

Литература

1. Багриновский К.А., Бендиков М.А., Исаева М.К., Хрусталёв Е.Ю. Корпоративная культура в современной экономике России // Менеджмент в России и за рубежом. — 2007. — №3.
2. Бусыгина И.С., Перелыгина Е.Б. Основные закономерности обеспечения корпоративной безопасности организации. — М.: Изд-во Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2010.
3. Зотова О.Ю. Безопасность личности как социально-психологический феномен: Монография / О.Ю.Зотова. — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011.
4. Зотова О.Ю., Зинченко Ю.П. Основы безопасности личности и общества. — М.: Издательство Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2010.
5. Коллинз Дж. От хорошего к великому. — СПб.: Питер, 2001.
6. Секач М.Ф., Смильк И.М. Психология безопасности: психопрофилактика и коррекция кризисных состояний здоровья кадров управления. Монография. — М.: Изд-во АПК и ППРО, 2006.
7. Сенге П. Искусство и практика самообучающейся организации. М.: Олимп-Бизнес, 2003.
8. Русинов С.В. Система безопасности — идеология построения // Справочник руководителя торгового предприятия. — 2006. — №7. — С.32-38.
9. Широкова Г.В., Серова О.Ю. Модели жизненных циклов организаций: теоретический анализ и эмпирические исследования // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.8, вып. 1. — 2006. — С.3-27.

Кандидат психологических наук, доцент Майорова Е.А.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХИКИ ИЛИ ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

«Человек — это биосоциальное существо, генетически связанное с другими формами жизни, выделившееся из них благодаря способности производить орудия труда, обладающее членораздельной речью, мышлением и сознанием»... (Энциклопедический словарь, 2005). Человек рассматривается как биосоциальное существо, как единство биологического и социального. В качестве индивидуума определяется человек как единичная биологическая особь, а также человек как единичная личность, включенная в систему конкретных общественных отношений. Под личностью понимается конкретный индивидум (человек) как единство биологического и социального, но через призму социального, т.е. человек как член конкретного общества. Личность рассматривается в единстве (но не тождестве) чувственной сущности ее носителя — индивида и условий социальной среды (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев). Одной из важных проблем, поставленных А.А. Ухтомским, была проблема соотношения биологического и социального в природе человека (концепция Ухтомского о биосоциальной природе человека — это один из вариантов построения интегральной науки о человеке, базирующейся на единстве естественнонаучных и гуманитарных

знаний). Биосоциальная природа человека отражается в том, что его жизнь определяется единой системой условий, в которую входят как биологические, так и социальные элементы. Это вызывает необходимость не только его биологической, но и социальной адаптации, т.е. приведения межиндивидуального и группового поведения в соответствие с господствующими в данном обществе, классе, социальной группе нормами и ценностями в процессе социализации (путем усвоения знаний об этом обществе, классе и т.д.). Сегодня правомерной представляется точка зрения, согласно которой преобразование биологического под воздействием социальных факторов отнюдь не ведет к исчезновению природного начала в человеке. Человек — это прежде всего системное целое; только в этой целостности проявляется его уникальность, и, став существом социальным, он во всех своих проявлениях не лишился присущей ему биологической индивидуальности. Поэтому, отмечая всю неплототворность попыток абсолютизации как биологического, так и социального начала в человеке, следует подчеркнуть главное: биологическое в человеке предстает в самой природе социального, поэтому человеческий индивид надо рассматривать не

абстрактно и изолированно, а в контексте его реальной жизнедеятельности, пронизанной социальностью. Таким образом, во многих проявлениях человека нужно видеть отзвуки социальных влияний, и наоборот — в высших социальных проявлениях его деятельности суметь увидеть корни биологического. Поэтому под термином «биосоциальное» мы понимаем не механическое соединение этих двух понятий, а их диалектически неразрывную взаимосвязь.

