**Психологическая безопасность образовательной среды**

Когда мы появляемся в том или ином месте: будь это организация, где мы работаем или учимся, транспорт, кинотеатр, интернет-пространство социальных сообществ, блогов, – мы можем переживать разные эмоциональные состояния, и в зависимости от этого желать или не желать находиться дольше в этом месте. От чего это зависит? Каждый из нас наверняка сможет назвать ряд причин, по которым мы хотели бы дольше оставаться в кругу друзей и, напротив, быстрее покинуть место, где не чувствуем себя столь же комфортно и безопасно. Переживание положительных эмоций, принятия и поддержки создает оптимальный уровень психологической безопасности среды, что в свою очередь, становится основой для успешных и продуктивных действий человека на работе, конструктивных взаимоотношений с окружающими и многих других проявлений насыщенной и интересной жизни человека.

**Что такое психологическая безопасность?**

Тема психологической безопасности становится все более актуальной в связи с ростом психологической напряженности в обществе, ускорением темпов жизни, ощущением неустойчивости окружающего мира. Безопасность как условие нормального развития личности человека, — состояние, при котором человеку **не угрожает** посягательство на его существование и развитие, а также состояние **защищенности** жизненно важных интересов личности от внутренних и внешних угроз. Другими словами, человек чувствует себя в безопасности в том случае, если ситуация безопасна объективно, а также у него есть личное представление об отсутствии угрозы.



На практике психологическая безопасность ощущается как:

* эмоциональный комфорт;
* возможность высказать свою точку зрения;
* уважительное отношение к себе;
* сохранение личного достоинства;
* возможность обратиться за помощью;
* учет личных проблем и затруднений;
* внимание к просьбам и предложениям;
* помощь в выборе собственного решения.

Психологическая безопасность Университета – состояние, при котором всеми участниками образовательного процесса обеспечивается:

1) комплексная системная защита каждого человека, как обучающегося, так и работающего или контактирующего с Университетом в рамках совместной деятельности или взаимовыгодных отношений;

2) надежность функционирования и устойчивость развития Университета;

3) защита ценностей, норм Университета, достоинства обучающихся и сотрудников;

4) защита от любых видов психологического насилия.

Психологическая безопасность предполагает развитую психологическую культуру общающихся; значимость и ценность среды, в которой происходит общение; отсутствие психологического насилия.

**Психологическая культура**

Психологическая культура как разновидность культуры – это особый менталитет человека или группы людей, способ восприятия мира и отношения к нему, который зафиксирован в формировавшихся в течение веков конструктивных традициях и способах общения.

Психологическая культура выражается:

- во внимательности к людям;

- в психологической проницательности; чуткости, умении сопереживать;

- в эмоциональной стабильности;

- в отзывчивости, доброжелательности, чувстве юмора;

- в способности противостоять внешнему деструктивному влиянию;

- в настойчивости в утверждении нравственных ценностей и отстаивании нравственных принципов;

- в умении общаться с разными людьми.

Перечисленные здесь характеристики представляют зрелую психологическую культуру – высшую ступень ее развития. В то время как этот феномен проходит 3 уровня формирования: психологическую грамотность – это минимум психологических знаний и умений, обеспечивающих корректное социальное взаимодействие; психологическую компетентность, определяющую достаточно высокую эффективность социального взаимодействия с людьми; и наконец, зрелую психологическую культуру – механизм личностной саморегуляции, который проявляется в эффективном, и вместе с тем, гуманном взаимодействии с окружающими.

**Психологическое насилие**

Психологическое насилие – это агрессивное воздействие на другого человека с целью установления над ним своей власти. Для этого систематически используются: упреки и брань; пренебрежительное отношение; запугивание; оскорбления и высмеивание; контроль над деятельностью, над распорядком дня, над кругом общения; принуждение к исполнению унижающих действий; игнорирование; неуважительное отношение; недоброжелательное отношение. Цель такого воздействия – подавление личности, стирание индивидуальности человека.

Помимо открытой агрессии психологическое насилие может выражаться в форме манипуляции – скрытого воздействия на человека для достижения целей манипулятора, при этом цели жертвы игнорируются. Хотя манипуляция и осуществляется скрыто, но о том, что Вами манипулируют, могут свидетельствовать появляющиеся в процессе общения или после него негативные эмоции и чувства: состояние тревоги; чувство униженности и обиды; ощущение, что тебя контролируют и используют – то есть обходятся с тобой как с вещью. Эти же эмоции возникают и в результате открытого психологического насилия. Они становятся кратковременными последствиями психологического насилия, в то время как отдаленные могут проявиться в форме хронической депрессии и саморазрушающем поведении (прием алкоголя, наркотиков, увлечение экстремальными видами спорта и др.).

