

# Психологические ресурсы защищенности студентов как показатель психологической безопасности личности

*И.А. Баева,*

*доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заместитель руководителя по научной деятельности Института экстремальной психологии МГППУ, заведующая лабораторией Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, irinabaeva@mail.ru*

*Н.Н. Баев,*

*кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, nnbaev@mail.ru*

---

Анализируется проблема актуализации личностных ресурсов студентов для повышения их психологической защищенности на фоне неблагоприятных социальных воздействий. Приводится содержание ресурсов психологической защищенности студентов от неблагоприятных воздействий социальной среды. Психологическая защищенность может быть рассмотрена как результат успешного преодоления человеком неблагоприятных воздействий социальной среды, как важный показатель психологической безопасности личности, под которой понимается способность личности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, и как показатель сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям, которая отражается в переживании человеком своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации.

**Ключевые слова:** психологическая защищенность, личностные ресурсы, психологическая безопасность личности, неблагоприятные воздействия социальной среды, трудная жизненная ситуация.

---

Проблема защищенности личности от воздействия множества неблагоприятных факторов в современном быстро меняющемся и усложняющемся мире является одной из наиболее острых на сегодняшний день. Ее осознание – как в нашей стране, так и за рубежом – является результатом расхождения гуманистических идей и социальной реальности, в которой присутствуют такие явления, как наркомания, жестокое обращение с детьми, войны, межнациональные конфликты, терроризм. За последние десятилетия тенденция к глобализации и изменению процессов коммуникации привели к тому, что даже некогда

экстремальные события перестали быть чем-то далеким, а стали частью повседневной жизни современного человека.

Проблема психологической защищенности человека от неблагоприятных условий социальной среды рассматривается в русле концепции психологической безопасности [1; 2]. В рамках данной концепции накоплен обширный материал, касающийся механизмов функционирования психики человека в угрожающих его здоровью обстоятельствах, при этом основное внимание исследователей направлено на то, какие личностные особенности могут обеспечить оптимальное противостояние жизненным трудностям. Другими словами, речь идет о том, какие личностные особенности являются ресурсами, обеспечивающими психологическое благополучие человека в разных жизненных обстоятельствах.

Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Она выражается в переживании своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации. Изучены личностные ресурсы пожилых людей, защищающие их от проявления насилия в ближайшем социальном окружении [3]; личностные ресурсы подростков, проживающих на территориях с особыми условиями [6]; личностные ресурсы подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде [5]; личностные ресурсы взрослых, переживших насилие в детстве [4].

В данной статье мы рассмотрим личностные ресурсы психологической защищенности студентов от неблагоприятных воздействий социальной среды (эмпирическое исследование данной проблемы выполнено под нашим руководством Н.В. Юдиным [9]).

При изучении проблемы психологической защищенности в различных ее аспектах ключевым моментом является успешность преодоления, что позволяет рассматривать психологическую защищенность как результат успешного преодоления неблагоприятных воздействий на человека, возникающий в процессе взаимодействия личностных свойств человека и неблагоприятных факторов социальной среды.

Концепции, отражающие идею защищенности, можно разделить на две основные группы:

- концепции, преимущественно акцентирующие внимание на процессуальной стороне защищенности и более тесно связанные с ее ситуационной составляющей;
- концепции, основной задачей которых является поиск и изучение способности человека к успешному преодолению трудностей как устойчивой характеристики личности.

Психологическая защищенность является результатом, прежде всего, сознательных когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий человека по преодолению неблагоприятных факторов и эмоциональной регуляции. Процесс совладания включает в себя субъективную оценку состояния неблагоприятных факторов среды и оценку возможных путей их преодоления. Защищенность может быть понята как оценка индивидом среды как безопасной на основе имеющихся в его распоряжении ресурсов.

