

поэтому также как в случае болезней тела, нужно не просто бороться с отдельной болезнью, а вообще поставить задачу усиления иммунитета, в данном случае *духовного иммунитета*. Если вы ее решите, то преодолеете все болезни сразу. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности активно решать жизненные проблемы.

### Литература

1. Толстой Л.Н. Христианство и патриотизм. Т.-39. Статьи 1893-1898. М.: Изд-во «Художественная литература». 1956.

2. Грегори Бейтсон. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии /Пер с англ. Вступит. статьи: А.М.Эткинд «На пути к экологии разума». -М.: Смысл, 2000.

3. Роберт Антон Уилсон. Психология эволюции /Перевод с англ. под ред. Я.Невструева.-К.: «ЯНУС», 1998.

4. <http://murzim.ru/nauka/psihologija/vvedenie-v-psihologiju/26640-primeru-strukturnyh-modeley-lichnosti.html>.

5. Серван-Шрейбер, Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа (пер. с англ. Э.А.Болдиной).- М.:РИПОЛ классик, 2012.

*профессор Е.Б.Перельгина*

## ЛИЧНОСТЬ — УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ — БЕЗОПАСНОСТЬ

С одной стороны в современной социально-политической лексике термин «устойчивость» не пользуется серьезным уважением, большую ценность имеет категориальный аппарат феномена модернизации. С другой стороны, законы диалектики, функционирующие во всех странах, независимо от желания отдельных личностей, учитывают необходимое сочетание устойчивости и изменчивости.

При критическом подходе модернизация — это вариант модели неустойчивого развития ради преобразований научного, технологического, социально-экономического характера. Иначе говоря, ради преобразований в сфере материальной и духовной культуры.

В этой модели пока не нашла своего места интерпретация психологии устойчивости (или изменчивости) в формате психологии безопасности. Модернизация культуры в ее совокупности не ограничена с точки зрения индивидуального субъекта, она ограничена только как таковая, сама по себе. Психология безопасности позволяет посмотреть на устойчивость самих актов преобразований в рамках целостной интерпретации системы «личность — устойчивое развитие

— безопасность». Напомним утверждение специалиста по безопасному развитию цивилизации А.Д. Урсула: «Если мы принимаем принцип обеспечения безопасности через развитие, то это однозначно приводит к обеспечению безопасности, именно через устойчивое развитие, и иной модели развития, где могла бы быть гарантирована безопасность, причем на длительное время, просто не существует»<sup>1</sup>.

Психология безопасности расширяет традиционно сложившиеся сферы влияния, показывая вместе с тем, что в ней могут действовать методологические принципы различных областей психологической науки. Это целостность и системность делает психологическую трактовку безопасности глобальной и ограниченной одновременно. Глобальной, поскольку она применима к социальным субъектам всех уровней, и ограниченной, поскольку она неизбежно связана со сферой субъективного: социальными представлениями о безопасности, социальными стереотипами и смыслоориентированностью на безопасность жизнедеятельности.

Не случайно в организационной структуре и практике ООН вопросы устойчиво-

<sup>1</sup> Урсул А.Д. Путь в ноосферу: Концепция выживания и устойчивого развития цивилизации. — М., 1993. — С. 58.

го развития международного сообщества, создания условий для устойчивого развития природных и социальных ресурсов человечества занимают важное место. В 1992 г. главы Правительств приняли «Повестку на XXI век — всеобъемлющий план глобальных действий по всем направлениям устойчивого развития»<sup>2</sup>. Потребность в социальной устойчивости настолько велика, что в 2002 г. на Всемирном саммите «была расширена и усилена концепция устойчивого развития, особенно в отношении взаимосвязей между экономическим и социальным развитием»<sup>3</sup> в интересах безопасности человека во всей амплитуде ее обеспечения.

Взаимодействие личностей и социальных групп составляет движущую силу и «стратегический запас» в деятельности по обеспечению психологии безопасности. Когнитивная, мотивационная и коммуникационная сторона предметно—практической деятельности индивидов, их межличностных и социальных отношений является тем важным основанием, которое создает, конструирует и совершенствует как стратегию, так и оперативные решения по достижению уровня психологически безопасного функционирования.

Межличностные отношения реализуются в системе установок, ожиданий, стереотипов, ориентаций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга, т.е. субъективно переживаемых взаимосвязях между ними, проявляющихся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. При этом в современном динамично развивающемся мире «люди меняют свой образ мыслей и поведение с такой быстротой, как меняются их интересы; их намерения — это векселя на короткий срок...»<sup>4</sup>.

