

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Быркинов Андрей Викторович**

аспирант, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского  
chessteaguitar@gmail.com

## PSYCHOLOGICAL SAFETY OF AN INDIVIDUAL AS A CONDITION FOR PRESERVING AND STRENGTHENING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

**A. Byrkanov**

**Summary: Introduction.** In the modern world, the problem of personal security is becoming an urgent topic of research in the context of various spheres of its life. This kind of importance is actualized due to the constant collision of the individual with various dangerous challenges (natural and man-made disasters, special military operations, economic crisis, and others). The active work of the mass media and the Internet constantly reminds a person that a catastrophic event occurs every minute anywhere in the world, increasing anxiety and disrupting the usual way of life. The purpose of the theoretical work is a comparative analysis of available works on the problem under study, an analysis of approaches to the study of psychological security of the individual. **Theoretical analysis.** comparative analysis of the works available on the topic under study shows that there are many approaches to studying this problem. This kind of pluralism requires an in-depth study of the psychological security of the individual, taking into account the influence of various factors and environments. **Conclusion and findings.** The theoretical analysis of the problem revealed that despite the elaboration of the problem, it is necessary to continue research taking into account various internal and external factors that can affect psychological safety and strengthen the psychological health of the individual.

**Keywords:** psychological safety, psychological health, theoretical analysis.

**Аннотация: Введение.** В современном мире проблема безопасности личности становится актуальной темой исследования в контексте различных сфер ее жизнедеятельности. Подобного рода важность актуализируется по причине постоянного столкновения личности с различными опасными вызовами (катастрофы природного и техногенного характера, проведение специальной военной операции, экономический кризис и другие). Активная работа средств массовой информации и сети «Интернет» постоянно напоминает человеку, что каждую минуту в любой точке мира происходит катастрофическое событие, повышая тревожность и нарушая привычный уклад жизни. Целью теоретической работы является сравнительный анализ имеющихся работ по исследуемой проблеме, анализ подходов к изучению психологической безопасности личности. **Теоретический анализ.** Сравнительный анализ имеющихся по исследуемой теме работ показывает, что существует множество подходов к изучению данной проблемы. Такого рода плюрализм требует изучения психологической безопасности личности углубленно, с учетом влияния различных факторов и сред. **Заключение и выводы.** Теоретический анализ проблемы позволил выявить, что несмотря на разработанность проблемы, необходимо продолжать исследования с учетом различных внутренних и внешних факторов, которые могут оказывать влияние на психологическую безопасность и укрепление психологического здоровья личности.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, психологическое здоровье, теоретический анализ.

**П**сихологическая безопасность личности является ключевым аспектом ее общего благополучия и психологического здоровья. Этот термин многие исследователи относят к состоянию уверенности, стабильности и защищенности личности от стресса, психологических угроз и внутренних конфликтов. В современном обществе, в котором человек постоянно сталкивается с различными трудностями, опасностями и неопределенностями, психологическая безопасность играет все более значимую роль в формировании и развитии индивидуальной и социальной психики.

Психологическая безопасность личности не ограничивается лишь отсутствием явных угроз или опасностей, а также включает в себя ощущение внутренней стабильности, уверенность в своих силах, а также способность

адаптироваться к изменчивым условиям окружающей среды. Она обеспечивает основу для эмоциональной и психологической устойчивости, позволяя личности эффективно справляться с жизненными трудностями и стремиться к самореализации и развитию [1].

### Теоретический анализ

Проведем теоретический анализ имеющихся трудов по исследуемой теме и предпримем попытку систематизировать опыт исследователей.

