Залыгаева Светлана Александровна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются аспекты психологической безопасности в целом и образовательной среды в частности. Приводится взаимосвязь психологической безопасности с психологической устойчивостью личности. Рассматриваются психолого-педагогические условия формирования психологической устойчивости у студентов-психологов.*

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, психологическая безопасность, эмоциональная саморегуляция, жизнестойкость, студенты-психологи.*

На настоящий момент вопрос безопасности в нашей стране стоит наиболее остро. Психологическая безопасность в наиболее общем значении представляет собой общественное сознание, когда и отдельная личность, и общество в целом ощущают свое качество жизни как постоянное и надежное, удовлетворяющее их физиологические и социальные потребности и дает уверенность в будущем. Агузумцян Р.В., Мурадян Е.Б. в своих исследованиях акцентируют внимание на чувствах и переживаниях личности о настоящих условиях жизни и перспективами на будущее [1].

Психологическая безопасность зависит как от среды, т.е. условий жизни, социально-экономического положения человека и страны в целом, так и обусловливается совокупностью личностных особенностей и свойств, качества социальной поддержки, ресурсов, используемых копинг-стратегий, саморегуляции, которые противопоставляются деструктивному воздействию среды [3]. Таким

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

образом, понятие психологической безопасности тесно связанно с понятием психологической устойчивости личности – резилентности.

В свою очередь понятие психологической устойчивости Г.С.Никифоров в своих работах по психологии здоровья описывает как качество личности, включающее в себя стойкость, уравновешенность, сопротивляемость, соразмерность, стабильность [5]. Крупник Е.П., Лебедева Е.Н. рассматривая психологическую устойчивость взрослых людей указывают, что это подвижное равновесное состояние личности, которое сохраняется через противодействие нарушающим равновесие внешним и внутренним факторам, и наоборот, как осознанное и целенаправленное нарушение равновесия в связи с выполнениями личностью жизненных задач.

Ученые в области психологии здоровья и безопасности, утверждают, что психологическая устойчивость препятствует социальной дезадаптации и способствует полноценному психическому здоровью, высокой работоспособности и определяет жизнеспособность личности [5].

С. Мадди в своей концепции жизнестойкости пишет, что психологическая устойчивость – это некая интегральная черта личности, которая отвечает за успешное преодоление человеком жизненных трудностей, и включает в себя вовлеченность, уверенность и готовность контролировать жизненные ситуации, принятие вызова жизни» [4].

Понятие устойчивости личности в исследованиях Гусельцевой М.С. соотносится с концепцией о жизнестойкости, где жизнестойкость представляется системой убеждений, которые препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, и позволяют справиться со стрессами и воспринимать их как менее значимые [6].

Таким образом, можно заключить что психологическая устойчивость личности является важным условием формирования психологической безопасности человека.

Е. М. Кочнева, И. А. Баева, С. Ю. Жданова изучая психологическое состояние и личностные качества студентов, связанные с психологической

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

безопасностью и жизнестойкостью, дают определение психологически безопасной образовательной среды. Они понимают психологически безопасную среду в образовании как удовлетворенность межличностными отношениями в вузе, ощущение защищенности и позитивное отношение к учебе [2]. Так как определение было сформулировано в 2000-х гг. в другой социально-экономической ситуации в стране, стоит уточнить данное определение. В более поздних исследованиях Е. Л. Трофимовой и Г. А. Кузьминой была предпринята попытка определения психологической безопасности в образовании и выделены ее составляющие, это способность к саморегуляции в условиях неопределенности, эффективность учебной деятельности как для студентов, так и для преподавателей, психологическое здоровье и социально-психологический капитал [7].

В психологических исследованиях устойчивости Е.Д. Хомская, Милерян, В.В., Ф.Д. Гордов, Е.А. Суворова, В.И. Лебедев выделяют некоторые структурные составляющие, куда входят эмоциональная, нравственная устойчивость, помехоустойчивость, адаптационную устойчивость, адаптацию к стрессовым ситуациям, психологическую готовность человека к сложным видам профдеятельности.

Студенты-психологи находятся в более выигрышной ситуации, когда речь идет о психологической устойчивости. На направлениях подготовки Психология и психолого-педагогическое образование в учебный план входят такие дисциплины как Психология здоровья и Психология профессионального здоровья, где студенты знакомятся с понятиями психологической безопасности и психологической устойчивости (резилентности); рассматривают и учатся применять методы и приемы формирования стрессоустойчивости, адаптивности, эмоциональной саморегуляции, конструктивных копинг-стратегий, тайм-менеджменту и др. На практических занятиях знакомятся и овладевают методами практической психологии, направленными на изучение собственных особенностей личности, укрепления самопринятия, границ личности, методов самопомощи. Компетенции в области психологического консультирования, психокоррекции и терапии конвертируются в личностные ресурсы делая студентов и выпускников более

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

устойчивыми к негативным воздействиям среды. У студентов психологов во время прохождения дисциплин практической психологии формируются не только профессиональные, но и личностные компетенции для решения жизненных задач и современных вызовов. Курсы повышения квалификации, мастер-классы и воркшоп проводимые ведущими преподавателями факультета психологии знакомят со специализированными методами в области телесно-ориентированной психотерапии, арт-терапии и других направлений. Подобная работа проводится систематически и от курса к курсу студенты-психологи набирают в свою «профессиональную копилку» разнообразные методы и средства психологической помощи и самопомощи, психологические приемы в работе с узконаправленными проблемами: снятие психоэмоционального и психомышечного напряжения через дыхательные практики, заземления и центрирования, приемы самопомощи для снятия тревожных и панических состояний и т. д.

Психологическая устойчивость может формироваться и при помощи разработанной авторской психокоррекционной программы психологической устойчивости личности, которая базируется на принципах организации и функционирования психологической службы в системе образования, разработанных К.А. Абульхановой-Славской, М.Р. Битяновой, И.В. Дубровиной и т. д. и методах психокоррекционной помощи (А.А. Осипова, И.В. Вачков). В данную программу входят направления в работе со структурными составляющими резилентности: эмоционально-волевой, мотивационный, когнитивный компоненты и включать работу над такими качествами как вовлеченность, контроль, принятие вызова. Основные методы работы, это методы телесно-ориентированной психологии, арт-терапевтические приемы и психогимнастика. В качестве примера таких упражнений (практик) можно привести: вертикальное и горизонтальное заземление, центрирование; работа с психологическими границами и ресурсами личности, нормализацию дыхания; упражнения, направленные на снятие хронического напряжения в теле.

Можно сделать вывод, что студенты психологи имеют возможность получить опыт по формированию психологической устойчивости личности, что

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

является частью их профессиональной деятельности и фактором психологической безопасности.

Список литературы

1. Агузумцян, Р. В. Проблема психологической безопасности личности в период поздней взрослости и старости / Р. В. Агузумцян, Е. Б. Мурадян // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 3. – С. 22–29.

2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2002. – 271 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 202 с.

4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

5. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : история становления : учеб. пособие / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Скифия, 2024. – 310 с.

6. Психологическая устойчивость личности в свете психологии ценностей: диалектика постоянства и изменчивости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13, № 3.

7. Трофимова, Е. Л. Психологическая безопасность личности педагога в условиях неопределенности / Е. Л. Трофимова, Г. А. Кузьмина // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2022. – № 39. – С. 54–75.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)