Поле социальных взаимодействий создает изменчивость картины мира социального субъекта, лабильность его социальных представлений, перманентную коррекцию роли социального субъекта. Отношение личности к себе и к миру в параметрах безопасности

становится компонентом ее Я-концепции.

Известно, что представления о-концепции имеют глубокие корни в мировой философии и психологии. Так, еще в конце XIX в. американский философ и психолог У. Джемс рассматривал глобальное, *личностное Я (Self)* как двойственное образование, соединяющее в себе *Я-сознающее (I)*, трактуемое им как чистый опыт, и *Я-как-объект (Me)*, означающее содержание этого опыта. Иными словами, У. Джемс рассматривал способность самовосприятия как врожденное свойство человеческой психики, не зависящее от социальных взаимодействий. Следующим шагом на пути объяснения феномена Я-концепции стала теория *зеркального Я Ч.* Кули, согласно которой *зеркальное Я* может возникать (но не всегда) на основе символического взаимодействия индивида с разнообразными первичными группами, членом которых он является<sup>5</sup>.

Основоположник символического интеракционизма Дж. Мид развил учение Ч. Кули о *зеркальном Я*, усилив значимость социальных взаимодействий в формировании Я-концепции. Согласно принципам символического интеракционизма, формирование Я-образов представляет собой разновидность приспособительного поведения, развившуюся у людей в силу их коллективного образа жизни, и именно способность относиться к себе самому как к перцептуальному объекту выделяет человека из животного мира. В то время как животные могут реагировать только непосредственно друг на друга, люди реагируют также и на себя самих. При этом, создавая свой Я-образ, каждый человек соотносит его с картиной мира, разделяемой его социальной группой, достигая определенный адаптационный эффект совладающего поведения.

В структуре Я Дж. Мид, вслед за У. Джемсом, выделял такие две компоненты, как *I* и *Me*. Однако, в отличие от У. Джемса, *Me* трактуется как результат социальных взаимодействий индивида, «организованный ряд отношений с другими, предполагаемый самой личностью»<sup>6</sup>, как «обыденный, привыч-

<sup>2</sup> Основные факты об организации Объединенных Наций. — М.: Издательство «Весь Мир», 2005. — С. 269.

<sup>3</sup> Там же. — С. 271.

<sup>4</sup> Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность. — М.: Республика, 1992. — С. 383.

<sup>5</sup> Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок. — М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. — С. С. 127-139.

<sup>6</sup> Mead G. H. Mind, Self and Society. — Chicago: Univ. of Press, 1934. — P. 175.

ный индивид»<sup>7</sup>. Определяющая роль социальных взаимодействий в концепции Мида проявляется в том, что личность как субъект деятельности не может сознавать *I* — оно может быть осознано только *Me* в результате осуществления акта взаимодействия, выявляющего его в социальной данности другим индивидом.

Подходы У. Джемса и Дж. Мида к Я-концепции являются различными в том смысле, что первый из них абсолютизирует роль самопознающей деятельности индивида в формировании Я-концепции, второй же обращает внимание на воспроизведение образов, созданных другим, на роль социального взаимодействия как поля взаимной коррекции образа *I*.

В дальнейшем в психологии XX века возникли и иные определения Я-концепции, причем большинство из них стремится синтезировать основные идеи двух указанных подходов, совмещая в понятии Я-концепции признание значимости социального общения с признанием относительной самостоятельности субъекта в создании представлений о своем Я. Кроме того, во многих определениях присутствует стремление отразить внутреннюю структуру Я-концепции, определить ее значение для общения и приспособительного поведения.

Учитывая, что «социальное Я — это просто представление или система представлений, подчёрпнутая из общения с другими людьми, которые сознание воспринимает как свои собственные»<sup>8</sup>, представление об угрозе безопасности выступает естественной частью социального Я. Более того, агрессивная сторона Я может не только обозначать источники личностной деформации, но и способствовать субъектно-деятельностным преобразованиям. «Агрессивное Я наиболее явно проявляется в стремлении завладеть предметами, притягательными и для всех остальных; и это обусловлено тем, что власть над такими предметами... власть над такими предметами нужна человеку для собственного развития, так и угрозой противодействия со стороны других людей, также нуждающихся в них»<sup>9</sup>.

<sup>7</sup> Там же. — Р. 177.

<sup>8</sup> Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок. -М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. — С. 132-133.

