

4. Проведение научно-практических конференций с привлечением профильных организаций (взаимосвязь науки и практики). Ежегодно на факультете коррекционной педагогики и специальной психологии МСПИ проводятся конференции, на которые приглашаются ведущие специалисты в области дефектологического образования г. Москвы, Московской области, других регионов России, а также из Витебского государственного университета им. П.М. Машерова (Республика Беларусь).

5. Организация волонтерской деятельности студентов.

6. Активная работа по профориентации в социальных сетях: вебинары от преподавателей и работодателей, а также размещение вакансий.

Список использованной литературы:

1. Бойко, Т.Н. Формирование социально-педагогической компетентности будущих учителей-логопедов в процессе педагогической практики: сущность, процесс и результаты / Т.Н. Бойко // Вестник Брянского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 314-319.
2. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург : Прайм-ЕвроЗнак, 2009. – 811 с.
3. Волгин, С.И. Профессиональная рефлексия и ее место в формировании профессиональной компетенции педагогов / С.И. Волгин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18 – С. 82-84.
4. Гуткина, Н.И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте/ Н.И. Гуткина: автореф. дисс...кандидата психологических наук. – М., 1983.
5. Пономарёва, Е.Ю. Педагогическая рефлексия: факторы, условия, средства формирования / Е.Ю. Пономарева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-1. – С. 463-465.
6. Романова, М.В. Виды профессиональной рефлексии студентов – будущих педагогов-психологов / М.В. Романова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 2. – С. 120-122.
7. Семенов, И.Н. Рефлексивность личности и мышления субъекта / И.Н. Семенов, К.С. Серегин // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI всероссийской научно-практической конференции. – Ярославль, 2013. – С. 91-93.
8. Серякова, С.Б. Социально-педагогическая компетентность специалиста социальной сферы – теоретические положения и направления исследования / Е.А. Леванова, Т.В. Пушкирева, Я.А. Баскакова // Педагогика и психология образования – 2016. – № 3. – С. 76-84.
9. Шигабетдинова Г.М. Феномен рефлексии: границы понятия / Г.М. Шигабетдинова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2014. – № 2(1) – С. 415-422.

Митицина Е.А.

доцент, кандидат психологических наук,
pskovprof@mail.ru

ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»,
г. Псков, Российская Федерация

УДК 159.922.2

КОМПОНЕНТЫ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

В статье представлены результаты эмпирического исследования структуры информационно-психологической безопасности студентов. Были описаны когнитивный, личностно-смысловой и эмоционально-поведенческий компоненты информационно-психологической безопасности. Они проанализированы с точки зрения проблем и ресурсов, которые помогают студентам преодолеть негативное информационное влияние в Интернет-среде.

Ключевые слова: информационно-психологическая безопасность, ресурсы личности, Интернет-среда, студенты.

COMPONENTS OF INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF STUDENTS IN THE INTERNET ENVIRONMENT

This article presents the results of an empirical study of the structure of students' information and psychological safety. The cognitive, personal-semantic, and emotional-behavioral components of information and psychological safety are described. These components are analyzed in terms of the challenges and resources that help students overcome negative information influences in the online environment.

Key words: information and psychological safety, personal resources, Internet environment, students.

Введение. В последние десятилетия проблема психологической безопасности привлекает к себе все большее количество исследователей и затрагивает изучение психологической защищенности личности в самых разнообразных сферах деятельности. С учетом интенсивно протекающей в настоящее время цифровой трансформации общества многие исследователи психологической безопасности фокусируются в своих работах на изучении виртуальной среды, особенно в отношении ее влияния на представителей подрастающего поколения. Отмечается, что современная молодежь благодаря цифровым технологиям приобретает многие прогрессивные навыки, такие как быстрота переработки информации, гибкость реагирования, возможность работать в условиях многозадачности и неопределенности. В то же время в Интернет-среде молодые люди подвергаются воздействию большого количества негативных факторов. Так, Г.У. Солдатова в отношении детей и подростков выделяет контентные, коммуникационные, потребительские, технические риски использования Интернета [1], Е.П. Белинская подчеркивает, что наличие рисков цифрового мира создает угрозу психологическому благополучию молодежи [2]. Все это обуславливает перспективность дальнейших поисков в направлении изучения протективных и провокативных факторов, определяющих психологическую безопасность молодежи в условиях цифровой повседневности.

Целью настоящего исследования выступает изучение структурных компонентов информационно-психологической безопасности студентов в Интернет-среде с акцентом на описание проблем и ресурсов, позволяющих преодолеть негативное влияние цифрового пространства.