Защищенность как личностное свойство рассматривается рядом авторов, основывающихся главным образом на идеях экзистенциальной психологии и психологии стресса. Так, одним из наиболее разработанных понятий, указывающих на личностные корреляты защищенности, является понятие «жизнестойкость» («hardiness»). В этом понятии в наибольшей степени отражена идея защищенности как личностного свойства. Широкий диапазон исследований подтверждает связь жизнестойкости с успешным преодолением трудностей. Однако в последние годы отмечается потеря интереса исследователей к поиску универсальных ресурсов, они делают акцент на процессуальном аспекте преодоления трудностей и подчеркивают роль социального и возрастного контекстов, в которых даже наиболее важные для преодоления трудностей свойства личности не всегда демонстрируют защитную роль.

Современные тенденции в изучении ресурсов и многообразие точек зрения на их состав и структуру проявляются в изучении широкой сети ресурсов психологической защищенности (в противовес поиску одного универсального ресурса), а также в учете условий, в которых происходит процесс преодоления неблагоприятных условий среды.

В концепции психологической безопасности (И.А.Баева) подчеркивается тесная связь защищенности с характеристиками среды [2]. Психологическая защищенность является в этом случае отражением психологической безопасности и проявляется в виде переживания личностью своей защищенности в конкретной жизненной ситуации. Говоря о неблагоприятных условиях, с которыми сталкивается личность и на фоне которых развивается состояние незащищенности, мы, прежде всего, выделяем психологическое насилие в межличностных взаимодействиях.

Итак, отечественные авторы чаще всего понимают защищенность как состояние, в котором человек защищен от неблагоприятных воздействий извне и способен реализовать свои цели и потребности на фоне трудной ситуации. Это состояние также можно рассматривать как результат взаимодействия неблагоприятных внешних факторов и определенных личностных свойств человека, который проявляется в субъективной оценке и переживании успешности.

Мы рассматриваем психологическую защищенность как результат успешного преодоления человеком трудной ситуации и выделяем его **основные признаки**.

Прежде всего, это — **переживание личностью своей защищенности от психологического насилия**, которое является отражением общей оценки индивидом трудной ситуации. Следует также выделять оценку защищенности от психологического насилия как признак безопасности личности в контексте образовательной среды.

Далее – **переживание индивидом удовлетворенности характером отношений со средой** как отражение возможности удовлетворения индивидом наиболее важных для него потребностей, вне зависимости от характера сложившейся ситуации. Важно также, чтобы переживание защищенности от насилия и удовлетворенности отношениями со средой опиралось на реалистичную оценку собственных возможностей, в противном случае можно говорить о «псевдозащищенности», не подкрепленной реальными ресурсами.

В связи с этим еще одним признаком психологической защищенности, с нашей точки зрения, является **оценка индивидом собственных способностей по преодолению трудностей**.

Сегодня фокус в исследованиях переходит от исследования сопротивляемости в экстремальных ситуациях и при травме к изучению сопротивляемости в условиях, которые можно назвать нормальными. В ряде зарубежных исследований отмечается, что негативное воздействие ежедневных, бытовых проблем, или, иначе, повседневных неприятностей (dailyhassles), традиционно не рассматриваемых в качестве угроз, непропорционально велико и, соответственно, требует активизации ресурсов сопротивляемости [10 и др.]. Отмечается, что накопление повседневных трудностей имеет более выраженную связь, например, с заболеваемостью, нежели значительные жизненные события, демонстрирующие устойчивую, но весьма умеренную по силе связь с показателями психического здоровья.

Анализируя подходы к пониманию трудностей в контексте возрастного развития, можно заключить, что трудная жизненная ситуация может быть понята как система событий, определяющаяся вовлеченными в нее людьми, местом действия и сущностью деятельности, которые ставят под угрозу удовлетворение базовых потребностей и целей человека, а также затрудняют выполнение возрастных задач развития. Трудные ситуации подразделяются по степени воздействия: от повседневных трудностей до экстремальных ситуаций, причем актуальным направлением исследований трудных жизненных ситуаций является изучение влияния повседневных трудностей на различные сферы жизнедеятельности человека, а также проблема защищенности групп, традиционно не относящихся к «группам риска». Одной из современных тенденций является также рассмотрение процессов преодоления в социальном и возрастном контексте, что связано с вариативностью доступных социальных ресурсов, уровнем сформированности личностных качеств, характером жизненных трудностей в различных условиях.

