

### **Технология повышения уровня самосознания как условие развития психологической безопасности личности**

Базовой потребностью человека является потребность в психологической безопасности по А. Маслоу, удовлетворение которой служит определяющим условием полноценной жизнедеятельности личности. Понятие психологической безопасности характеризуется состоянием защищенности психики от воздействия негативных факторов, удовлетворенности жизнью в настоящем и уверенности в будущем [2, 4]. Такое состояние способствует формированию адекватной самооценки, служит основой социального поведения человека, конструктивного отношения к себе и миру, его сохранности и целостности как развивающегося социального субъекта [2, 4, 5]. В целом, обеспечение психологической безопасности личности имеет важнейшее значение как для отдельного человека, так и для человечества в глобальном смысле.

В наши дни обеспечение психологической безопасности личности вошло в разряд насущных проблем психологии и социологии. Основной причиной данной тенденции является рост интенсивности и объема воздействий на человека различного рода угроз. К внешним угрозам относятся: объективная многосложность окружающего мира, затрудняющая его познание, стремительный рост темпов информатизации общества, понижение контроля за достоверностью информации и пр. Внутренними угрозами, в значительной мере обусловленными выше обозначенными внешними факторами, являются: высокая восприимчивость человека к психологическим воздействиям и его неспособность критически воспринимать и оценивать информацию, другими словами – внушаемость; снижение значимости духовно-нравственных основ жизнедеятельности современного общества, понижение объема реального общения и замещение его общением виртуальным, следствием чего становится неспособность адекватно оценивать людей, их поступки и намерения [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9].

Одним из базовых условий сохранения психологической безопасности личности является повышение уровня самосознания личности, включающее в себя самопознание (тип личности), самоотношение (самооценка), саморегуляцию (уравновешенность, способность регулировать эмоционально-психологическое состояние). Развитие самосознания при ведущей роли процесса самопознания, способствует формированию психологической безопасности личности. Исследование самосознания является одной из центральных проблем во многих психологических шко-

лах. Она рассмотрена в работах отечественных ученых Е.В. Шороховой, В.П. Тугаринова, И.С. Кона, А.В. Петровского, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой, В.В. Столина, Е.Т. Соколовой, Н.М. Швалевой. Большая часть исследователей под самосознанием понимают осознание человеком себя как личности, процесс, с помощью которого человек познает себя и формирует отношение к самому себе. Результатом самосознания является представление о себе, т.е. «Я-концепция» [9]. Она возникает у индивида в процессе социального взаимодействия как результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое новообразование [3]. Самосознание формируется в процессе становления личности, развития, социализации, воспитания – это система ряда представлений индивида о самом себе, осознание им своих интеллектуальных, физических качеств, самооценка этих качеств, субъективное восприятие внешних и внутренних факторов, влияющих на данную личность. Самосознание включает в себя самопознание, самоотношение и саморегуляцию. В результате самопознания формируется система знаний о себе, своих возможностях, месте и предназначении в жизни, а именно смысле. Эмоционально-ценностное отношение к себе составляет самоотношение.

Эмоциональное отношение человека к себе (эмоциональный аспект) и знание о себе (когнитивный аспект) определяют «образ-Я», на основании которого формируется самооценка. Уровень адекватности самооценки является определяющим в становлении психологической безопасности, особенно в условиях экстремальных ситуаций, поскольку развитое самосознание предполагает возможность саморегуляции поведенческих реакций, действий, поступков, мыслей, чувств, физических, а главное волевых усилий.

Саморегуляция осуществляется на основе самооценки самоконтроля путем изменения реакции, действий, поведения, поступков, мыслей сообразно требованиям социума, условиям конкретной ситуации, подчас экстремальной. Система сознательной саморегуляции целиком социальна. Она создается на протяжении всей жизни, в длительном процессе развития, социализации и становления личности. Данная структура самосознания достаточно схематична. «Базовой единицей самосознания личности является конфликтный смысл Я, отражающий столкновение различных жизненных отношений субъекта, конфликт его мотивов и видов деятельности. Это столкновение осуществляется посредством поступков, которые являются пусковым моментом формирования противоречивого отношения к себе. В свою очередь, смысл Я запускает дальнейшую работу самосознания, проходящую в когнитивной

и эмоциональной сферах. Следовательно, «конфликтный смысл Я» как единица самосознания – это не просто часть содержания самосознания, это процесс, внутреннее движение, внутренняя работа, преодоление, победа над собой» [9].