Для того чтобы успешно разобраться в этом вопросе, необходимо четко представлять себе его суть. Прежде всего, следует выяснить для себя, что это такое психика? Психика — это система внутренних регуляторов активности человека в изменчивой и сложной среде обитания, когда нельзя выйти из положения (выжить) только лишь за счет реакций организма на сигналы среды, а нужно иметь устойчивую субъективную модель (картину среды), и самого субъекта. *Психика человека включает: процессы (интеллектуальные, эмоциональные и волевые), состояния (подъем, сомнение, угнетенность, подавленность и т.д.), свойства (направленность, темперамент, характер, способности), опыт (знания, навыки, умения, привычки).*

И если взять за основную стратегию слова профессора М. Секача, то мы в своей психокоррекционной и психотерапевтической работе с людьми с неустойчивой психикой, прежде всего, используем методы и методики влияния на подсознание (аутотренинг, классический и эриксоновский гипноз, нейролингвистическое программирование, арттерапия и др.). Эти же методы используются психологами в различных странах мира для повышения *психической устойчивости* (*a mental stability*) при различных экстремальных ситуациях, событиях социогенного происхождения, наиболее травмирующих психику, психопрофилактики и выполнения программ формирования здорового образа жизни различных социальных групп населения.

Тогда правомочно будет утверждать, что такое понятие как *психическая устойчивость человека*, которая включает такие базовые процессы психики как эмоциональный, волевой и интеллектуальный, будет самостоятельной единицей в ряду психологических терминов. Психическая устойчивость

(*a mental stability*) определяется совокупностью *процессов* психики человека, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для своего психосоматического здоровья (рис. 1).

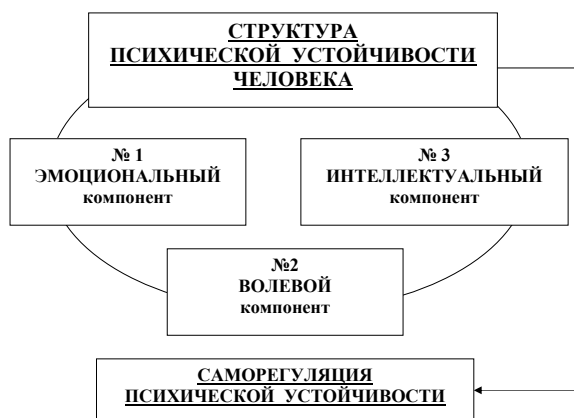


Рис. 1. Модель психической устойчивости человека (Секач М.Ф., 1999 г.)

Каждый из нас уникален, со своими особыми способностями. Мы обладаем разными чертами характера, разными качествами, разным восприятием мира. Но есть три психологических компонента (процесса), которые присущи каждому из нас — это интеллект, эмоции и воля. Невозможно представить себе человека, у которого совсем не было бы хотя бы одной из этих характеристик. 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, эмоции и воля тесно связаны друг с другом и составляют наш психологический стержень — *психическую устойчивость человека*. Поэтому человек, у которого по какой-то 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 (как это рекомендует, например, доктор Дж. Кехо, 2000), постепенно он начнет ощущать спектр разных эмоций. Его глубинное сердце пробудится, и он сможет больше чувствовать. Другой человек, у которого больше развиты эмоции

и очень сильная воля, может заставить себя больше заниматься, 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, толкать себя вперед. Все составляющие психической устойчивости человека — интеллект, эмоции и воля, помогают ему глубже понять мир и проявить себя в этом мире. Благодаря интеллекту человек способен раскрывать все более глубокие истины и передавать полученные знания своим родным, близким, людям вокруг. 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. Таким образом, 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.

Ипсихическая устойчивость возникнет сама собой. Слово «устойчивый» во многих языках мира означает «стабильный, стойкий, твердый, прочный, крепкий». В «Словаре синонимов русского языка» дается два синонима этого слова: «стабильность, равновесие» (1986). Термин *stability* переводится как: 1) устойчивость, стабильность, состояние равновесия; 2) постоянство, твердость; а *mental stability* — психическая стабильность (устойчивость) (Англо-русский словарь по психологии, 1998). В словаре А. Ребера (2000) «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. Его антоним — термин «неустойчивый», имеющий в психологии несколько значений. Два основных таковы: 1) «неустойчивый» — это индивид, демонстрирующий беспорядочные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) «неустойчивый» — это индивид,

