [3].

Содержательно и полно проблемы психологической безопасности образовательной среды отразили: И.А. Баева, Ю.Н. Кулюткин, С.В. Пазухина, А.В. Музыченко, В.И. Панов, С.В. Тарасов, Е.В. Коротаева, В.А. Ясвин и иные [1]. Психологическую безопасность личности в условиях образовательной среды и образовательного процесса исследовали И. А. Баева (в более поздних работах), Л.А. Гаязова, А.И. Донцов, Е.И. Каменская, Л.В. Карапетян, И.В. Кондакова, Е.Б. Лактионова, О.В. Лобза, Н.А. Лызь и другие [4].

«Безопасная образовательная среда поддерживает состояние психологической безопасности человека. Безопасность означает наличие определенных условий, необходимых для жизни, развития и деятельности, которые полноценно может обеспечить образовательная среда, поскольку имеет полный социальный контроль со стороны общества и создается профессионалами-педагогами» (И.А. Баева, 2020) [1]. Для образовательной среды создана концепция психологической безопасности, предложена модель сопровождения безопасности школ, внедряются психологические методики диагностики безопасности образовательной среды и ее участников, разрабатывается система педагогических технологий по обеспечению и сохранению психологической безопасности (А.Г. Думчева, С-Петербург, 2019) [6].

Однако, возможности концепции психологической безопасности образовательной среды ограничены: 1) индивидуальные психофизиологические, психологические различия и социальные предпочтения обуславливают разницу в оценке психологической безопасности среды; 2) социализация в психологически безопасной образовательной среде не гарантирует благополучной социализации в социуме; 3) быстро изменяющиеся условия обуславливают восприятие среды как небезопасной.

Обеспечение психологической безопасности личности – более удачный подход в условиях, где постоянные изменения стали нормой. Эмпирически доказано: психологическая безопасность личности сказывается на психологическом здоровье, уровне тревожности, мотивации к деятельности, влияет на качество образовательного процесса.

Изменчивость условий жизни и деятельности, особенности функционирования в них показывает: нельзя создать для личности универсальные условия безопасности, каждая ситуация требует индивидуального подхода и подходящих для нее инструментов; невозможно создать комфорт всем сразу: все люди разные; в стремительно изменяющихся условиях оперативно достичь гармонии со средой невозможно. Выход: развивать личностные ресурсы в обеспечении психологической безопасности. Личностные ресурсы – внутренние психологические опоры,

навыки, черты характера и жизненный опыт, помогающие человеку справляться со стрессом, адаптироваться к изменениям и достигать целей [5]. Опыт изучения и развития личностных ресурсов в обеспечении психологической безопасности личности накоплен (Л.А. Ибрагимова, Т.Ю. Иванова, А.В. Кандаурова, Н.В. Кошелева, Н.Н. Красноштанова, А.В. Лаврик, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова и иные), в области психологической безопасности субъектов образовательного процесса изучен: И.А. Баевой, Л.А. Гаязовой, И.В. Кондаковой; А.В. Музыкаченко, С.В. Пазухиной, С.А. Филипповой, И.Л. Федотенко; В.С. Третьяковой, А.Е. Кайгородовой, А.А. Шарова, Э.Ф. Зеер и другими.

Эмпирическим путем определено, что в обеспечении психологической безопасности личностные ресурсы имеют специфику: 1) взаимодействие индивида и среды происходит в конкретных условиях и требует определенных личностных ресурсов (С.А. Калашникова, 2011); 2) соотношение актуальных и потенциальных личностных ресурсов (Т.Г. Пушкарева, 2012) схоже с «зоной актуального» и «зоной ближайшего развития»; 3) востребованность личностных ресурсов обусловлена решаемыми задачами – Д.А. Леонтьев (2010) выделил: психологические ресурсы устойчивости, психологические ресурсы саморегуляции, мотивационные ресурсы и инструментальные ресурсы; 4) значимость личностных ресурсов определяется контекстом ситуации, соответственно выделяют: ситуационные /специфические (Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Н.В. Кошелева (2018)) и ключевые (жизнестойкость, внутренний локус контроля и принятие риска или вызова жизни; резилиентность (способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций); чувство связанности; способность когнитивно и эмоционально воспринимать происходящее, контролировать его и оптимизм.

Личностные ресурсы имеют отношение к определению параметров психологической безопасности, что опосредуется особенностями личностного развития; самосознанием личности; представлениями о конструктивной самореализации, активностью преодоления деструктивных воздействий окружающего мира (С.А. Богомаз, Н.А. Лызь – по Ю.К. Дугановой, 2014).