В теоретико-методологическом отношении наша работа опирается как на исследования психологической безопасности в широком контексте (И.А. Баева, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, А.И. Красило, Н.Б. Парфенова, Е.И. Середа, Ф.К. Муголов, Т.И. Ежевская), так и на более частный аспект этой проблемы – конструкт «информационно-психологическая безопасность» (Г.В. Грачев, А.Е. Войскунский, Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец). Обобщив подходы указанных авторов, мы понимаем под информационно-психологической безопасностью субъективный образ Интернет-среды, который характеризуется отсутствием угроз физическому или психологическому благополучию личности и порождает состояние защищенности от неблагоприятных информационных воздействий, а также способность преодолеть эти воздействия собственными ресурсами в случае их возникновения.

Во многих работах авторы предлагают рассматривать психологическую безопасность с позиций системно-структурного подхода, подчеркивая комплексный, многокомпонентный характер этого феномена. Так, Ю.П. Зинченко [3] связывает ее структуру с когнитивными, ценностными, эмоционально-мотивационными и поведенческими компонентами. Т.М. Краснянская и В.Г. Тылец [4] при изучении информационно-психологической безопасности студентов выделяют в ее структуре когнитивные, эмотивные и конативные элементы, система которых обеспечивает ощущение защищенности субъекта и способствует его дальнейшему развитию в интересах достижения значимых жизненных целей. Продолжая данный подход, мы описываем структуру информационно-психологической безопасности в Интернет-среде через когнитивный, лич-

ностно-смысловой и эмоционально-поведенческий компоненты. Содержанием когнитивного компонента будут представления о Интернет-среде, виртуальном общении, а также когнитивные способности, обеспечивающие критическое отношение к поступающей информации. Личностно-смысловый компонент объединяет личностные свойства и ценности, которые могут стать ресурсами устойчивости к неблагоприятным информационным воздействиям, а эмоционально-поведенческий компонент отражает субъективное благополучие студентов в ситуациях цифрового взаимодействия, а также типичные способы их совладающего поведения.

Материал и методы. В целях диагностики указанных компонентов информационно-психологической безопасности в работе использовались следующие психодиагностические методы. Была разработана и психометрически апробирована авторская анкета, содержащая вопросы о предпочтаемых видах деятельности, доминирующих эмоциональных состояниях и способах совладающего поведения в Интернет-среде [5]. Кроме того, в анкете оценивались представления об Интернет-общении, а также степени безопасности различных информационных воздействий. Респондентам необходимо было выразить свое согласие с утверждениями по шкале Лайкерта от 1 до 4. Личностно-ценостная сфера диагностировалась с помощью опросника уровня субъективного контроля Дж. Роттера (модификация А. Г. Грецова), теста исследования реальной структуры ценностных ориентаций личности Бубновой С.С., опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова. Для характеристики когнитивного компонента дополнительно использовался тест самостоятельности мышления Л.А. Ясюковой, поведенческого компонента – тест проблемного использования Интернета в модификации А.А. Гарасимова и А.Б. Холмогоровой. В ходе статистической обработки результатов применялся дискриминантный и факторный анализ. Выборка составила 56 студентов младших курсов (возраст 17-19 лет) гуманитарных направлений подготовки, 67,8% выборки – девушки.

Результаты и их обсуждение. В контексте обсуждения полученных данных наибольший интерес представляют результаты факторного анализа (см. таблицы 1-3), которому подвергались показатели каждого компонента информационно-психологической безопасности отдельно. Факторный анализ позволил выделить комплекс характеристик, часть которых можно рассматривать в качестве предпосылок психологической устойчивости личности к негативным информационным воздействиям, в то время как другие определяют риск снижения психологической безопасности в Интернет-пространстве.