склонный демонстрировать невротические, психотические или просто опасные для других модели поведения. Во втором значении этот термин используется как своего рода неформальный психиатрический диагноз. В армии США два года назад введен специальный курс занятий, направленный на *усиление устойчивости солдат*. Это было сделано после того, как психологи отметили, что все большее число военнослужащих возвращались из Афганистана с посттравматическим стрессовым расстройством. Возрастал также и уровень самоубийств. Один из элементов программы называется «Охота за Хорошим Материалом». Солдат учат замечать вокруг хорошее, а не плохое — даже маленький позитив, как, например, коллега, придерживающий открытой дверь для того, чтобы вы могли пройти. Военные психологи говорят, что это маленькое, но коренное изменение отношения к окружающему может оказать неоценимую помощь, когда что-то травматическое случается в бою. Американские специалисты умудрились предоставить научные доказательства истинности известного афоризма: «*Что нас не убивает, то делает нас сильнее*». Многолетнее широкомасштабное исследование последствий неблагоприятных событий на психическое здоровье жителей США показало, что неприятности, по всей видимости, способствуют последующей *адаптации и устойчивости психики* (Марк Сири из Гос. университета в Буффало, штат Нью-Йорк, США). Ничто так не преуменьшает запасы устойчивой психики (психической устойчивости), как собственная неуверенность, заниженная самооценка. Например, «я ничего не могу изменить в своей жизни», «я всегда совершаю ошибки и не могу простить себе этого», «я не верю, что жизнь моя может измениться к лучшему», «я несчастлив и всегда буду таким...», «мне никто не может помочь, все люди жестокие и эгоистичные», «у меня нет никаких сил...», «я не заслуживаю ничего хорошего», «меня никто не хочет понять, я всегда буду одиноким человеком» и т.д. Осуждающий себя, жизнь и других людей за прошедшие события упускает шанс развить в себе важнейший ресурс стойкости — качество оптимизма. А неуверенность проявляется в действиях, поступках. Позитивное мышление оптимиста во всем находит положительную сторону и, исходя из этого, составляет план

действий, отталкиваясь от настоящего момента. В этом случае жизнь и события неизбежно имеют свой оправданный смысл. Тот, кто заиклен на прошлых неудачах и предрекает себе такое же в будущем, не сможет переломить ход событий в свою пользу и попадает в «ловушку» ожидаемых разочарований и новых поражений. Умение позитивно мыслить — ваш индивидуальный ресурс, который может поддерживать вас в любых когнитивно сложных, трудных ситуациях. Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность. Оно создает почву для преодоления жизненных стрессов, потому что человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично.

Настроение и чувства «подпитываются» такими ресурсами, как *вера, надежда и оптимизм*. Э. Фромм утверждает, что необходимо разграничивать иррациональную и рациональную веру. Вера в Бога и любовь к Богу «настраивают» на нужную высоту чувство гордости. Для многих нелишним может быть напоминание о том, что сколь ни велика твоя власть и сила, она — ничто в сравнении с могуществом Бога. Для чувства гордости может быть необходим «потолок», но может быть необходима и опора. Вспомним замечание Ф. М. Достоевского о том, что человек иногда верит в Бога из гордости. Он не соглашается поклоняться обществу, людям и поклоняется Богу как единственному источнику своей независимости и свободы от власти мира. Гордость проявляется в нежелании поклоняться никому и ничему, кроме Бога. Возможно, здесь уместно будет вспомнить об отношении к этой черте личности в православном христианстве. Гордыня (преувеличенная гордость) считается тягчайшим грехом, делающим невозможным смирение и сохранение душевного равновесия. Если иррациональная вера признает нечто истинным, потому что так велит авторитет или большинство, то рациональная вера коренится в независимом убеждении, основанном на собственном плодотворном наблюдении и размышлении человека. К рациональной вере Э. Фромм относит веру в себя, в другого человека, в человечество. Рациональная вера вырастает из плодотворной деятельности и опыта, свидетельствующего, что каждый из нас — активный обладатель дара деятельной жизни.