В коллективе психологическое насилие может принимать формы моббинга и буллинга (разновидности травли). Моббинг может осуществляться в форме скрытого психологического давления, его результатом становятся постоянные сомнения жертвы в своих профессиональных и личных качествах, или в форме открытого конфликта, если к его инициатору присоединяется группа других сотрудников. Буллинг – это длительное агрессивное психологическое (реже физическое) давление на другого человека. Оно отрицательно сказывается на работе всего коллектива, ставшего его свидетелем, и на качестве работы объекта буллинга.

Психологическое насилие приводит к неудовлетворенности базовых потребностей человека в личностно-доверительном общении, в итоге он начинает искать другую значимую среду, чтобы компенсировать недостаток такого общения. Часто этой средой становится виртуальная, которая действительно может предоставлять такие возможности. Но, как известно, уровень агрессии и в ней достаточно высок. В виртуальной среде есть собственные специфические формы проявления психологического насилия: это троллинг (формы социальной провокации, издевательств в киберпространстве с целью привлечь к себе внимание), хейтинг (выражение ненависти, провокация вражды по отношению к объекту хейтинга), киберсталкинг (преследования, отслеживания частной информации), кибермоббинг и кибербуллинг (моббинг и буллинг, происходящие в виртуальном пространстве. Также снижают качество жизни их объекта, часто находят продолжение в реальной жизни).

Основная проблема возникает не в том случае, если человек с низким уровнем психологической культуры реализует психологическое насилие, а в том, если это явление получает широкий резонанс и поддержку, что является тревожным индикатором неблагополучия психологической среды.

Все перечисленные проявления психологического насилия, к сожалению, могут иметь место и в образовательных учреждениях.

Признаки, на основе которых мы можем определить нарушение норм психологической безопасности это:

- появление негативных эмоций – гнева, раздражения, уныния и вины;

- постоянное ожидание угрозы, порицания со стороны окружающих;

- стрессовые перегрузки, истощающие нервную систему и приводящие к различным соматическим заболеваниям;

- эмоциональное выгорание.

**Формирование и поддержание психологической безопасности**

**образовательной среды**

****

Как создать оптимальную психологическую атмосферу, такую среду, в которой хотелось бы дольше находиться?

Образовательная среда отражает особенности социальной, в которой она формируется и развивается, но, в то же время, образовательная среда определяется наличием специально организованных условий для развития личности и становления профессионала. Эти условия представляют собой совокупность конструктивных взаимоотношений участников образовательного процесса, обеспечивающих позитивное развитие и формирование их личности. Такие условия являются признаком благоприятной среды, и один из ее значимых факторов – психологическая безопасность.

Система образования, направленная на формирование психологической безопасности, руководствуется несколькими основными принципами:

* опоры на развивающее образование предполагает, что одной из главных целей обучения является не личностное развитие, а развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер сознания.
* Психологической защищенности личности каждого участника образовательной среды. Применение этого принципа предполагает устранение психологического насилия во взаимодействии, а также развитие способности уважать права других, одновременно отстаивая свои собственные. Каждый имеет доступный ресурс психологической поддержки и защиту прав на безопасное взаимодействие.
* Развития коммуникативных навыков, в частности ассертивных (навыков уверенного поведения): умения утверждать свою точку зрения, не ущемляя свободы и достоинства другого; достигать поставленных целей, не проявляя агрессии; находить взаимовыгодные варианты решения проблем.
* Развития умений, позволяющих личности осознанно выбирать свой жизненный путь и самостоятельно решать появляющиеся задачи.

Применение этих принципов позволяет создать положительный эмоциональный фон во время занятий, поддерживать конструктивный стиль общения преподавателей и студентов, уважение и взаимную поддержку в течение всего времени, проведенного в вузе.

Что именно могут сделать те, кто заинтересован в формировании и поддержании психологически безопасной образовательной среды вуза? В качестве направлений работы могут выступать следующие: введение нормы взаимной ответственности преподавателей и студентов за результаты занятия; создание установки на саморазвитие и самосовершенствование преподавателей и студентов (совместные творческие проекты преподавателей и студентов, в том числе в он-лайн среде); развитие навыков установления дружественных отношений друг с другом; объединение в команды для ведения совместных творческих проектов; участие в создании бренда вуза; поддержание значимости и привлекательности среды вуза. Эти конструктивные изменения можно внедрить при помощи совместной деятельности студенческих, преподавательских и объединенных групп. Основная цель – создание и поддержание межпоколенческого и межкультурного диалога для определения и внедрения в практику оптимальных психологических норм взаимодействия.