

**Степанкова Виктория Алексеевна**Адъюнкт  
Московский университет МВД России  
имени В. Я. Кикотя  
Москва, Россия**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ  
ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ<sup>1</sup>****Аннотация**

Рассмотрены особенности психологической безопасности специалистов в области информационной безопасности. Раскрыты такие компоненты как: социальное окружения, социальная изоляция, дефицит поддерживающих социальных связей, качество межличностных отношений. Проанализирована психологическая составляющая специалистов в области информационной безопасности. Цель статьи определить особенности психологической безопасности специалистов информационной безопасности. Представить результаты проведенного тренинга на стрессовладающее поведение данных специалистов. Отраженные результаты статистического анализа, демонстрирующие положительную динамику в применении конструктивных копинг-стратегий участниками тренинга, свидетельствует об эффективности предложенного подхода.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, сотрудники полиции, информационная безопасность

***Актуальность***

Психологическая безопасность специалистов в области информационной безопасности – это состояние внутреннего комфорта и уверенности, позволяющее им эффективно выполнять профессиональные задачи, не опасаясь негативных последствий для своей психики и благополучия. Рассматривая психологическую безопасность, остановимся на подходах Д.С. Бухарова. Он предлагает рассматривать структуру психологии безопасности, как психологическую безопасность окружающей объективной реальности, и как психологическую безопасность непосредственно личности в целом [1]. Эта концепция приобретает особую актуальность в контексте специфики работы специалистов информационной безопасности, которая сопряжена с постоянным стрессом, высокой ответственностью и необходимостью оперативно реагировать на сложные и непредсказуемые киберугрозы.

Высокая цена ошибки и постоянное напряжение формируют уязвимость к развитию профессионального выгорания, тревоги, депрессии и других психологических проблем. Специалисты информационной безопасности часто сталкиваются с ситуациями, требующими быстрого принятия решений в условиях

---

<sup>1</sup> Научный руководитель: Лебедев Игорь Борисович, профессор кафедры психологии УНК ПСД Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, доктор психологических наук, профессор

неопределенности, что может приводить к когнитивному искажению и повышенной тревожности. Кроме того, работа с конфиденциальной информацией и возможность столкнуться с деструктивными действиями злоумышленников могут вызывать чувство страха и беспокойства за себя и организацию.

Влияние социального окружения на психическое здоровье человека – это фундаментальный аспект в психологии. Этот вопрос не только активно изучается, но и подтверждается многочисленными исследованиями, акцентирующими важность качественных межличностных связей для благополучия личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Я. Морено и др.).

Исследователи отмечают, что социальная изоляция и дефицит поддерживающих социальных связей оказывают негативное влияние на психическое здоровье, увеличивая риск развития депрессии, тревожных расстройств и других психологических проблем [2]. Это подчеркивает, что мы, как социальные существа, нуждаемся в общении и взаимодействии с другими людьми для поддержания психического равновесия.

Более того, качество межличностных отношений, характеризующееся взаимностью, доверием и эмоциональной поддержкой, является важным фактором защиты от стресса и способствует психологической устойчивости. Получается, что не только количество, но и глубина социальных связей играет ключевую роль в нашем психическом благополучии.

Осознание влияния социального окружения на наше психическое здоровье – это первый шаг к созданию более здоровой и поддерживающей социальной среды. Необходимо стремиться к построению качественных межличностных отношений, избегать негативного влияния и активно поддерживать тех, кто находится в трудной жизненной ситуации.

Создание и поддержание психологической безопасности внутри коллектива специалистов информационной безопасности требует комплексного подхода, включающего в себя как организационные, так и индивидуальные меры. Важно обеспечить четкую структуру ответственности, адекватную оценку рисков и возможность профессионального развития. Необходимо культивировать поддерживающую среду, где специалисты могут открыто обсуждать проблемы и обращаться за помощью к психологу, не опасаясь критики или осуждения.