Таблица 1 – Структура когнитивного компонента информационно-психологической безопасности в Интернет-среде

Фактор	Переменные, вошедшие в фактор, с указанием факторных нагрузок
Фактор 1 «Представления о дистанционности в Интернет-общении» (22,8 % дисперсии)	возможность прекратить общение в любой момент (0,953), возможность не отвечать на неприятные сообщения (0,893), возможность обсуждать такие темы, которые недоступны при реальном общении (0,799), анонимность (0,580)
Фактор 2 «Представления об эмоциональности в Интернет-общении» (16,5 % дисперсии)	возможность проявить эмоции (0,873), искренность (0,772)
Фактор 3 «Анализ информации в Интернете» (16,4 % дисперсии)	интеллектуальная скорость (0,821), эргичность (0,811) и пластичность (0,703), самостоятельность мышления (0,357)
Фактор 4 «Представления о безопасности Интернет-общения» (15 % дисперсии)	безопасность (0,763), доверительность (0,663), трудность определить эмоциональное состояние собеседника (-0,531)

Представления об Интернет-общении у студентов дифференцируются по трем параметрам – дистанционности, эмоциональности и безопасности. При этом частотный анализ степени выраженности каждого фактора в выборке, показал, что большинство студентов оценивают Интернет-общение как не вполне безопасное, связанное с низкой искренностью и трудностями социальной перцепции. Однако преимуществом такого общения является возможность избежать взаимодействия с неприятным собеседником путем его игнорирования. Фактор 3 «Анализ информации в Интернете», который сочетает в себе активность переработки информации и уровень критического мышления, выражен в исследованной выборке не так высоко, чтобы стать защитным ресурсом в Интернет-среде. Например, по параметру «Самостоятельность мышления» у студентов преобладает средний и ниже среднего уровни. Только у 23,3% студентов этот показатель оказался выражен достаточно высоко. Интеллектуальные показатели по методике В.М. Руслова находятся в пределах средних значений, при этом эргичность и скорость интеллектуальных процессов несколько выше их пластиности.

Таблица 2 – Структура личностно-смыслового компонента информационно-психологической безопасности в Интернет-среде

Фактор	Переменные, вошедшие в фактор, с указанием факторных нагрузок
Фактор 1 «Коммуникативность» (дисперсия 17,7 %)	психомоторная скорость (0,867), эргичность (0,853) и пластиность (0,842), коммуникативная пластиность (0,808) и скорость (0,765), ценность общения (0,567)
Фактор 2 «Принятие ответственности» (дисперсия 13,5 %)	общая интернальность (0,966), интернальность в различных жизненных сферах (факторные нагрузки от 0,779 до 0,546)
Фактор 3 «Ценности саморазвития и взаимопомощи» (дисперсия 11,2 %)	помощь и милосердие к другим людям (0,799), познание нового в мире, природе, человеке (0,767), поиск и наслаждение прекрасным (0,625), ценность здоровье (0,451)
Фактор 4 «Потребительские ценности» (дисперсия 9,5 %)	высокий социальный статус и управление людьми (0,833), приятное времяпрепровождение, отдых (0,566), признание и уважение людей и влияние на окружающих (0,563), высокое материальное благосостояние (0,278), социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе (-0,432)
Фактор 5 «Эмоциональность» (дисперсия 8,5 %)	коммуникативная эмоциональность (0,824), психомоторная эмоциональность (0,757), ценность любви (0,640)

Личностные особенности студентов были сгруппированы в три фактора, отражающих уровень интернальности, коммуникативные и эмоциональные черты. В качестве личностных ресурсов противостояния Интернет-угрозам в данной выборке можно рассматривать общую интернальность и скорость коммуникативных процессов, которые на высоком уровне проявляются у большинства испытуемых. Остальные показатели, вошедшие в данные факторы, выражены умеренно. Ценностная сфера показала два четко обозначившихся полюса – позитивные ценности саморазвития и взаимопомощи и ценности потребления. При этом у респондентов содержание ценностных диспозиций носит амбивалентный характер – на высоком уровне оказались выраженными как ценности помощи и милосердия к другим, а также поиска и наслаждения прекрасным, что закономерно для представителей гуманитарных специальностей, так и ценности приятного времяпрепровождения и доминирования среди людей. На низком уровне у молодежи проявляется стремление к социальной активности для достижения позитивных изменений в обществе.

Таблица 3 – Структура эмоционально-поведенческого компонента информационно-психологической безопасности в Интернет-среде

