

ПСИХОЛОГИЯ

Гайдамашко Игорь Вячеславович

д-р психол. наук, доцент, заведующий кафедрой

Жемерикина Юлия Игоревна

канд. психол. наук, доцент

Пугачева Елена Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Московский государственный технический университет

радиотехники, электроники и автоматики»

г. Москва

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФЕНОМЕН БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается психическая устойчивость личности, которая включает такие базовые процессы психики, как эмоциональный, волевой и интеллектуальный. Авторы статьи анализируют интеллект, эмоции, волю, чувство дискомфорта. В заключении авторы приходят к выводу, что одной из стратегий выживания человека, обеспечения его безопасности и важнейшим признаком его психической устойчивости является направленность человека на полезную деятельность.

Ключевые слова: уравновешенность человека, процессы, психическая устойчивость личности, интеллект, эмоции, воля.

Исследуя значимость феномена психической устойчивости для безопасности личности, прежде всего, уточним определение понятия психика, под которым мы понимаем систему внутренних регуляторов активности человека в изменчивой и сложной среде обитания, в ситуации, когда нельзя выжить только лишь за счет реакций организма на сигналы среды, помогает это осуществить наличие устойчивой субъективной модели (картина среды), и самого субъекта.

Психика человека включает следующие компоненты: процессы (интеллектуальные, эмоциональные и волевые), состояния (подъем, сомнение, угнетенность, подавленность и т.д.), свойства (направленность, темперамент, характер, способности), опыт (знания, навыки, умения, привычки).

Психическая устойчивость личности, которая включает такие базовые *процессы* психики как эмоциональный, волевой и интеллектуальный, будет самостоятельной единицей в ряду психологических терминов. Психическая устойчивость определяется совокупностью *процессов* психики человека, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для своего психосоматического здоровья.

Каждый из нас уникален, обладая присущими ему способностями, чертами характера, различными качествами, индивидуальным восприятием мира. При этом существуют три психологических компонента (процесса), которые присущи каждому из нас – это интеллект, эмоции и воля. Невозможно представить себе человека, у которого отсутствовал хотя бы один из перечисленных компонентов. Все мы наделены способностью к размышлениям, все мы чувствуем, все мы к чему-то стремимся. Другое дело, что у каждого человека развиты разные аспекты интеллекта, эмоций или воли.

Интеллект может быть активным – когда человек ищет и легко усваивает информацию, всегда готов дать ответ на любой вопрос. Кажется, что человек быстро соображает и ему легко все дается. Однако есть и другой аспект интеллекта. Бывает так, что человеку требуется больше времени и усилий для того, чтобы запомнить информацию, однако если уж он ее запомнил, то она остается у него в памяти надолго. Такой человек может наблюдать и анализировать разные события и часто может сделать более глубокие выводы, чем тот, кто принимает решения быстро.

Эмоции могут быть бурными, яркими, когда человек легко вдохновляется красотой и гармонией природы, способен сочувствовать и сопереживать любому, готов расплакаться даже от небольшого события. А бывает совершенно

другой аспект эмоций, когда человек, не показывая ничего внешне, в то же время глубоко переживает все, что происходит. Со стороны может казаться, что это черствый человек, не способный что-то понять или проявить сострадание. Однако на деле часто оказывается, что такой человек не тратит зря слов, но готов действием поддержать человека в беде.

Воля также может быть разной. Кому-то сильная воля помогает добиваться поставленных целей, достичь вершин в спорте, а кому-то и просто преодолевать жизненные невзгоды. Сильную волю часто связывают с храбростью и способностью побеждать всегда и везде. Однако есть и другой аспект воли, больше связанный с терпением и упорством. Человек, наделенный такой волей, не сдастся при любых, даже самых тяжелых обстоятельствах. Порой он способен выдержать даже больше, чем человек, привыкший к победам и ярким достижениям. Интеллект, эмоции и воля тесно связаны друг с другом и составляют наш психологический стержень – психическую устойчивость личности. Поэтому человек, у которого по какой-либо причине ослаблен один из компонентов, может, используя два других, постепенно развить тот, который ему нужен. Например, человек, обладающий развитым интеллектом и сильной волей, может поставить себе цель – стать более чутким к другим. Если он будет прикладывать усилия не только на уровне сознания, а и на уровне подсознания, постепенно он начнет ощущать спектр разных эмоций, он сможет больше чувствовать. Другой человек, у которого больше развиты эмоции и очень сильна воля, может заставить себя больше заниматься определенным видом деятельности, делая это для достижения успеха или ради тех, кого он любит. Это поможет ему развить интеллект. Если же у человека слабая воля, но он очень глубоко чувствует и обладает сильным интеллектом, то он может, используя свои чувства и свое понимание ситуации, «двигать себя вперед». Все составляющие психической устойчивости личности – интеллект, эмоции и воля, помогают конкретному человеку глубже понять мир и проявить себя в этом мире. Благодаря интеллекту человек способен раскрывать все более глубокие истины и передавать полученные знания окружающим его людям. Таким образом, в мире возникает гармония, упорядоченность