В работе болгарского исследователя В. Милева «Психология и психопатология религии» религиозность определяется как важнейшая психологическая категория, составленная из множества компонентов, основными из которых являются *эмоциональные и интеллектуальные*. Понятие «религиозная вера» определяется G. Allport как «утверждение или уверенность, которую мы испытываем в отношении реальности объекта чувства». В. Wahlstrom, используя философский анализ понятий, приходит к следующему определению: «Вера — это то, что постулировано в религии, к чему приходит человек, доверяясь авторитету». В фундаментальной «Католической Энциклопедии» также выделены три значения понятия веры: «*Вера как убежденность — в сфере интеллекта; вера как уверенность — в сфере чувств; вера как надежда — в волевой сфере*». Может речь идет о психической устойчивости?

Ничто так не преуменьшает ресурсы психической (устойчивости) стабильности, как собственная неуверенность, заниженная самооценка. Вера в собственные возможности способствует мобилизации резервных возможностей человеческой психики. Неуверенность же в себе проявляется в действиях, поступках, чувствах, поэтому очень важно уметь не поддаваться плохому настроению, апатии, бездеятельности, всегда держать себя в руках, верить в свои способности, найти нечто положительное в любых обстоятельствах. В Американском Национальном Институте Старения (U.S. National Institute on Aging) наблюдали за тысячами людей на протяжении их жизни, — с молодости до старости. Ученые обнаружили, что те, кто поддерживал твердое *позитивное представление о жизни*, сохранили больше активности и были более здоровы в годы старости.

В теории психосоциального развития Э. Эриксона позитивное развитие личности на первой психосоциальной стадии формирует у человека способность к надежде. Эриксон замечал, что «религия веками служила возрождению через регулярные интервалы времени чувства доверия в форме веры, в то же время придавая осязаемую форму чувству зла, которое она обещает предать анафеме». Таким образом, религия и религиозная вера поддерживают развитие эго, свойственное первой стадии психосоциального развития, и укрепляют «базальное доверие», позволяя

избавляться от «базального недоверия». Религию могут заменить другие формы социального и культурного бытия общества, они также могут поддерживать эту силу эго (базальное доверие). К источникам веры некоторых людей Эриксон причислил «товарищество, продуктивную работу, социальные акции, научный поиск и художественное творчество» (цит. по: Клонингер, 2003). Религиозная вера имеет еще один рычаг поддержания *душевного равновесия*. Вера в Бога и любовь к Богу «настраивают» на нужную высоту чувство гордости. Для многих излишним может быть напоминание о том, что сколь ни велика твоя власть и сила, она — ничто в сравнении с могуществом Бога. Для чувства гордости может быть необходим «потолок», но может быть необходима и опора. Вспомним замечание Ф.М. Достоевского о том, что человек иногда верит в Бога из гордости. Он не соглашается поклоняться обществу, людям и поклоняется Богу как единственному источнику своей независимости и свободы от власти мира. Гордость проявляется в нежелании поклоняться никому и ничему, кроме Бога. Возможно, здесь уместно будет вспомнить об отношении к этой черте личности в православном христианстве. Гордыня (преувеличенная гордость) считается тягчайшим грехом, делающим невозможным смирение и сохранение душевного равновесия. Поскольку социальная среда (макросреда и микросреда) — основная среда существования личности, то принципиально важной является психическая устойчивость в межличностном взаимодействии. В плане межличностного взаимодействия на передний план выходит уверенность (ассертивность), способность к уверенному (самоутверждающему) поведению. Уверенность проявляется в умении выражать свои мысли и чувства в социально приемлемой форме, т.е. не унижая при этом достоинства других; в готовности принимать на себя ответственность за свои действия; в конструктивном подходе к решению проблем; в стремлении не ущемлять чужих интересов (Крукович, 2001).

