

ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Проблемы безопасности не являются принципиально новыми. Достаточно длительный период истории они рассматривались в контексте философских рассуждений, обосновывающих актуальность и приоритетность безопасности для общества и конкретного человека. Психологическая наука, несмотря на отсутствие непосредственного интереса к созданию теории обеспечения безопасности, имеет определённые наработки в данной сфере. Значимый в связи с этим круг вопросов разработан в психоанализе, гештальтпсихологии, когнитивной, экзистенциальной, гуманистической и прочих направлениях психологии начала XX века. Непосредственно проблемы разных сфер безопасности человека рассматривались в психологии труда, военной, социальной, юридической отраслях психологии, психологии спорта, патопсихологии и т.д. Этому способствуют, в частности, достаточно размытые на сегодняшний день представления о психологической сущности феномена безопасности. Человек является сложноорганизованной открытой системой, к важнейшим психическим состояниям которой относятся опасность и безопасность.

В социально-когнитивной теории А. Бандуры обозначен, по сути, возможный путь достижения человеком безопасности, связанный с совершенствованием его поведенческих проявлений. Исследователь обратился к рассмотрению человека как динамично меняющейся системы, в связи с чем указывал, что его поведение, в том числе и в опасных, экстремальных ситуациях, регулируется в значительной мере предвиденными последствиями происходящего. Тот, кто считает себя неспособным добиться успеха, более склонен к мысленному представлению неудачного сценария и сосредотачивается на том, что всё будет плохо. Неуверенность в успехе ослабляет мотивацию и мешает выстраивать результативное поведение. Тот же,

кто мысленно представляет себе удачный сценарий, тот выстраивает позитивные ориентиры своего поведения и осознанно репетирует успешные решения потенциальных проблем, обеспечивая тем самым с большей вероятностью собственную безопасность (Бандура Д., 2000).

Теория современного представителя социального научения Р.А. Уилсона – теория нейрологических контуров сознания – представляет для нас интерес в связи с выделением в ней в контексте жизни человека определённых моментов, точек так называемой импринтной уязвимости. Моменты импринтной уязвимости, согласно Р.А. Уилсону, характеризуются тем, что в этот момент нейроны мозга генетически ориентированы на запечатление более или менее жёстко заданных импринтов (комплексов, программ значимой информации, отпечатывающихся на уровне сознания) реагирования на поступающие к субъекту раздражители. Реализация в моменты импринтной уязвимости неблагоприятных воздействий способна внести в программные комплексы человека элементы, не отвечающие целям его безопасности. Четыре из восьми нейрологических контуров сознания Р.А. Уилсон относит к «древним» и консервативным, присутствующим у всех, кроме одичавших детей:

1) оральный контур биовыживания (импринтируется матерью или лицом, её заменяющим, и связан с кормлением и безопасностью в отношении всего, что ассоциируется в качестве вредного и хищного);

2) анальный эмоционально-территориальный контур (импринтируется, когда ребёнок начинает ходить и бороться за власть в семье, отвечает за территориальные правила, хитрость, иерархию в стае и ритуалы доминирования или подчинения);

3) времясвязывающий семантический контур (импринтируется человеческими артефактами и символическими системами, обеспечивает, среди прочего, предсказание и передачу символов через поколения);

4) «моральный» социополовой контур, который импринтируется в период полового созревания и отвечает за локальные определения «морального» и «аномального» (Уилсон Р.А., 2002).

Нормальное формирование этих контуров, по мнению Р.А. Уилсона делает возможным выживание генофонда и передачу культуры из поколения в поколение, что отвечает в целом задачам безопасности. Данная теория позволяет объяснить причины восприимчивости человека к целенаправленному психологическому прессингу в таких экстремальных ситуациях как теракты.

Проблема достижения личной безопасности становится актуальной в связи с попаданием субъекта в экстремальную ситуацию. Экстремальность представляет собой субъектно-психологический феномен, в основе вероятностного появления которого в ментальной картине мира человека лежит субъектная рефлексия высокого уровня физических, эмоциональных трудностей, а также трудностей осмысления различных аспектов выстраиваемого взаимодействия с некоторым феноменом (фактором, условием, ситуацией). Многомодальные последствия воздействия экстремальности на человека (внешние – внутренние, объективные – субъективные, позитивные – негативные) можно рассматривать по четырём уровням: психофизиологические изменения, изменения психосоматического уровня и социально-психологические изменения. Субъективная несбалансированность (нехватка или избыток) психофизиологических ресурсов для обеспечения необходимого уровня контроля над значимой ситуацией приводит к трансформации экстремальности в опасность. В силу этого экстремальность можно рассматривать в качестве актуализатора как потребности субъекта в личной безопасности, так и его потребности в личностном развитии. Данная потребность является основой деятельностной активности субъекта по обеспечению им безопасности в условиях экстремальности. Сама по себе всякая, в том числе и экстремальная, ситуация жёстко не определяет линию поведения человека в ней, она лишь сужает круг возможных способов его ответных действий на складывающиеся вокруг обстоятельства. То, коим образом будет организовано данное взаимодействие, зависит от самого субъекта, от предпочтений его реагирования на опасность. Так, популярная литература рекомендует человеку прилагать все усилия, чтобы избежать

опасной для себя ситуации, различных рисков, если же это не удалось, то необходимо идти навстречу опасности, а при возможности – опять же её избежать (Dantzer R., 1989; Соловьев Э.Я., 1996).