и четкость всех систем. Благодаря эмоциям человек может передать полученный эмоциональный стимул через музыку, искусство, разные аспекты творчества. Тем самым, наш мир наполняется большей гармонией и красотой, в нашем мире появляется больше справедливости и доброты. Благодаря воле человек способен не только понимать и чувствовать, но и совершать в жизни добро, реально воплощать в жизнь свои желания. Каким бы ни был человек – более интеллектуальным, более эмоциональным или волевым, каждый из нас приносит в этот мир определенные плоды, связанные с гармонией, красотой, добром. А значит, каждый по-своему ценен и важен для этого мира.

Если внутренне, или внешние, или те и другие условия существования конкретного человека неудовлетворительны, то у него появляется неприятное чувство дискомфорта, от которого этот человек пытается избавиться любым путем (начинает употреблять наркотики, алкоголь и т.п.). Такие дискомфортные состояния могут быть внешне не заметны, человек, при кажущемся благополучии, может их испытывать глубоко в душе или даже на подсознательном уровне. Умение человека минимизировать величину такого дискомфортного состояния дает возможность экономить его жизненные ресурсы, сохранять длительную работоспособность и жизнерадостность, избегать ошибок в решениях и действиях, способствуя, тем самым, достижению им его жизненных целей и задач, обеспечивая его безопасность. При глубоких эмоциональных переживаниях у человека происходит изменение деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, скелетной и гладкой мускулатуры и т.п. Можно сказать, что эмоции отражают состояние психической устойчивости личности, тем самым психическая устойчивость – это крепость духа, негибаемость, основа безопасности и живучести. Это то, что дает нам гарантию надежности, личной безопасности, чтобы с нами не происходило, в какие бы ситуации мы не попали.

М.Ф. Секач предложил, психическую устойчивость человека определять, как способность предвидеть и предотвращать неприятные события в жизни, а в

случае их возникновения без существенных потерь выходить из них [9]. Важнейшим признаком психической устойчивости человека, без сомнений, можно считать стремление к полезной деятельности, причем деятельности целеустремленной, последовательной, приносящей человеку удовлетворение. Последнее очень важно, ибо зачастую нехватка времени, важность выполняемой работы, ее разнонаправленность порождают спешку, внутреннюю и внешнюю суету, раздражительность человека и, в конечном счете, недовольство собой и ряд других отрицательных эмоций. А ведь одним из основных условий уравновешенности человека, его психической устойчивости, как известно, является отсутствие подобной суеты и нервозности в работе.

В зависимости от духовной зрелости личности, каждый из нас стремится к личной гармонии, к гармонии с окружающей его средой. В любом случае в подсознании постоянно идет процесс сравнения «желаемое-реальное». Однако мир динамичен и непрерывно находится в движении. И полученное совпадение не бывает длительным. Периодически равновесие нарушается. Более того, в практической деятельности современного человека нередко возникают проблемные ситуации, которые требуют быстрого перехода от спокойной, плановой деятельности к активному режиму и реализации конкретных задач в условиях дефицита времени, недостатки либо избытка информации, а иногда и угрозы здоровью. Отклонение от желаемого состояния повышает эмоциональное напряжение, дискомфорт. И чем меньше времени человек находится в отрицательном эмоциональном состоянии, тем меньше ущерб его здоровью и тем более он уравновешен, устойчив к непредсказуемым ударам судьбы. Кроме того, необходимо отметить, что уравновешенный человек, непроизвольно облагораживает и окружающую его среду.

Система убеждений, вера в выбранные нами вечные идеалы, цели, которые делают смысл нашей жизни неисчерпаемым, независимо от того каких бы успехов мы не добивались или какое бы горе не переживали – это и есть психическая устойчивость. Мы строим свою жизнь, как дом. Планируем, представляем, как это будет выглядеть в готовом виде, можем чувствовать, что что-то получается

или не получается, но конечного результата не видим. Тем не менее, убеждение, вера в то, что мы добьемся своего, побуждает нас к творчеству, преодолению трудностей и, в конечном счете, мы достигаем поставленной цели. Так как же нам в процессе жизни ориентировать свое поведение, чтобы обеспечить свою психическую устойчивость, чтобы выжить в сложном и жестоком современном мире? Как остаться целым и невредимым? Как сохранить и даже улучшить общее самочувствие, настроение и здоровье в условиях далеко не идеальных для сохранения здоровья и оптимизма? Как обеспечить свою безопасность? Как надо вести себя, чтобы сохранить чувство самоуважения, честь и достоинство, находить радость в условиях, когда социальное напряжение возрастает и в обществе существует множество факторов, способствующих унижению человека?