Фактор	Переменные, вошедшие в фактор, с указанием факторных нагрузок
Фактор 1 «Переживание угрозы» (дисперсия 11,5 %).	Ощущение угрозы от криминальной хроники (0,881), вовлечения в асоциальные Интернет – группы (0,813), публикации роликов аморального или провокационного содержания (0,789), кибербуллинга (0,729), хакинга (0,619), информации о терактах (0,613), появления тревожных новостей политики, экономики (0,591), интернет-мошенничества (0,576), навязывания нереалистичного образа «красивой жизни» (0,571), троллинга (0,547), риска столкнуться с недостоверной информацией (0,452)
Фактор 2 «Конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии» (дисперсия 11,2 %)	Конструктивные стратегии: ищу людей с похожей проблемой (0,759), стараюсь найти дополнительную информацию в Интернете для поиска выхода из ситуации (0,703), занимаюсь анализом ситуации для решения проблемы (0,545), пытаюсь сохранить оптимизм (0,517), обращаюсь за помощью к сверстникам (0,493), отвлекаюсь на привычные виды деятельности (0,483), внимательно наблюдаю за происходящим (0,467). Неконструктивные стратегии: критикую и обвиняю себя в случившемся (0,800), надеюсь, что ситуация решится сама собой (0,709), беспокоюсь о настоящем и тревожусь о будущем (0,669), доминирующие эмоции – раздражение, злость (0,604), использование Интернета для регуляции настроения (0,518), предпочтение онлайн-общения реальному (0,466)
Фактор 3 «Проблемное использование Интернета» (дисперсия 8,6 %)	Шкала проблемного использования интернета (общий балл) (0,629), когнитивная поглощенность (0,680), компульсивное использование (0,600), негативные последствия использования Интернета (0,562), безопасность интернет- сайтов (0,561), угроза от навязчивой рекламы (0,495), риск столкнуться с некачественными товарами или услугами (0,334), частые виды деятельности – просмотр новостной ленты (0,354), доминирующие эмоции – зависть (0,482) и обида (0,445), попытка снять напряжение с помощью курения, алкоголя (0,467), поиск научного и научно-популярного контента (-0,531), обращение за помощью к компетентным взрослым (-0,568), просмотр фильмов (сериалов) (-0,531), прослушивание музыки (-0,407), просмотр информации по саморазвитию и самопознанию (-0,450)
Фактор 4 «Эмоциональные состояния в безопасных Интернет-сообществах» (дисперсия 8 %)	безопасность Интернет-сообществ (0,608), просмотр страниц организаций, где учитесь (работаете) (0,595), просмотр видео (0,492), онлайн-игры (0,668), доминирующие эмоции – наслаждение (0,747), любопытство (0,722), радость (0,527)
Фактор 5 «Пассивные способы решения проблем» (дисперсия 8 %)	отказ от каких – либо действий (0,849), игнорирование проблемы (0,843), избегание общения и «уход в себя» (0,741), «разрядка» (кричу, злюсь, плачу и др.) (0,511)
Фактор 6 «Безопасные сайты и виды деятельности» (дисперсия 7,1 %)	безопасность Интернета в целом (0,745), Интернет–магазинов (0,689), поисковых систем (0,577), социальных сетей (0,686), покупок через Интернет (0,619), использование цифровых государственных услуг (0,443), доминирующие эмоции – спокойствие (0,379)
Фактор 7 «Наиболее интересные виды деятельности в Интернете» (дисперсия 6,4 %)	общение в социальных сетях, мессенджерах (0,683), поиск учебной информации (0,657), обновление информации на своих страницах (0,594), просмотр нового контента любимых блогеров (0,476), просмотр информации о здоровом образе жизни (0,422), доминирующие эмоции – интерес (0,666)

В составе данного компонента отражены предпочтаемые виды деятельности в Интернете в сочетании доминирующими эмоциональными состояниями, а также возможные приемы преодоления трудностей. Эмоции радости и удовольствия коррелируют у студентов с просмотром видео, онлайн-играми, посещением безопасных Интернет-сообществ и ресурсов своего учебного заведения. Интерес вызывают общение и обновление страниц в социальных сетях, просмотр нового контента любимых блогеров. Ощущение спокойствия и безопасности связано с совершением Интернет-покупок, использованием поисковых систем и получения цифровых государственных услуг. В целом для исследованных пользователей Интернета характерен благоприятный эмоциональный фон, такие негативные эмоции, как гнев, раздражение, зависть, обида, выражены слабо. Безопасность Интернет-среды в целом оценивается студентами на среднем уровне. При этом в качестве наибольшей угрозы они воспринимают Интернет-мошенничество и хакинг, а троллинг, навязывание социальных стереотипов, рекламу и сообщения о природных катастрофах тревожат их в наименьшей степени.

Копинг-поведение показывает четкое выделение конструктивных и неконструктивных стратегий, вплоть до проблемного (в т.ч. зависимого) использования Интернета и избегающего поведения. Соотношение степени выраженности перечисленных способов совладающего поведения показывает явный перевес в сторону конструктивного копинга. Среди показателей проблемного использования Интернета, которые у большинства испытуемых находятся преимущественно на среднем уровне, наиболее высокий риск представляет его компульсивное использование (трудности контроля экранного времени) и восприятие Интернета как источника регуляции настроения.