Индивидуальные стратегии поддержания психологической безопасности включают в себя развитие навыков саморегуляции, управления стрессом. Для обучения данным навыкам, нами был предложен тренинг на тему совладающего поведения, который по результатам статистического анализа, дал положительную динамику в применении копинг-стратегий специалистами в области информационной безопасности (табл. 1). В тренинги приняли участие сотрудники, входившие в экспериментальную группу, в количестве 14 респондентов.

Таблица 1 – Результаты психодиагностического исследования и сравнительного анализа экспериментальной группы до и после проведения тренинга на тему совладающего поведения, значимость различий между показателями по U-критерию Манна-Утти

<b>Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, шкалы</b>	<b>Результаты до тренинга</b>	<b>Результаты после тренинга</b>
Конфронтация	49,4	12,3
Дистанцирование	51,7	14,4
Самоконтроль	21,3	54,3
Поиск социальной поддержки	21,8	58,4
Принятие ответственности	28,4	65,3
Бегство-избегание	59,2	23,5
Планирование решения	24,4	59,8
Положительная переоценка	22,5	65,5

В таблице 1 мы наблюдаем значимые различия по используемым методикам «Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса», «Методика «Индикатор копинг-стратегий»» до и после проведения тренинга.

Рассматривая динамику совладающего поведения специалистов информационной безопасности, можно констатировать сдвиг от преимущественно дезадаптивных копинг-стратегий к адаптивным. Изначальное преобладание конфронтации, дистанцирования и бегства-избегания отражает, вероятно, высокий уровень стресса, связанного с профессиональной деятельностью, и тенденцию к импульсивному реагированию. Данные стратегии, хоть и обеспечивают кратковременное снижение напряжения, в долгосрочной перспективе могут

приводить к снижению профессионально важных качеств необходимых для деятельности.

Увеличение использования самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планирования решения и положительной переоценки свидетельствует о развитии механизмов психологической защиты и формирования внутреннего локус контроля. Специалисты информационной безопасности научились более осознанно оценивать стрессовые ситуации, конструктивно реагировать на них, использовать ресурсы социальной поддержки и находить позитивные аспекты даже в сложных обстоятельствах.

Такой переход от внешне ориентированных, импульсивных реакций к внутренне регулируемым, осознанным стратегиям может рассматриваться как признак повышения психологической зрелости и адаптивности личности. Развитие адаптивных копинг-стратегий способствует формированию психологической устойчивости, снижает уровень тревожности и позволяет специалистам более эффективно справляться с профессиональными вызовами.

Подобная динамика также указывает на успешность тренинга в формировании рефлексивности и осознанности специалистов. Улучшение показателей по шкалам, отражающим проактивные копинг-стратегии, свидетельствует о повышении способности к саморегуляции и произвольному контролю поведения, что является ключевым фактором в повышении профессиональной деятельности и формировании профессионально важных качеств.

Результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» (табл. 2) также показывают положительную динамику использования стратегий разрешения проблем и поиск социальной поддержки, а не избегание проблем [3].

Таблица 2 – Результаты психодиагностического исследования и сравнительного анализа экспериментальной группы до и после проведения тренинга на тему совладающего поведения

<b>Методика «Индикатор копинг-стратегий»</b>	<b>Результаты до тренинга в процентах (n-14)</b>	<b>Результаты после тренинга в процентах (n-14)</b>
Разрешение проблем	34,5	68,8
Поиск социальной поддержки	43,4	50,5
Избегание проблем	67,3	28,4

В заключение, отметим, что психологическая безопасность – это ключевой фактор, определяющий благополучие специалистов в области информационной безопасности, стратегически важный шаг, направленный на повышение стрессоустойчивости данных специалистов в условиях напряженности работы.

### **Список использованных источников**

1. Бухаров Д.С. Теоретический анализ подходов понятия «психологической безопасности», как фактора психологической безопасности личности в современной психологической литературе // Научные труды магистрантов и аспирантов. 2020. №17 С. 73-76

2. Ермакова, О.М. Влияние ситуации изоляции на психическое здоровье людей // ученые записки Санкт-петербургского университета технологий управления и экономики. 2021. №2 (74). Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-situatsii-izolyatsii-na-psiicheskoe-zdorovie-lyudey>

3. Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений / С.В. Духновский. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 140 с.: