УДК 159.9:37.013.77

М. А. Колегова, К. П. Жогальская,
факультет естественно-научного образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. бил. наук, доц. Т. А. Корчагина

Психологическая безопасность личности в эпоху социальной нестабильности: анализ угроз и внутренние ресурсы устойчивости

Аннотация. Статья рассматривает проблему психологической безопасности личности в условиях современных вызовов. Анализируются ключевые психологические угрозы, порождаемые цифровой средой, экономической нестабильностью и кризисом социальных связей. Особое внимание уделяется факторам уязвимости (низкая резилентность, когнитивные искажения, алекситимия) и внутренним ресурсам совладания. Теоретический анализ дополнен практическими стратегиями усиления «внутренней крепости» через развитие осознанности, эмоционального интеллекта и нарративных практик.

Ключевые слова: психологическая безопасность, резилентность, цифровой стресс, эмоциональный интеллект, когнитивные искажения, психопрофилактика.

Психологическая безопасность определяется как динамический процесс сохранения целостности личности в условиях неопределенной или враждебной среды [1, с. 12]. Актуальность темы обусловлена парадоксом роста психических расстройств на фоне технологического прогресса, где инструменты связи становятся источниками хронического стресса [5, с. 181].

Психологическая угроза носит латентный и кумулятивный характер, подрывая базовое чувство безопасности и контроля. Она актуализируется, когда ставит под удар Я-концепцию, блокирует ключевые потребности или создает неразрешимый внутренний конфликт. Среди причин выделяются: технологические (информационная перегрузка, фрагментация внимания, кризис приватности, кибербуллинг), социокультурные (культура нарциссизма и успеха в соцсетях, формирующая искаженные нормы и патологическое социальное сравнение), организационные (токсичный климат, профессиональное выгорание как следствие хронического дисбаланса на работе) [2, с. 553].

Устойчивость личности к угрозам определяется внутренними факторами риска: низкой резилентностью, связанной с негативным атрибутивным стилем («я неудачник»), дефицитом навыков регуляции эмоций и низкой самоэффективностью, дисфункциональными убеждениями и когнитивными искажениями (автоматические мысли по А. Беку), усиленными цифровой средой (вера в то, что онлайн-оценка определяет ценность человека), алекситимией — неспособностью распознавать и выражать чувства, ведущей к психосоматизации [3, с. 78].

Стоит отметить, что цифровая среда создает специфические экзистенциальные вызовы: FOMO (страх упустить что-то важное) и FoBO (страх выбрать не самый лучший вариант) как источники хронической тревоги и неудовлетворенности, гипертрофированное социальное сравнение в соцсетях, ведущее к снижению субъективного благополучия, формирование «клипового мышления», угрожающего способности к глубокой концентрации и рефлексии. Существуют индивидуальные стратегии защиты, которые отвечают за строительство «внутренней крепости».

Профилактика на личностном уровне включает: практики осознанности и метакогнитивной терапии для изменения отношения к негативным мыслям, цифровую гигиену (регламентация времени онлайн, «цифровые шаббаты», отключение уведомлений), развитие эмоционального интеллекта через ведение дневника эмоций и расширение эмоционального словаря, укрепление резилентности через нарративные практики — конструирование личной «истории преодоления» [4, с. 87].

Таким образом, психологическая безопасность в современном мире требует осознанной личной ответственности за развитие внутренних ресурсов. Ключевыми становятся навыки работы с вниманием, эмоциями и цифровым окружением.

© Колегова М. А., Жогальская К. П., 2026

1. *Баева И. А.* Психологическая безопасность в образовании : моногр. — СПб. : СОЮЗ, 2002. — 271 с.

2. *Ивашкина А. А., Корчагина Т. А.* Буллинг как современная социальная проблема // Шамовские чтения : сб. ст. XV Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — М. : 5 за знания, 2023. — Ч. 1. — С. 551–555.

3. Личностный потенциал : структура и диагностика / А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, И. А. Васильев, Т. О. Гордеева [и др.] ; под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2011. — 1184 с.

4. *Селье Г.* Стресс без дистресса / Под общ. ред. Е. М. Крепса. — М. : Прогресс, 1982. — 124 с.

5. *Шагивалеева Г. Р.* Проблема психологической безопасности и эмоционального выгорания учителей // Вестник научных конференций. — 2017. — № 1–5 (17). — С. 180–182.