Д.С. Бухаров, изучая феномен психологической безопасности личности, рассматривает данное явление в аспекте двух подходов: с точки зрения окружающей объективной реальности и с позиции непосредственно

психологической безопасности личности. Автор отмечает, что данное явление является неотъемлемой частью психологического здоровья в контексте профессиональной деятельности. Психологическую безопасность автор рассматривает как процесс сохранения баланса между личностными характеристиками человека и различными воздействиями окружающего мира, позволяющими личности развиваться, сохранять свою целостность и самореализовываться. Исследователь подчеркивает важность психологического здоровья, так как данный фактор выступает в роли фундаментального условия развития и функционирования человека как в бытовой жизни, так и в профессиональной. Кроме того, исследователем были выявлены критерии психологической безопасности, которыми являются развитие личности, ее рост, а также психологическая, физическая и психическая целостность [2]. По нашему мнению, данный подход является наиболее развернутым и приемлемым для понимания, так как позволяет обратить внимание на различные аспекты психологической безопасности и увидеть структуру изучаемого феномена. Однако, данная точка зрения применима только к теоретическому пониманию психологической безопасности, что является недостающим элементом в данной концепции.

Другой исследователь, Л.А. Александрова, рассматривала психологическую безопасность в рамках концепции жизнестойкости личности. Таким образом, автор поясняет, что жизнестойкость, как и совладающее поведение, позволяет личности успешно преодолевать жизненные трудности и опасности, что также является важным критерием в сохранении и укреплении психологического здоровья [3].

Тем самым, автор позволяет выделить один из факторов психологической безопасности, который влияет на ее обеспечение. Несомненно, изучение жизнестойкости и совладающего поведения являются неотъемлемыми частями анализа факторов обеспечения психологической безопасности. Такого рода практическая значимость предусматривает учет личностных особенностей, то есть, внутренних факторов личности. Р.А. Муканова, М.Б. Калижанова и Ж. Шаривхан идентифицируют психологическую безопасность как основополагающий критерий благополучия не только личности, но и ее семьи, общества и государства. Другими словами, авторы указывают на значимость психологической безопасности отдельного человека в структуре общей безопасности [4].

Значимость проведенных исследований данными авторами подкрепляется наличием подтверждения важности учета одного из факторов – стрессоустойчивость, а также практической значимостью, так как в ней представлено описание конкретных шагов по обеспечению психологической безопасности. На наш взгляд, прове-

денная авторами работа заслуживает внимания, так как затрагивает одну из важных тем – способность человека противостоять внешним факторам, используя внутренний ресурс.

Н.А. Лызь характеризует психологическую безопасность как явление защищенности личности, которое включает в себя внутренние факторы. Другими словами, автор идентифицирует психологическую безопасность как способность личности устроить свою жизнь так, чтобы она развивалась в единстве с природой и общественными требованиями, реализовывала свои потенциал и потребности, а также могла успешно перекалвалифицировать внешние угрозы в возможности для личностного развития [5].

Исследователь рассматривал целесообразность использования образовательной среды для развития понимания о психологической безопасности. Автор обращает особое внимание на важность готовности человека к самообеспечению психологической безопасности, подчеркивая такие факторы, как саморегуляция, самоопределение, самоорганизация. По нашему мнению, учет данных внутренних факторов играет важную роль в самообеспечении психологической безопасности личностью. Несмотря на развернутое исследование автора, мы предполагаем, что не достаёт описания методов, которые позволили бы развить вышеперечисленные факторы.

Т.Е. Ежевская рассматривала психологическую безопасность как совокупность различных компонентов, одним из которых является психологическое здоровье личности. Психологическое здоровье играет важнейшую роль в общем благополучии и качестве жизни каждого человека. Оно определяет способность человека к адаптации к изменчивым условиям окружающей среды, эмоциональную стабильность, уровень удовлетворенности жизни и возможность достижения своих целей [6].

Таким образом, автор акцентирует внимание на внутренних ресурсах (субъективная удовлетворенность информацией, внутренний локус контроля, развитая система личностных ценностей, мотивация), которые играют важную роль в обеспечении психологической безопасности личности. Действительно, обращая внимание на аналогичные исследования, значимость учета данных факторов становится явной. Это связано с тем, что возможность адекватно воспринимать, оценивать и анализировать информацию, позволяет личности обеспечивать психологическую безопасность, а значит, положительно влиять на психологическое здоровье.