<sup>9</sup> Там же. - С. 133.

<sup>10</sup> Бродель Ф. Структуры повседневности: возможное и невозможное / Пер. с фр. — М.: Изд-во «Весь Мир», 2011. — С. 490-492.

Системность мышления и оценки таких противодействий указывают на умножение обстоятельств развития агрессивных сторон социальных субъектов, если сохранится глобальная тенденция к росту численности населения на Земле, энергопотребления, дефицита питьевой воды, пищи и других природных ресурсов. Задачи ускорения экономического роста, увеличения валового национального продукта, темпов технологического переоснащения, развития транснациональных корпораций, — все эти амбициозные задачи высокомерно игнорируют ценности устойчивого развития.

В своем известном исследовании современной цивилизации Ф.Бродель, описывая рост столичных городов как «миры, утратившие равновесие», указывает: «За все приходится расплачиваться — внутри города и вне его, а лучше сказать — там и тут сразу.. Ничто из этих реальностей не ускользнуло от внимания наблюдателей и экономистов-теоретиков. Берлин в 1783 году насчитывал 141 283 жителя, в том числе гарнизон в 33 088 человек (вместе с семьями) и 13 тыс. служащих бюрократического аппарата (чиновники и их семьи) плюс 10 074 слуги, т. е., если прибавить двор Фридриха II, 56 тыс. государственных «служащих». В общем, случай патологический»<sup>10</sup>.

Картина притяжения городом богатства, знати, роскоши, произведений искусства, моды, чиновников раскрывает источники нарушения равновесия и устойчивости социально-экономической жизни города, роста числа праздных потребителей, воспринимаемых рядовыми гражданами со всей гаммой негативных эмоций, как угроза их ценностям и мотивации.

Особенно остро эти картины воспринимаются в период экономического кризиса, когда людьми движут соображения веры, стереотипов при принятии рациональных финансовых решений. Позитивные установки в период экономической устойчивости или подъема обуславливают принятие решений на основе веры в успех. При этом рациональный анализ информации может игнорироваться или отвергаться. В экономи-

ческой литературе разработаны имитационные модели для экономики различных стран, учитывающие не только эконометрические данные, но и индексы потребительских настроений, а также уровень доверия населения, утрате которого американские исследователи неизменно приписывают ухудшение экономической ситуации, возникновение ситуаций, внушающих страх.

В современных условиях не только экономическая неустойчивость воспринимается как угроза безопасному существованию человека после аварии на АЭС Японии в СМИ, в Интернете стала активно обсуждаться тема оценки безопасности атомной энергетики. В ходе интервью на вопрос «А Вы боитесь мирного атома? Из двадцати одного видного политика, ученого, деятеля искусства отрицательный ответ дали только девять человек. При этом есть и яркие позиции другого рода: «Я очень боюсь последствий, которые могут быть от нового Чернобыля. Японская авария может иметь чудовищные последствия» (А. Яблоков, член-корреспондент РАН), «Побаиваюсь, ведь за аварию в одной стране расплачиваться приходится всем» (К. Симонов, генеральный директор Фонда национальной энергетической безопасности)<sup>11</sup>.

Экологические и техногенные угрозы можно преодолевать при условии стабильности международной ситуации и отношений эффективного сотрудничества. Получивший распространение термин «европоцентристское сообщество безопасности» подразумевает сбалансированное взаимодействие Европейского Союза, РФ и США на основе социальных, ценностных и экономических взаимосвязей без дискриминации любой из сторон.

Концепция устойчивости социальных отношений опирается на принципы справедливости: «Справедливые устройства могут не быть в равновесии из-за того, что честные поступки не являются в общем случае лучшей реакцией каждого человека на справедливое поведение своих партнеров. Чтобы обеспечить стабильность, люди должны

иметь чувство справедливости или проявлять интерес в отношении тех, кто был бы ущемлен их, предательством; предпочтительно же и то, и другое. Когда эти чувства достаточно сильны для преодоления искушения нарушить правила, справедливые схемы стабильны»<sup>12</sup>.

Принципы справедливости легко предаются забвению, когда речь идет о страсти к пышным туалетам, к роскошным костюмам, которые, зачастую, символизируют высокий социальный статус. «Сколько угодно изменяясь, костюм повсюду упрямо свидетельствовал о социальных противоположностях. Законы против роскоши были, таким образом, следствием благоразумия правительств, но в еще большей степени — раздражения высших классов общества, когда те видели, что им подражают нувориши»<sup>13</sup>.