С учетом вышесказанного нами была разработана и апробирована технология повышения самосознания как условия обеспечения психологической безопасности личности. Она была разработана с целью систематизации и обобщения опыта формирования психологической самозащиты личности, на основе которого подготовлена программа практических мероприятий по организационному, научно-психологическому, учебно-педагогическому обеспечению информационно-психологической безопасности личности. Для этого необходимо формировать знания по психологической безопасности, т.е. компетентность в области безопасности.

Важно использовать различные формы активного обучения, что способствует лучшему усвоению и практическому применению важных для человека основ безопасности жизнедеятельности. В работе над повышением самосознания в процессе обучения наилучшим образом себя зарекомендовали следующие методы активного обучения: анализ конкретных ситуаций, «Интеллектуальная разминка», «Мозговой штурм», дискуссия, профессиональная консультация и др. Использование элементов педагогического менеджмента в профессиональной подготовке, направленного на повышение уровня самосознания, способствует созданию психологических условий развития личности безопасного типа. В результате, в качестве технологической основы формирования психологической самозащиты личности, были разработаны алгоритмы информационного взаимодействия и поведения человека, которые содержат следующие компоненты, имеющие внутреннюю логику и структуру: 1) общая установка, 2) ориентировка в ситуации, 3) определение потенциала воздействия, 4) выявление признаков угроз информационно-психологической безопасности личности, 5) организация защитного поведения. В ходе работы мы решили следующие задачи:

1. Проанализировали внутренние факторы психологической безопасности личности с учетом индивидуальных возрастных и личностных особенностей.

2. Проанализировали внешние факторы психологической безопасности личности: с точки зрения массового использования психологических манипуляций, что, в свою очередь, выступает как социально-психологическое явление и представляет в современных условиях основную угрозу информационно-психологической безопасности личности.

3. Разработали теоретико-методологические основы обеспечения

информационно-психологической безопасности личности, содержанием которых является формирование системы психологической самозащиты личности.

4. Выделили смысловую составляющую повышения самосознания личности посредством повышения психологической культуры, что является основой формирования стратегии противостояния манипулятивному воздействию и, как результат, сохранения психологической безопасности личности.

В заключение можно сделать вывод, что основными психологическими условиями сохранения психологической безопасности личности служат повышение уровня самосознания, а также формирование психологической культуры личности, поскольку психологическое знание выступает психотехническим средством выработки устойчивого поведения по отношению к различным сторонам действительности.

#### ***Библиографический список***

1. Богомолова Н.Н. Социальная психология массовой коммуникации. М.: Аспект Пресс, 2008. 191 с.
2. Воронкина Л.Б. Обеспечение социальной безопасности в условиях экстремальных ситуаций // Университетские чтения-2015 Материалы научно-методических чтений ПГЛУ. Пятигорск, 2015. С. 17-21.
3. Воронкина Л.Б. Динамика идеальных образов студентов в условиях образовательной развивающей среды вуза // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2008. № 2. С. 114-118.
4. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998. 125 с.
5. Ермаков Ю.А. Манипуляция личностью: смысл, приемы, последствия. Екатеринбург, 1995. 203 с.
6. Кравцова Н.Ф. Феномен ценностного самоотношения в психологических исследованиях // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2008. № 5. С. 48-52.
7. Рошин С.К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства / С.К. Рошин, В.А. Соснин // Российский монитор. 1995. № 6. С. 133-146.
8. Фисенко П.И. Личностно-психологические источники опасностей в обществе и психологические аспекты национально-государственной безопасности. М., 1994.
9. Швалева Н.М. Среда индивидуального развития как фактор формирования ценностного самоотношения личности//Интегративная антропология, когнитивная психология, этнопсихология и экпсихология. Симпозиум XI. Материалы IV Международного конгресса «Мир на Северном Кавказе через языки, образование, культуру» 21-24 сентября 2004 года. Пятигорск: ПГЛУ, 2004. С. 167-169.
10. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор. М.: Попурри, 2004. 281 с.