Е.А. Мирошниченко рассматривала в своей работе влияние семьи на формирование у ребенка психологической безопасности. Автор выявила, что семья су-

щественным образом оказывает влияние на формирование защищенности у ребенка. Таким образом, любой дисбаланс в семье может повлечь за собой необратимые последствия, которые проявляются в потере у ребенка индивидуальности, а также в нарушении развития, что приводит к неспособности ребенка в будущем обеспечивать свою психологическую безопасность [7].

В контексте семейного фактора данную проблему разрабатывала Д.М. Диденко. Автор, по нашему мнению, предприняла важную попытку в изучении психологической безопасности личности в контексте семейного фактора. Не секрет, что развитие личностных качеств и особенностей (в том числе и тех, которые влияют на обеспечении психологической безопасности личности), закладывается в детстве. Таким образом, данная позиция является крайне весомой и практически значимой. В контексте семейного фактора данную проблему также разрабатывала Д.М. Диденко. Автор, исследуя детско-родительские отношения выявила, что для гармоничного формирования и развития психологической безопасности у ребенка важно наличие таких особенностей воспитания, как установка на принятие ребенка и уважение его личности, сотрудничество и гармоничное воспитание. Автор также подтверждает результаты Е.А. Мирошниченко о том, что характер взаимодействия в семье оказывает влияние не только на развитие ребенка, но и на его будущую жизнь [8]. Таким образом, данные исследования позволяют проследить фундамент формирования психологической безопасности и более детально рассмотреть факторы, влияющие на ее обеспечение.

В этой связи четко просматривается взаимосвязь психологической безопасности и психологического здоровья. Такого рода взаимосвязь прослеживается в работах О.В. Нарезной, которая рассматривала влияние психологической безопасности на психологическое здоровье детей дошкольного возраста [9], А.С. Кирсановой, которая осуществляла поиск взаимосвязей в студенческой среде [10], И.Я. Стояновой, которая изучала влияние психологической безопасности на психическое здоровье у медицинских психологов [11]. Данные работы позволяют рассмотреть потенциальные взаимозависимости в аспекте возраста и профессиональной среды. Таким образом, авторы уделяют внимание внешним факторам, таким как характер семейных взаимоотношений, стиль педагогического общения, образовательное пространство. И.Я. Стоянова, изучала влияние психологической безопасности на психическое здоровье пациентов [11]. Автор уделяет в работе внимание базисным убеждениям, социальной и личностной тревожности, а также защитно-адаптивным стилям. На наш взгляд, это имеет важную практическую значимость, так как касается людей, имеющих пограничные расстройства. Важность проблемы психологической безопасности актуальна для людей, относящихся к группе нормотипичных, по-

этому для этой категории различные факторы приобретают особый оттенок.

Интерес также представляет исследование А.В. Бакиной, которая предприняла попытку выявить характер влияния психосоматических факторов на психологическую безопасность личности. Автор выявила, что имеющие психосоматические заболевания люди, как правило, отличаются деформацией ценностных ориентаций и усугублением внутриличностных конфликтов. Именно по этой причине происходит рост уровня субъективного ощущения дискомфорта, которое оказывает влияние на качество формирования психологической безопасности [12]. Таким образом, автор предприняла попытку заглянуть вглубь проблемы. Характер влияния внутриличностных конфликтов на психологическую безопасность является актуальной темой исследования и требует тщательного изучения. Это связано с тем, что необходимо уметь понимать и эффективно управлять психосоматическими состояниями и обеспечивать психологическую стабильность личности.

Д.К. Аминова и Б.М. Гасанова рассматривали данную проблему с позиции наличия у подростков и юношей девиантного поведения. Авторы выявили, что внутренний дискомфорт личности является причиной ощущения опасностей и угроз в данных возрастных категориях. Таким образом, целеполагание от угроз является панацеей для увеличения индекса психологической безопасности, согласно данным, полученным в ходе исследования [13]. Авторы выделили ряд факторов, которые, по нашему мнению, также важны для изучения. Таким образом, возраст, а также целеполагание в социальном поведении сказываются на обеспечении психологической безопасности. На наш взгляд, подобное исследование необходимо расширить, так как возрастные различия очевидны, а анализ факторов недостаточен.