Заключение. Подводя итоги проведенного исследования, важно подчеркнуть, что студенты воспринимают Интернет-пространство как относительно безопасную среду, пребывание к которой вызывает у них преимущественно положительные эмоции. В большинстве ситуаций цифрового взаимодействия для них свойственно состояние защищенности от деструктивных влияний, отсутствие тревоги и страха, снижение напряжения, свобода и непринужденность в действиях.

В качестве защитных ресурсов, позволяющих противостоять негативным информационным воздействиям, у студентов была выявлена высокая интернальность, предпочтение конструктивных видов копинга, высокая значимость ценностей саморазвития и альтруизма, что говорит об их достаточной личностной зрелости. В то же время наблюдается дефицит когнитивных составляющих психологической безопасности, которые обеспечивают критическое отношение к поступающей информации. Выраженными рисками для противостояния угрозам цифровой среды у современной молодежи является низкий уровень ценностей социальной активности и, напротив, высокий уровень потребительских ценностей, а также склонность молодых людей к уходу в Интернет-пространство от реальных жизненных проблем. Полученные результаты подчеркивают необходимость разработки программ психолого-педагогического сопровождения молодежи, направленных на поддержание ее информационно-психологической безопасности, путем формирования активной жизненной позиции, навыков онлайн-общения, способности анализировать информацию с точки зрения ценностных приоритетов, а также профилактики различных форм аддиктивного поведения в Интернет-среде.

Список использованной литературы:

1. Солдатова, Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. Монография / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик – М.: Смысл, 2017. – 375 с.
2. Белинская, Е.П. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира в молодежном возрасте / Е.П. Белинская, З.Д. Шаехов // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2023. – Т. 46. – № 3. – С. 239–260.
3. Зинченко, Ю.П. Системный характер исследования безопасности в психологии / Ю.П. Зинченко // Безопасность в современном мире: социально-психологические аспекты.

Материалы II международного симпозиума. 14 апреля 2011 г. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. С. 19–25.

4. Краснянская, Т.М. Технологические составляющие обеспечения информационно-психологической безопасности личности в условиях дистанционного обучения / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Информационные технологии и средства обучения. – 2019. – Т. 73. – № 5. – С. 249–263.

5. Технологии проектирования психологической безопасности студенческой молодежи в изменяющихся условиях образования: Монография. / Н. Б. Парфенова, Е. А. Митицина. – Псков: Псковский государственный университет. 2023. – 260 с.

Васильев Е.Р.

старший инспектор по особым поручениям центра психологического обеспечения,
psysilyev@icloud.com

УВД Витебского облисполкома, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.944:316.627:615.851-053.8

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ, ОСНОВАННОЙ НА ОСОЗНАННОСТИ

В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты адаптации протокола когнитивной терапии, основанной на осознанности (MBCT), к молодым выпускникам ВУЗов, проходящим профессиональную адаптацию. Представлен опыт адаптации стандартных методик MBCT к корпоративному контексту с использованием конкретных примеров упражнений и метафор. Обсуждаются ограничения данного подхода и необходимость его интеграции с другими методами (MBSR, ACT) для разработки комплексных программ повышения психологической устойчивости на основе рефлексии.

Ключевые слова: когнитивная терапия, основанная на осознанности (MBCT), осознанность, молодые специалисты, профессиональная адаптация, психологическая устойчивость, эмоциональное истощение.

REFLECTION IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS INCREASING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG UNIVERSITY GRADUATES THROUGH COGNITIVE THERAPY BASED ON CONSCIOUSNESS

This article discusses the theoretical and practical aspects of adapting the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) protocol to young university graduates undergoing professional adaptation. It presents the experience of adapting standard MBCT techniques to the corporate context using specific examples of exercises and metaphors. The limitations of this approach and the need to integrate it with other methods (MBSR, ACT) to develop comprehensive reflection-based programs for improving psychological resilience are discussed.

Keywords: Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), mindfulness, young professionals, professional adaptation, psychological resilience, emotional exhaustion, work stress.

Введение. Актуальность проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания среди молодых специалистов в период их адаптации к рабочей среде возрастает в последнее время. В статье предлагается решение этой проблемы через адаптацию доказательного метода MBCT, поскольку представленный подход фокусируется на превентивном развитии психологической устойчивости путем прерывания автома-