В юношеском возрасте неблагоприятные воздействия среды проявляются, прежде всего, в виде трудных ситуаций в сфере межличностного общения [7; 8 и др.], куда входят конфликты с родителями, друзьями и преподавателями, одиночество, непонимание со стороны окружающих, а также различные виды психологического насилия: игнорирование, унижение, угрозы, принуждение и недоброжелательное отношение. Студенты вузов, помимо этого, подвержены воздействию неблагоприятных факторов, связанных с процессом обучения, таких как отдаленность места жительства от места учебы, сложности с трудоустройством после учебы, проблемы несовместимости с другими студентами, адаптационные трудности, авторитарность позиции преподавателя, большой объем информации и дефицит времени. Большинство этих трудностей носит характер повседневных неприятностей, с которыми в последнее десятилетие связывают наиболее выраженный негативный эффект на здоровье и психическое развитие. Мы полагаем, что эти ситуации активизируют наличествующие личностные ресурсы психологической защищенности студентов, а их эффективное использование способствует психологической безопасности личности.

Под личностными ресурсами психологической защищенности понимаются относительно стабильные характеристики личности, способствующие успешному преодолению трудной ситуации и связанные с психологической защищенностью. Конкретизация понятия «ресурсы» посредством выделения среди них защитных и развивающих факторов представляется важной при изучении защищенности в возрастном аспекте и при изучении развития в условиях, различных по уровню трудности, однако при этом необходимо учитывать как возрастную, так и ситуативную вариативность использования ресурсов.

Под трудной жизненной ситуацией в возрастном контексте можно понимать систему событий, которые ставят под угрозу удовлетворение базовых потребностей и целей человека, а также затрудняют выполнение возрастных задач развития. Трудные ситуации в студенческом возрасте представлены, прежде всего, повседневными проблемами в межличностной сфере, что связано с основными задачами развития в юношеском возрасте, разрешение которых требует установления удовлетворяющих контактов с близким человеком, друзьями, а также в профессиональной сфере.

Проведенный анализ позволяет заключить, что в студенческой группе, для которой характерны и наиболее значимы трудные ситуации в сфере межличностного общения с взрослыми и сверстниками, затрудняющие достижение возрастных задач развития, такими ресурсами являются следующие **характеристики:**

- **жизнестойкость** – как интегративное личностное свойство личности и признанный коррелят успешного преодоления трудных ситуаций;
- **когнитивный блок** – самооценка и локус контроля, показавшие свою роль ресурса преодоления трудных жизненных ситуаций во многих исследованиях, а также осмысленность жизни в целом и жизненных целей в частности, что может быть рассмотрено как механизм самоопределения – одной из важнейших задач возрастного развития в юности;
- **эмоциональный блок** – компоненты доминирующего состояния, важные в юношеском возрасте как в учебной деятельности, так и в ситуациях межличностного общения;
- **поведенческий блок** – копинг-стратегии как один из важных элементов преодоления, проявляющийся в реальном поведении индивида и, в особенности, в стратегии планирования решения проблем как признанной основе эффективного совладания.

Обеспечение психологической безопасности личности в социальной среде тесно связано с защищенностью, ресурсы которой определяются контекстом ситуации, переживаемой человеком. В данной статье мы сфокусировали внимание на личностных ресурсах человека на определенном этапе возрастного развития. В отношении студенческого возраста значимыми ресурсами, способствующими сопротивляемости негативным воздействиям, являются условия и возможности образовательной среды вуза. Таким образом, перспектива исследования связана с поиском социальных ресурсов, играющих важную роль в поддержании психологической защищенности. Это позволило бы разработать социальные меры по поддержке психологической безопасности студентов, находящихся в трудной жизненной ситуации, и в соединении с психологической поддержкой способствовало бы укреплению сопротивляемости человека негативным вызовам социальной среды, обеспечивая психологическую безопасность человека как субъекта социальных отношений.