Зачастую в своем сознании человек обгоняет время и мысленно рисует такое будущее, которое, скорее всего и не наступит. Как правило, так поступают неуверенные в себе люди, которые бояться чего-либо или вообще боятся всего. Они эмоционально реагируют на свои представления о чем-то, а не на реальное содержание этих событий. Другие люди имеют склонность, как бы, переносить негативный опыт своего прошлого в свое будущее. Если такого человека когда-то в прошлом обманули, он считает, что так будет всегда, и что все только и мечтают, чтобы обмануть его. Такое представление будущего мешает человеку видеть жизнь и окружающих его людей, такими, какие они есть на самом деле. Можно привести примеры множества ситуаций из разных областей человеческой деятельности, когда путаница во времени (что есть настоящее, что прошлое, а что будущее) мешает человеку жить нормально, подрывает его психическое здоровье и приводит к катастрофе в личной жизни. Предвидеть, предполагать, предсказывать, предугадывать и предрешать события – это, значит, иметь чувство будущего. Человек обладает бесценным даром – воображением, – способностью отталкиваясь от настоящего и прошлого опыта идти в будущее. Только воображение помогает увидеть то, чего еще нет в действительности, что еще не наступило. Воображение позволяет создавать в уме миры, совершать по ним пу-

тешества, отрывать от действительности, чтобы, как бы со стороны, посмотреть на мир, в котором мы живем и на самого себя. Когда ученые говорят о безграничных возможностях и ресурсах человека, они в первую очередь имеют в виду умение использовать способности человека к воображению, представлению своего будущего. В медицине известен феномен, когда быстрее выздоравливают те, кто видят и представляют свое будущее, надеются достичь его и с удвоенной энергией борются с недугом. Индийские йоги утверждают: «Человек здоров тогда, когда может вообразить себя здоровым».

Одной из стратегий выживания человека, обеспечения его безопасности и важнейшим признаком его психической устойчивости является направленность человека на полезную деятельность. Это обусловлено тем, что человек целостная, саморазвивающаяся личность, находящаяся в какой-то среде, окружающем его мире и, стремящийся к личностной гармонии и гармонии с этим миром. А эта гармония фактически не возможна при отсутствии со стороны человека какой-либо полезной деятельности.

Придерживаясь в своей жизни стратегии направленности на полезную деятельность, вы можете столкнуться с тем, что количество времени, необходимого, по вашему мнению, для выполнения всех полезных вам дел, будет значительно превышать количество времени, реально имеющегося у вас. В любом случае Вам необходимо устранить существующую дисгармонию, которая вызывает у Вас негативное эмоциональное состояние и, в конечном счете, приведет к неврозу. А для этого Вам нужно принять решение на изменение привычного стереотипа жизни и деятельности. Нужно стремиться к идеалу, гармонии, к душевному равновесию.

Список литературы

1. Гайдамашко И.В. Положительные и отрицательные аспекты конкуренции в условиях современной экономики / И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикина, О.И. Жемерикин // Человеческий капитал. – 2014. – №12 (72). – С. 93–96.

2. Гайдамашко И.В. Конкурентная среда – основной фактор влияния на процесс допрофессионального развития человека / И.В. Гайдамашко, Ю.И. Жемерикина, Е.В. Пугачева // Человеческий капитал. – 2014. – №3. – С. 40–45.

3. Гайдамашко И.В. Психологическое здоровье человека: Учебное пособие / И.В. Гайдамашко, С.Л. Кандыбович. – М.: ПКЦ «Альтекс», 2014. – 284 с.

4. Деркач А.А. Психология безопасности / А.А. Деркач, М.Ф. Секач. – М.: Народный учитель, 2002.

5. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М., 2000.

6. Пугачева Е.В. Развитие управленческой компетентности руководителей органов внутренних дел: Монография / Е.В. Пугачева, И.В. Гайдамашко. – М.: Академия экономической безопасности МВД России – 2011.

7. Пугачева Е.В. Социально-психологические особенности и возможности развития имиджа молодежного лидера // Человеческий капитал. – №04 (64). – 2014. – С. 32–35.

8. Секач М.Ф. Обеспечение психологической безопасности в экстремальных условиях: Материалы международного симпозиума (22 апреля 2010 г.) – Екатеринбург.

9. Секач М.Ф. Саморегуляция психической устойчивости руководителя. – М.: КванТ, 1998.

10. Секач М.Ф. Психическая устойчивость, как предмет социально-психологического исследования (на примере подготовки офицеров-руководителей МЧС): Монография / М.Ф. Секач, Е.А. Болотина, Г.И. Атаманова. – М.: Произв.-изд. комбинат «ВИНИТИ», 2011.

11. Секач М.Ф. Психология здоровья руководителя и организационная безопасность: Монография в 2-х томах / М.Ф. Секач, В.Г. Шевченко. – Тула: «Гриф и К», 2007.