Цель уверенного поведения — самоактуализация. Уверенный человек может высказывать свои пожелания или просьбы к другому человеку изменить что-либо, он способен говорить об этом прямо и выслушивать несогласие или возражения, не те-

ряясь. Дефицит уверенности проявляется в агрессивности или неуверенном поведении. Для агрессивного поведения характерны тенденция выражать свои мысли, чувства и желания в форме требований и приказов, обвинений и оскорблений; стремление перекладывать ответственность за свои действия на других, подавлять иные мнения и утверждать свою точку зрения как определяющую при решении проблем, делать выбор за других. Цель агрессивного поведения — принуждение и наказание. Неуверенное поведение чаще всего реализуется в форме пассивно-агрессивного поведения, которому свойственны: неумение или нежелание прямо выразить свои мысли и чувства; непризнание ответственности за свои действия путем избегания выбора, предоставления этого права другим; жертвование своими интересами при решении проблем; боязнь задеть чужие интересы из-за внутренней, часто неосознаваемой убежденности во враждебности окружающего мира. Кроме того, целью неуверенного поведения во многих случаях становится манипулирование, т.е. попытки скрыто управлять мыслями и чувствами окружающих и подчинять их своим интересам. Пассивно-агрессивное поведение в межличностных отношениях часто направлено на то, чтобы наказать другого человека косвенным способом, вызывая у него чувство вины. Скажем, человек не говорит прямо о своем желании, но делает это косвенно, намеками, с некоторыми опасениями и тревогой либо вообще не делает попыток добиться желаемого, например молчит. Преобладание такого паттерна поведения обычно приводит человека к неудовлетворенности своими взаимоотношениями с другими людьми, он все больше копит в себе невысказанные обиды. Окружающие, в свою очередь, начинают избегать контактов с ним, устав от чувства вины — постоянного спутника взаимоотношений с этим человеком.

Неуверенность и агрессивность не противоположные качества — это две разные формы проявления дефицита уверенности в себе. Эмпирические исследования показали, что пассивность и неуместная агрессивность связаны с тревогой и враждебной установкой по отношению к окружающим людям. Оба этих поведенческих паттерна негативно сказываются на психическом и физическом

здоровье индивида, на благополучии и здоровье его семьи и другого близкого окружения (Крукович, 2001). *Под социальным благополучием мы понимаем удовлетворенность своим социальным статусом и состоянием общества, к которому принадлежит индивид, удовлетворенность межличностными связями и статусом в микросоциальном окружении.* Социальное благополучие — неотъемлемая составляющая субъективного благополучия, от которого напрямую зависит здоровье индивида. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Для начала необходимо: а) выявить иррациональные мысли и убеждения, причиняющие или усиливающие страдание и душевный дискомфорт; б) провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе (мысли-образы), в которых сквозят обреченность, самообвинения, самоуничтожение, отсутствие веры и надежды на успех, которые проникнуты отрицанием ресурсов поддержки и преодоления стрессовых ситуаций; в) заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах. Для этого потребуются преобразование не только внутренней речи (диалога с собой), но и внешней, обращенной к другим лицам, социуму.

Многие эксперты сходятся в том, что все, что действительно имеет значение для жизни — это способность *«держат удар»*, упругость или устойчивость психики: способность, «получив от жизни апперкот, подняться и продолжить». По данным ученых США (публикация Американской психологической ассоциации за 20.10.2010), которые с 2001 по 2004 год неоднократно опрашивали 2 398 человек. В конце исследования обнаружилось, что люди, пережившие крупные неприятности, обладают лучшим психическим здоровьем по сравнению с теми, у кого невзгод было мало или не было совсем. С одной стороны, в результате бед у респондентов регистрировались функциональные нарушения, симптомы посттравматического стресса и снижение удовлетво-