Главный личностный ресурс в обеспечении психологической безопасности – субъектность – способность самостоятельно определять меру своей безопасности и предпринимать конкретные шаги по ее достижению. Субъектность – отношение индивида к себе, как к деятелю (К.С. Абульханова-Славская; Б.Г. Ананьев, 1968; Г.М. Андреева, 1999; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2014). Субъектность – способность человека быть стратегом своей деятельности и жизни, ставить и корректировать цели, осознавать мотивы, самостоятельно выстраивать действия и оценивать их соответствие задуманному, выстраивать планы жизни (Слободчиков В.И., 2010). Важное условие развитие субъектности – формирование осознанности – способность человека управлять своими познавательными процессами, сосредотачиваться на конкретных событиях и ощущениях, контролировать свое внимание. Осознанность – основа самостоятельности и ответственности. Истоки осознанности – осведомленность. Субъектность в обеспечении личной психологической безопасности начинается с познания себя и соотносима с логикой школьного обучения: а) применение для осуществления деятельности заданного извне образца, б) самостоятельное определение принципа и условий решения задачи; в) самооценка выполненной работы и г) применение позиции субъекта в конструировании собственной жизни. Маркеры оценки развития субъектности: 1) включенность в процесс, самостоятельность; 2) управление собой – способность самому выполнять правила и договоренности, саморегуляция; 3) умение видеть свою роль в деятельности и действовать согласно своим задачам и задачам процесса.

Субъектность как качество, предусматривающее вовлеченность индивида в решение своих задач и принятие ответственности за успешность их решения, актуальная в обеспечении психологической безопасности личности. Очевидна целесообразность формирования личностной культуры в соблюдении мониторинга психологической безопасности, что требует специальных средств. Для решения данной задачи разработано мобильное приложение «Простая психология – психология для всех и для каждого». Назначение мобильного приложения: форми-

рование культуры самопознания и полезной привычки мониторинга своего личной психологической безопасности. Для разработки мобильного приложения в качестве индикатора приняты показатели эмоционального состояния. Мобильное приложение позволяет пользователю ежедневно оценивать свое эмоциональное состояние и фиксировать его с помощью цветовой палитры, соотносить свои настроения и состояния с индикаторами, предложенными программой, уточнять актуальное психическое состояние и настроение посредством тестирования и использовать рекомендации по оказанию самопомощи или получению внешней поддержки. Применение мобильного приложения позволяет пользователю расширить представления о симптомах, описывающих психическое состояние, знания о методах и приемах самопомощи, осведомиться о местах получения квалифицированной психологической помощи и сформировать культуру заботы о себе и своей психологической безопасности, потребность в ее обеспечении и сохранении.

Мобильное приложение «Простая психология...» по результатам опроса студентов вызывает живой интерес у молодежи. Простота его использования в целях мониторинга психологической безопасности личности позволяет строить оптимистичные прогнозы в отношении его продуктивности, как инструмента формирования культуры заботы о своем благополучии и привычки контролировать личную психологическую безопасность. Легкость применения приложения дает возможность расширить способы его использования и дополнить дистанционным форматом, что может быть полезным для организации внешнего контроля психологической безопасности лиц с ограниченными возможностями и неотложного принятия мер по оказанию им требуемой помощи.

### *Список литературы*

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: как ее создать и измерить / И.А. Баева // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития. – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; Курск: Университетская книга, 2020. – С. 280–284. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-bezopasnost-obrazovatelnoy->

sredy-kak-ee-sozdat-i-izmerit (дата обращения: 15.12.2025). DOI 10.24411/9999-044A-2020-00064. EDN QEAGUW

2. Баева И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / И.А. Баева, Е.В. Бурмистрова, Е.Б. Лактионова, Н.Г. Рассоха. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. EDN QXPEQZ

3. 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. – Т.8. №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-podhody-k-izucheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-v-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата обращения: 01.04.2026). DOI 10.15862/30PDMN420. EDN ZETJCB

4. Донцов А.И. Психологическая безопасность личности: учебник и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перелыгина. – М.: Юрайт, 2019. – 222 с.

5. Ибрагимова Л.А. Развитие личностных ресурсов в обеспечении безопасной жизнедеятельности будущего педагога / Л.А. Ибрагимова, А.В. Кандаурова // Современное педагогическое образование. – 2023. – №11. – С. 286–291. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-lichnostnyh-resursov-v-obespechenii-bezopasnoy-zhiznedeyatelности-buduschego-pedagoga> (дата обращения: 15.03.2026). EDN VBFYQP

6. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: методические рекомендации для педагогов и руководителей ГБОУ / сост. А.Г. Думчева. – СПб.: Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2019. – 39 с.