Душевное равновесие – это желанное состояние любого живого, мыслящего существа. Но как его достичь и возможно ли его сохранить в наше стрессогенное время? Вот вопросы, которые волнуют медиков, психологов, социологов, руководителей и многих других. Ведь 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. 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 человека. **Психическая устойчивость** – это крепость духа, негибкость, основа безопасности и живучести. Это то, что дает нам гарантию надежности, личной безопасности, чтобы с нами не происходило, в какие бы переделки мы не попадали.

Упрощенно психическую устойчивость человека можно определить как способность предвидеть и предотвращать неприятные события в жизни, а в случае их возникновения без существенных потерь выходить из них (М.Ф. Секач, 1999). 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 разноплановость порождают спешку, внутреннюю и внешнюю суету, раздражительность человека и, в конечном счете, недовольство собой и другие отрицательные эмоции. А ведь первым условием 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 или гармонии своей и окружающего мира. В любом случае в подсознании постоянно идет процесс сравнения «желаемое–реальное». При совпадении реальности и желаемого, – возникает удовлетворение, покой. Однако мир динамичен и непрерывно находится в движении. И полученное совпадение не бывает длительным. 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 повышает эмоциональное напряжение, дискомфорт. И чем меньше времени человек находится в отрицательном эмоциональном состоянии, тем меньше ослабляется его здоровье и тем более он уравновешен, устойчив к непредсказуемым ударам судьбы. Кроме того, необходимо отметить, что уравновешенный человек, непроизвольно облагораживает и окружающую его среду. Такой человек способен сделать больше полезной работы, добиться более высоких результатов в своей деятельности*.

Система убеждений, вера в выбранные нами вечные идеалы, цели, которые делают смысл нашей жизни неисчерпаемым, независимо от того каких бы

* В психолого-акмеологическом аспекте психическая устойчивость представляет гармоничность развития человека, которая обеспечивает успешность профессиональных действий и поведенческих реакций в процессе жизни и деятельности

успехов мы не добивались или какое бы горе не переживали – это и есть психическая устойчивость, а значит и безопасность.

Мы строим свою жизнь, как дом. Планируем, чертим, строим, 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 не сломать свой психологический хребет, 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 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?

Безусловно, рецептов на каждый случай нет и быть не может. Но есть определенные стратегии решения психологических проблем.

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 бояться всего. Они эмоционально реагируют на свои представления о чем-то, а не на реальное содержание этого чего-то.

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 тысячи ситуаций на разных областях 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.

Прошлое – настоящее – будущее. Понимание и четкое представление этих составляющих нашей жизни – и есть уровень психической устойчивости человека. Каждому человеку необходимо произвести сортировку переживаний. Вам нужно четко определиться, – что относится к прошлому, что есть для вас настоящее и как вы представляете себе будущее, какими образами вы его заполняете, светлыми или темными, и есть ли оно, это чувство будущего, у вас вообще.

Обладая возможностью представлять, моделировать в уме картину возможного будущего, возможных событий, их развития и последствий, мы мысленным взором просматриваем эти картины и, таким образом, предчувствуем то, что еще не наступило.

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 путешествия, отрываться 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. Медики уже давно знают, что быстрее выздоравливают те, кто видят и представляют свое будущее, надеются достичь его и с удвоенной энергией борются с недугом. Индийские йоги говорят: «Человек здоров тогда, когда может вообразить себя здоровым».

Одной из стратегий выживания человека и важнейшим признаком его психической устойчивости является направленность человека к полезной деятельности. Это обусловлено тем, что человек целостное,

саморазвивающееся существо, находящееся в какой-то среде, окружающем его мире и, стремящееся к личностной гармонии и гармонии с этим миром. А эта гармонии фактически не возможна при отсутствии со стороны человека какой-либо полезной деятельности.

Придерживаясь в своей жизни стратегии направленности к полезной деятельности, вы можете столкнуться с тем, что количество времени, необходимого, по вашему мнению, для выполнения всех нежных и 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.

Психологическая безопасность – это состояние общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, поскольку оно создает реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан в настоящем и дает им основание для безопасности и уверенности в будущем.

Литература:

1. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. – М.: «Народный учитель», 2002.
2. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М., 2000.
3. Секач М.Ф., Шевченко В.Г. Психология здоровья руководителя и организационная безопасность. Монография. В 2-х томах. – Тула: «Гриф и К», 2007.
4. Секач М.Ф. Саморегуляция психической устойчивости руководителя. М.: «КванТ», 1998.

5. Секач М.Ф. Обеспечение психологической безопасности в экстремальных условиях. Материалы международного симпозиума. 22 апреля 2010 г.— Екатеринбург.