История показывает, что в устойчивых социально-политических системах костюм практически не изменяется по два-три столетия. «В Китае задолго до XV в. костюм мандаринов был одним и тем же — от окрестностей Пекина (с 1421 г. новой столицы) до только еще осваиваемых китайцами провинций Сычуань и Юньнань. И шелковый наряд с золотым шитьем, который нарисовал в 1626 г. отец де Лас Кортес, — это тот самый наряд, который мы еще увидим на стольких гравюрах XVIII в., с теми же «шелковыми разноцветными сапожками»<sup>14</sup>. В консервативной Японии кимоно несколько веков оставалось традиционной одеждой. Резкие изменения в костюме происходили, как правило, лишь как результат иноземного завоевания государства, смены этнопсихологических ориентаций, изменения социальных представлений.

Не секрет, что изменения в модных тенденциях — это эссеистское отражение динамики социально-экономического развития, это реакция на установки той части населения, которая преодолела прежние экономические форматы и движется к новому уровню благосостояния или, наоборот, утратила чувство социальной, экономической, психологической устойчивости, ищет

<sup>11</sup> А Вы боитесь мирного атома? // Коммерсант Власть, № 11 (915), 2011. - С. 8-10.

<sup>12</sup> Ролз Дж. Теория справедливости: Пер. с англ. / Науч. ред. и предисловие В.В.Целищева. Изд. 2-е. — М.: Издательство ЛКИ, 2010. — С.431.

<sup>13</sup> Бродель Ф. Структуры повседневности: возможное и невозможное / Пер. с фр. — М.: Изд-во «Весь Мир», 2011. — С. 279.

<sup>14</sup> Там же. — С. 280

в модных образцах понимания, сочувствия, сопереживания своему неблагополучию. Не случайно в период депрессий модельеры отвечают на запросы социальных групп своих приверженцев господством черного и серого цветов, а в период устойчивого развития — преобладанием синих, пастельных тонов. Не случайно в некоторых советах по дресс-коду деловым женщинам подсказывают, что надо одеваться на один тон светлее, если она претендует на продвижение в карьерном росте. Фактически, это — ассоциативный намек руководителям на перспективу процветания, устойчивости, успешности.

Разумеется, социальные представления о моде имеют значение при понимании феномена психологии безопасности, но вектор движения к мегауровню экономической жизни ставит сегодня вопросы о причинах нестабильности финансовых рынков, о крахах банков и страховых компаний, об устойчивости бюджетных систем отдельных государств.

Лауреат Нобелевской премии по экономике Джордж Акерлоф предлагает изучать влияние психологии на траектории экономического развития: «Ни население, ни большинство из тех, кто управляет экономикой, не сумели предвидеть кризис и до сих пор не могут в полной мере объяснить его, поскольку общепринятые экономические теории не учитывают основные элементы иррационального начала. Расхожие экономические теории не принимают во внимание изменение настроений и подхода к бизнесу, которое приводит к кризису. Они не берут в расчет утрату доверия и не учитывают чувства справедливости, делающее зарплаты и цены менее гибкими и мешающее стабилизации экономики. ... Отсутствие всех этих понятий в общепринятых объяснениях экономических процессов привело к потере сдерживающего начала, а значит, и к нынешнему кризису. Из-за этого мы и не можем сейчас понять, как справиться с уже наступившим бедствием»<sup>15</sup>.

В заключение, затронем еще один смысловой блок психологии безопасности, но ограничимся его социально-этнографическими

ракурсами. Обратимся к проблеме терроризма с позиции культурного релятивизма, признавая возможность различных моделей обеспечения безопасности в сходных ситуациях с учетом историко-культурной специфики.

Вот уже несколько десятилетий в Испании характерной чертой социально-политической жизни и фактором, влияющим на состояние защищенности, устойчивости, безопасности личности, является баскский терроризм. Период перехода страны от периода правления Франко к либерально-демократической системе связывали с окончанием эпохи терроризма, с прекращением взрывов на улицах и гибели мирных граждан. Несмотря на получение страной басков автономии и возможности развития политических свобод, террористы продолжали убивать людей.

Одно из значимых теоретических исследований этой проблемы предпринял испанский социальный антрополог Хосеба Сулайка. Владелец нескольких научных степеней в университетах ведущих стран мира показал, что баскский терроризм — это не реакция на режим Франко и его насильственные методы (типичная интерпретация), а модель поведения, основанная на традиционной культуре басков. «В этой культуре, — считает, наш автор, — на содержательном и символическом уровне укоренена установка на то, чтобы убивать и умирать, отстаивая свое дело; эта же культура навязывает своему носителю логику взаимоисключающей альтернативы: «все или ничего», а также не просто поощряет, а буквально освящает непосредственное, прямое действие ради достижения цели»<sup>16</sup>.