ренности жизнью. Но впоследствии, когда тех же людей касались проблемы меньшего масштаба, они реагировали на них более спокойно по сравнению с теми, кто «жизни не нюхал». Исследование не позволяет установить четкую причинно-следственную связь между амплитудой невзгод и психической устойчивостью, но всё же учёные делают следующее осторожное предположение: в умеренных дозах неприятности могут способствовать формированию каких-то защитных механизмов. Так психологи из университета Пенсильвании ввели в практику понятие *«тренировка устойчивости»*. В их книге *«Фактор устойчивости»* («Resilience Factor»), увидевшей свет в 2002 году, они опровергают идею, что «позитивное мышление» может помочь справиться с неблагоприятной ситуацией. Обучение устойчивости уже внесено в учебный план 46 государственных школ в Англии. Оно направлено на обучения детей ментальным привычкам, которые позволяют им реагировать на давление извне позитивно. Например, если ученик не справляется с тестом на экзамене, он может думать: «Я недостаточно умный». В процессе обучения устойчивости детей учат тому, что стоит подумать: «Какую часть задания я выполнил хорошо? А что мне стоит улучшить?». Координатор программы, говорит: «...Мы пытаемся помочь молодым людям понизить риск стать клинически тревожными или подверженными депрессии. Сильное стремление родителей защитить потомство от трудностей и жесткости, которые случаются в жизни, может сделать их детей очень уязвимыми. Дети, которые неожиданно совершают самоубийство, часто родом из благополучных семей и имеют хорошие школьные характеристики, но никогда не сталкивались с ситуацией несчастья прежде. Когда они встречаются с нею — романтические ли это проблемы, академическая неуспеваемость или проблемы с родителями — у них нет навыков, чтобы справиться с этим». Относительные критерии здоровья той или иной популяции людей считаются абсолютными для каждого отдельного человека и при каждой отдельной ситуации его существования в тех или иных условиях. Известно, что состояние психосоматического здоровья населения (и в этом контексте безопасность государства) зависит от образа жизни людей, воздействия

факторов окружающей среды и веры в себя, свои знания, силу и разум. Однако конец XX — начало XXI века ознаменовались заметным ростом количества природных бедствий, техногенных катастроф, социальных катаклизмов, повлекших огромные человеческие жертвы, масштабные разрушения, гигантский экономический ущерб. Среди экстремальных ситуаций наиболее травмирующими психику являются экстремальные события социогенного происхождения. Они не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира и представления о себе самом. В результате чего разрушается привычная картина мира, система жизненных координат личности, человек становится социально неэффективным, а иногда, деструктивным. При этом у неустойчивых личностей иногда наблюдается явление самоиндукции отрицательного эмоционального напряжения: дезорганизованное поведение усиливает стрессовое состояние, которое еще больше дезорганизует поведение, что приводит в конечном счете к тому, что *неустойчивая личность* чувствует полную беспомощность — как по отношению к сложным (трудным) бытовым проблемам, так и по отношению к своему поведению в трудной ситуации. Главные причины дезорганизации поведения *неустойчивых людей* состоят в *отсутствии эффективных способов преодоления трудностей* и в переживании угрозы для личности.

Но не все так безнадежно в этом мире. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, — новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все основано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность. *Эйнштейн как-то сказал: «Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открываются новая и более широкая панорама».* Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому — так оно и есть. Воспринимая свои мысли как реальность, существующую наряду с тем, что мы называем «материальной действительностью», вы приблизились к пониманию уникальной взаимосвязи этих двух явлений. Мы живем одновременно в двух мирах, двух реально-

стях: внутренней реальности наших мыслей, чувств и взглядов и внешней реальности, где существуют люди, места, вещи и события. Не в силах разделить эти Внутренний и Внешний миры, мы позволяем видимому Внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя Внутреннему лишь роль «зеркала», отражающего все происходящее с нами. Наш внутренний мир очень чувствителен, и, лишь реагируя на воздействия извне, мы не имеем возможности осознать, какой силой обладаем. По жестокой иронии человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает непрерывно на нее реагировать.