Р.М. Хакимзянов, проводя исследование психологической безопасности у детей подросткового возраста выявил, что способность к самоуправлению, критерии оценки качества, анализ противоречий, самоконтроль и использование себя в качестве эталона являются внутренними ресурсами психологической безопасности в условиях интернет-коммуникаций [14].

Данное исследование является весьма актуальным, ведь не только подростки, но и все возрастные категории, по большей части, поглощены интернет-коммуникациями. Исследования в данном направлении необходимо проводить обширнее с учетом всех возможных факторов, усугубляющих обеспечение психологической безопасности. Подростки значительно подвержены влиянию интернет-коммуникаций, а также имеют формирующуюся систему ресурсов для противостояния пагубным воздействиям.

Другой исследователь, Е.С. Ускова, в своем исследовании понимает психологическую безопасность личности обучающихся как психическое состояние, которое входит в диапазон благоприятного социально-психологического климата и психологического комфорта в образовательном учреждении. Таким образом, автор указывает на важность наличия в образовательном учреждении психологической безопасности для успешного развития и укрепления у учащихся психологического здоровья [15]. Несомненно, социально-психологический климат является важным фактором в обеспечении психологической безопасности. Особенно острую значимость данный фактор приобретает в образовательной среде, где учащиеся попадают в референтные группы, а также зависимы от влияния сверстников.

На данный момент различных интерпретаций концепции "психологическая безопасность личности" существует множество. Иван Иванович Приходько, например, рассматривает её как средство формирования и развития индивидуальных психологических особенностей, которые играют ключевую роль в обеспечении адекватного уровня психологической безопасности. [16]. Е.Н. Каменская рассматривает психологическую безопасность с позиции уровня развития условий жизнедеятельности человека [17], а С.А. Богомаз и Н.В. Козлова указывают на психическую природу формирования психологической безопасности [18]. По нашему мнению, наиболее развернутым и обоснованным является понимание данного феномена с позиции Е.Н. Каменской, так как среда, в которой существует личность, наполнена разнообразными факторами, на которые она, зачастую, не может оказать влияния. Другими словами, показывая важность ресурсов, позволяющих человеку существовать в этой среде.

Н.М. Угарова в своем исследовании предприняла попытку систематизировать имеющиеся современные модели психологической безопасности личности. Автор отмечает, что существует разделение критериев психологической безопасности по следующим аспектам:

- направленность (внутренние, внешние);
- значимость (реальные, потенциальные, второстепенные, доминирующие);
- форма (латентные, косвенные и прямые);
- характер происхождения (техногенные, социаль-

ные и психологические) [19].

Понимание данных критериев дает возможность формировать вектор работы для более целостного понимания и изучения психологической безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека.

Кроме того, такого рода разделение позволяет систематизировать методы работы по обеспечению психологической безопасности более емко и целенаправленно.