Такая трактовка социокультурной обусловленности терроризма как формы угрозы безопасности личности показывает символический характер уничтожения людей: «Боевики ЭТА, убивая своих жертв или устраивая взрывы, действуют как бы помимо своей воли, поскольку сформированы как личности той установкой на ритуальное доминирование, которая постоянно и повсеместно воспроизводит символическое насилие

<sup>15</sup> Акерлоф Дж. Spiritus Animalis, или Как человеческая психология управляет экономикой и почему это важно для мирового капитализма / Дж. Акерлоф, Р. Шиллер; пер. с англ. Д. Прияткина; под научн. Ред. А. Суворова; вступ. Ст. С. Гуриева. — М.: ООО «Юнайтед Пресс», 2010. — С. 201-202.

<sup>16</sup> Кожановский А.Н. Быть испанцем...: Традиция. Самосознание. Историческая память. — М.: АСТ: Восток-Запад, 2006. — С. 146.

во многих сферах баскской традиционной культуры; будучи перенесенными в реальную политическую жизнь, такое «ритуальное уничтожение противника» и «ритуальное самопожертвование ради победы» обрачиваются вполне реальными убийствами и гибелью самих боевиков»<sup>17</sup>. Иначе говоря, Х. Сулайко объяснил, что терроризм — это не антитеррор, а особенности этнической культуры, ее самосознания, ее установок и стереотипов.

Сформулированные испанским этнографом идеи в восьмидесятые годы XX века обсуждаются до сих пор. Так, Х. Аранзади в журнале «Антропология» показывает, что террористы не заинтересованы в устойчивом общественном развитии, так как демократические методы лишают их противоправные действия и насилие морально оправдания в общественном сознании. К сожалению, эти темы актуальны не только в Испании.

Итак, ориентация на устойчивость жизнедеятельности субъектов как форма достижения состояния психологической безопасности требует повышенного исследовательского внимания в различных ракурсах: Представление об угрозе безопасности становится частью социального «Я», устойчивость социальных и финансовых систем неразрывно связана с принципами справед-

ливости, с социальными представлениями о справедливых моделях развития. Принятие рациональных экономических решений неразрывно связано с индексом потребительских настроений, с доверием индивидов к экономической политике. Поиск модели противостояния терроризму включает этнопсихологические аспекты обеспечения безопасности.

### Литература

1. **Перельгина Е.Б.** Основные подходы к психологии корпоративной безопасности // Психология безопасности в современном мире: Материалы международного симпозиума. 22 апреля 2010 — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2010. С 14-22.
2. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М.: Изд-во «ТОМ», 2003.
3. **Соколов А.Б.** Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Краснодар. 2010. С.4.
4. **Соколов А.Б.** Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Краснодар 2010. с. 16.
5. **Романенко Л.М.** Введение в конфликтологию здоровья и здравоохранения // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии, разрешения. М., 2009. Вып. 15. С. 18.
6. Устав Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк. 22.07.1964.

*Кандидат психологических наук, доцент Старченкова Е.С.*

## УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Трудно дать общие советы всем, кто хочет научиться владеть собой. Нет одинаковых людей, нет одинаковых ситуаций. Кто-то отличается высокой психологической устойчивостью, сравнительно легко переносит физические и психологические стрессы, переживания или невзгоды не выбивают его из седла. А другого даже простые житейские неприятности, небольшие конфликты на работе способны надолго вывести из состояния равновесия, ухудшить настроение и работоспособность.

В зависимости от физического состояния, здоровья, успехов в личной и трудо-

вой жизни психическая устойчивость может существенно меняться. Поэтому в каждом конкретном случае рецепты ее сохранения различные и индивидуальные. Тем не менее, желающим научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть быстрыми способами снижения излишней внутренней напряженности, можно рекомендовать относительно несложные приемы саморегуляции, самоконтроля и тренировки внимания.

Несмотря на кажущуюся простоту предлагаемых упражнений, овладение ими и успешное их использование зависят от того,

<sup>17</sup> Кожановский А.Н. Быть испанцем...: Традиция. Самосознание. Историческая память. — М.: АСТ: Восток-Запад, 2006. —С. 146-147.