Внутреннее сознание — это мощная сила, влияние которой ощущается в каждом аспекте вашей жизни. Оно, между прочим, является главной и наиважнейшей частью вашей сущности, и от него зависят ваши успехи и неудачи. Все по сути своей является энергией, и, размышляя, вы оперируете огромным объемом этой энергии в быстрой, легкой и подвижной форме — в форме мысли. Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложена в ее природе. Обычные человеческие мысли подобны искрам костра. Обладая сущностью и потенциалом пламени, они обычно быстро исчезают. Просуществовав лишь несколько секунд, они улетают ввысь и там мгновенно сгорают. Единичная мысль не обладает большой силой, но, многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличить ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль. Слабые и разрозненные мысли — слабые и разрозненные силы. Сильные и сконцентрированные мысли — сильные и сконцентрированные силы. Чтобы понять это, представьте себе увеличительное стекло, сквозь которое проходят солнечные лучи. Если двигать его из стороны в сторону, то энергия солнечных лучей рассеивается и не проявляется. Однако, закрепив стекло на определенной высоте, вы сконцентрируете те же солнечные лучи, и этот рассеянный свет внезапно обретет силу, способную вызвать возгорание. То же происходит и с нашими мыслями. Первый шаг

к укреплению и повышению психической устойчивости на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

Литература

1. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.
2. Мюнстерберг Г. Основы психотехники. — СПб.: «П.Э.Т.», 1996.
3. 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.

4. Секач М.Ф. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости кадров военного управления: Дис. ... докт. психол. наук. — М.: РАГС при Президенте РФ, 1999.

5. Секач М.Ф. Ранняя диагностика и профилактика нервно-психических расстройств в условиях повышенных социопсихологических требований: Дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск: НГМИ, 1989.

6. Секач М.Ф. и др. Психология безопасности: оптимизация психической устойчивости кадров военного управления: монография. М.: Альтекс, 2004.

7. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Изд-во «ТОМ», 2003.

РАЗГОВОР НА ТРОИХ: ЕСТЬ ЛИ ТЕНЬ У ПОЗИТИВА?

Выглянув в окно, не увидишь резкого контраста света и тени. Он проявляется, когда мы отражаем мир через свое восприятие. Может быть, поэтому позитивные люди, такие, например, как Роман Будников, нам кажутся слегка придуманными? Хотя на самом деле они всего лишь показывают нам, что необязательно строить свой мир из черно-белых пятен. И об этом стоит задуматься...

О телевидении, творческой и не творческой работе, музыке и победах, позитивном взгляде на жизнь с Романом Будниковым, который к тому же профессиональный музыкант и руководитель группы «НеБудни», беседуют психолог Юрий Оболонский и журналист Гала Сергеева.

Юрий: Телевидение обладает огромной властью над формированием картины мира у людей. Это мощнейшее средство воздействия может работать на позитивное развитие, то есть создавать психологическую модель успешности, или наоборот, усугублять ощущение непрочности мира и формировать модель неполноценности. Конечно, есть люди, которые строят собственную модель успешности, не ориентируясь на внешние программы, они сами выбирают для себя цели и задачи, но таких немного. Большинству нужны образцы для подражания, заданные эталоны и направления. Если с экрана говорят, что все плохо, то никакого внутреннего подъема не будет. Если же показывают модели успешности, человек начинает верить в себя, верить в свою семью,

в страну, наконец. Самым большим достижением за последнее время была, конечно, Олимпиада. И никто не может отрицать того подъема, который вызвало это событие и то, что его воочию наблюдали миллионы человек. Настоящая модель успеха!

Роман: Я никогда не был особо страстным спортивным болельщиком, но в этот раз Олимпиада меня захватила. Если судить по ленте фейсбука, даже люди, скептически настроенные, через какое — то время изменили свою точку зрения и начали писать патриотичные вещи. И я разделяю это настроение: я горд за страну, горд за наших спортсменов и по итогам обычной Олимпиады, и по итогам Параолимпиады. Аудитория всколыхнулась. Олимпиада однозначно повлияла на то, как люди стали относиться к своей стране.

Гала: Можете рассказать по подготовке к открытию и закрытию, ведь ее готовила команда 1 канала?

Роман: К сожалению, я не летал, болел отсюда. Работала огромная команда, и было приложено много усилий, и на мой взгляд, если говорить о грандиозных телешоу — на нашей Олимпиаде было несколько открытий и неожиданных решений. А оценить работу можно было по тому, как плакали люди на трибунах.

Гала: Как музыкант, что бы вы хотели сказать в этой ситуации подъема?

Роман: это вдохновляет. У меня, например, появилась песня, которая называется «Пробуй начинать жить по-другому». И с