### Заключение и выводы

Таким образом, теоретический анализ литературы позволил понять, что существует множество исследований, направленных на изучение психологической безопасности личности не только в контексте различных сфер жизнедеятельности человека, но и конкретно отдается предпочтение изучению влияния данного феномена на психологическое здоровье личности. Несмотря на разработанность проблемы, существует ряд проблем, которые, по нашему мнению, недостаточно исследованы и требуют углубленного внимания. Систематизируя опыт исследователей, можно отметить, что к факторам и средам, на которые стоит обращать особое внимание при изучении исследуемой темы, относятся: жизнестойкость, совладающее поведение, стрессоустойчивость, саморегуляция, самоопределение, самоорганизация, субъективная удовлетворенность информацией, внутренний локус контроля, развитая система личностных ценностей, мотивационная сфера, семейный фактор, стиль педагогического общения, образовательное пространство, базисные убеждения, социальная и личностная тревожность, защитно-адаптивные стили, ценностные ориентации, наличие внутренних конфликтов, возраст, целеполагание в социальном поведении, способность к самоуправлению и социально-психологический климат. Несмотря на разработанность проблемы, существует ряд вопросов и факторов, которые, по нашему мнению, недостаточно исследованы и требуют углубленного внимания. Например, как мы полагаем, особого внимания на сегодняшний день заслуживают изучения обеспечение психологической безопасности у лиц, проживающих в зонах проведения СВО, а также изучение влияния интернет-коммуникаций.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Лазарева А.Ю. Психологическая безопасность личности // Форум молодых ученых. 2019. №4(32). С.646-649.
2. Бухаров Д.С. Теоретический анализ подходов понятия «психологической безопасности», как фактора психологической безопасности личности в современной психологической литературе // Научные труды магистрантов и аспирантов. 2020. С. 73-76.
3. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ТРТУ. 2005. № 7(51). С. 83-84.
4. Муканова Р.А., Калижанова М.Б., Шаривхан Ж. Психологическая безопасность личности // Социальная безопасность и социальная защита населения в

- современных условиях. 2020. С. 317-320.
5. Лызь Н.А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза. Таганрог: Таганрогский радиотехнический университет, 2005. 305 с.
  6. Ежовская Т.И. Психологическое здоровье как значимый ресурс информационно-психологической безопасности личности // Гуманитарный вектор. 2012. № 1(29). С. 205-210.
  7. Мирошниченко Е.А. Влияние состава семьи на психологическую безопасность личности детей // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. № 45. С. 170-175.
  8. Диденко Д.М. Психологическая безопасность личности ребёнка в семье // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития (к 85-летию ТГПУ им. Л.Н. Толстого). 2023. С. 250-252.
  9. Нарезная О.В. Психологическая безопасность как условие сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности в образовании. 2022. С. 152-156.
  10. Кирсанова А.С. Психологическое здоровье и психологическая безопасность студентов в вузе // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. 2016. С. 116-118.
  11. Стоянова И.Я. Психологическая безопасность как фактор психического здоровья в научной и практической работе медицинских психологов // Современные проблемы клинической психологии и психологии личности. 2017. С. 353-358.
  12. Бакина А.В. Психосоматические заболевания как фактор, нарушающий психологическую безопасность личности больного // Актуальные проблемы психологической безопасности человека в современном обществе. 2010. № 1. С. 21-31.
  13. Аминова Д.К., Гасанова Б.М. Оценка уровня психологической безопасности личности, демонстрирующей девиантное поведение // International Journal of Medicine and Psychology. 2021. Т. 4, № 5. С. 78-85.
  14. Хакимзянов Р.Н. Внутренние ресурсы психологической безопасности личности подростков в условиях интернет-коммуникации // Казанский педагогический журнал. 2019. № 3(134). С. 77-83.
  15. Ускова Е.С. Психологическая безопасность как фактор развития личности обучающихся // Проблемы педагогики. 2017. № 5(28). С. 5-6.
  16. Приходько И.И. Психологическая безопасность личности специалистов экстремальных видов деятельности: концепция, трансформационная модель, механизмы медико-психологической коррекции // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2013. № 4. С. 88-95.
  17. Каменская Е.Н. Психологическая безопасность и культура здоровья в современном мире // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека. 2016. С. 172-175.
  18. Богомаз С.А., Козлова Н.В. Психологическая безопасность молодежи в социальной среде // Ценностные основания психологии и психология ценностей. 2011. С. 241-244.
  19. Угарова Н.М. Современные модели психологической безопасности личности // Психологическая безопасность образовательной среды. 2016. С. 171-173.
  20. Психологическая безопасность: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Естественнонаучное образование» (профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности») / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, Т.В. Маликова, О.В. Шатровой. М.: Дрофа, 2008. 284 с.
  21. Шлыкова Н.Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: Триада, 2004. 151 с.
  22. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. М.: Издательство «Форум», 2019. 192 с.

© Быркканов Андрей Викторович (chessteaguitar@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»