### **Литература**

1. *Баева И.А.* Общепсихологические категории в пространстве образовательной среды. М., 2008.
2. *Баева И.А. и др.* Психология безопасности как теоретическая основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии / Под ред. И.А. Баевой. СПб., 2007.

3. *Гаязова Л.А.* Личностные особенности пожилого человека, обеспечивающие его защищенность от психологического насилия в ближайшем социальном окружении: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007.
4. *Кондакова И.В.* Личностные ресурсы психологической защищенности взрослых. переживших насилие в детстве: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012.
5. *Лаптева В.Ю.* Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010.
6. *Пичугова В.А.* Психологическое сопровождение адаптации подростков, проживающих на территориях с особыми условиями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010.
7. *Полякова О.Б.* Особенности стрессоустойчивости будущего педагога // Мир психологии. 2008. № 4.
8. *Стрельцова И.П.* Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
9. *Юдин Н.В.* Психологическая защищенность студентов от неблагоприятных воздействий социальной среды: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009.
10. *Davey M., Eaker D.G., Walters L.H.* Resilience processes in adolescents: personality profiles, self-worth, and coping // Journal of Adolescent Research. 2003. Vol.18. № 4.

# Psychological resources of students' safety as an indicator of psychological security of an individual

*I. A. Baeva,*

*Doctor of Psychology, Professor, Corresponding Member of RAE, Deputy Director for Research of Institute of Extreme Psychology, Moscow University of Psychology and Education, Head of Laboratory, A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, irinabaeva@mail.ru*

*N.N. Baev*

*PhD in Pedagogy, Associate Professor, Chair of Physical Culture, A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, nnbaev@mail.ru*

---

We analyze the problem of students' personal resources actualization to enhance their psychological safety from adverse social impacts. We provide the content of students' psychological safety resources from the adverse effects of the social environment. Psychological safety can be seen as a result of successfully overcoming adverse effects of human social environment and an important indicator of psychological security of individual, which means the person's ability to maintain stability in specific environments, including those with traumatic effects, and as an indicator of resistance to destructive internal and external influences, which is reflected in the experience of personal security / insecurity in a particular situation.

**Keywords:** psychological safety, personal resources, personal psychological security, adverse impact of the social environment, difficult life situation.

---

## References

1. *Baeva I.A.* Obshepsihologicheskie kategorii v prostranstve obrazovatel'noi sredy. M., 2008.
2. *Baeva I.A. i dr.* Psihologiya bezopasnosti kak teoreticheskaya osnova gumanitarnykh tekhnologii v social'nom vzaimodeistvii / Pod red. I.A. Baevoi. SPb., 2007.
3. *Gayazova L.A.* Lichnostnye osobennosti pozhilogo cheloveka, obespechivayushie ego zashishennost' ot psihologicheskogo nasiliya v blizhaishem social'nom okruzhenii: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2007.
4. *Kondakova I.V.* Lichnostnye resursy psihologicheskoi zashishennosti vzroslykh.perezzhivshih nasilie v detstve: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2012.

5. *Lapteva V.Yu.* Psihologicheskie osobennosti podrostkov s raznym urovnem zashishennosti ot psihologicheskogo nasiliya v obrazovatel'noi srede: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2010.
6. *Pichugova V.A.* Psihologicheskoe soprovozhdenie adaptacii podrostkov, prozhivayushih na territoriyah s osobymi usloviyami: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2010.
7. *Polyakova O.B.* Osobennosti stressoustoichivosti budushego pedagoga // Mir psihologii. 2008. №4.
8. *Strel'cova I.P.* Predstavleniya podrostkov i yunoshei o trudnyh situatsiyah i strategiyah sovladayushego povedeniya v nih: Dis. ... kand. psihol. nauk. M., 2003.
9. *Yudin N.V.* Psihologicheskaya zashishennost' studentov ot neblagopriyatnyh vozdeistvii social'noi sredy: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2009.
10. *Davey M., Eaker D.G., Walters L.H.* Resilience processes in adolescents: personality profiles, self-worth, and coping // Journal of Adolescent Research. 2003. Vol.18. № 4.