

Важно сознавать и контролировать свои эмоции, а также оценивать эмоции других людей.

Пытаясь проникнуть в сознание другого человека в ходе наблюдения за его языком тела, не забывайте, что он точно так же поступает по отношению к вам.

Знайте, что ваши жесты могут провоцировать ответные жесты собеседника (если они негативные, это плохо).

Наука о языке жестов не относится к числу точных — и это неудивительно, поскольку речь идет о таком существе, как человек.

Чувства передаются в большей степени невербальными средствами, чем словами.

Не будет преувеличением сказать, что в повседневной жизни мы либо притягиваем к себе людей с помощью языка тела, либо отталкиваем их.

Язык тела всегда будет самым надежным индикатором наших чувств, настроения и эмоций.

Когда ваши слова не совпадают с жестами (пусть даже это объясняется всего лишь плохими привычками и не является свидетельством ваших истинных чувств), важно понимать, что ваше высказывание могут истолковать неправильно.

Исследования раз за разом показывают, что язык тела способен хорошо передавать следующие нюансы:

- приятие и отторжение;
- симпатия и антипатия;
- заинтересованность и скука;

- правдивость и лживость.

Вот лишь некоторые возможности передачи мыслей и чувств с помощью невербальных сигналов:

- голосовые средства;
- мимика;
- дистанция;
- зрительный контакт;
- поза;
- манера одеваться;
- движения рук и ног;
- напряжение мышц.

Более 90 процентов значимой информации в ходе любого общения передается при помощи визуальных невербальных сигналов и голосовых характеристик, и лишь оставшаяся часть — словами.

Поэтому вы должны постоянно следить за тем:

- ♦ как вы выглядите;
- ♦ как звучит ваш голос;
- ♦ что вы говорите.

Если налицо несоответствие вербальных и невербальных сигналов (неконгруэнтность), мы склонны больше верить последним.

Читая язык тела собеседника, необходимо постоянно наблюдать за признаками комфорта и дискомфорта, открытости и закрытости поз. Это краеугольные камни, на которых строится общение.

Литература

1. Язык тела / Дж. Борг; пер. с англ. С.Э.Борич. — Минск: Попурри, 2013. — 304 с.

профессор Кандыбович С.Л.

ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСУДАРСТВА

Современная жизнь определяется нахлынувшей волной информации о нашем прошлом, настоящем и будущем. Попав под эту волну, гражданин чувствует себя растерянным, утратившим фундаментальные ценностные ориентации. Приток разноречивой информации пропорционально увеличил приток лиц, обращающихся за помощью к психологам, психотерапевтам. Как оказалось, многие (особенно чувствительные) люди не могут адекватно переработать

порой чудовищную, но правдивую информацию. Растет и количество лиц, страдающих от «синдрома информационного изнурения». Снижение уровня социальной поддержки приводит к одиночному переживанию стрессовых ситуаций, что ослабляет толерантные возможности человека. Отсюда и резкое возрастание количества депрессивных расстройств и психосоматических заболеваний, прежде всего тех, что являются наиболее характерной реакцией

на психический стресс. Резко увеличивается распространенность алкоголизма, наркоманий, токсикоманий (особенно последних), у истоков которых тоже часто стоит психический и иной стресс.

Современный человек, вынужденный жить в нестабильной обстановке, при снижении социального, биологического, информационного иммунитета до критического уровня, вовлекается в сложные столкновения с жизнью и для того, чтобы выжить, должен действовать относительно эффективно. В связи с этим понимание механизмов угроз и обеспечения личной безопасности становится насущной проблемой. Изучение существенных черт, функциональных особенностей, основных проявлений и причин возникновения угрозы для безопасности ведется в самых разных сферах, однако исследований интегративного характера явно не хватает. Подход к исследованию безопасности с учетом психологических концепций, методологических установок, методов и методик позволяет учесть уровень *личности*, для которой, собственно, и нужна высокая степень безопасности в любой стране.

Обеспечение личной безопасности, являясь неотъемлемым компонентом психической жизни каждого человека, отражается в его сознании. Оно основано на привлечении комплекса принципов, стратегий и методов, которые отражают различные подходы к организации взаимодействия субъекта с экстремальной для него ситуацией.

В случае успешного прохождения всех шагов достижения подконтрольности ситуации, выход из нее происходит в направлении достижения намеченной субъектом жизненной цели, т.е. вероятность ее воплощения растет. Оптимальным в данном случае является создание психологических ресурсов для взаимодействия с новой экстремальной ситуацией.

Рассмотрение характеристик, факторов и аспектов проявлений человека в напряженных ситуациях, кризисных и стрессовых состояниях, при стихийных бедствиях и катастрофах обуславливает пристальный исследовательский интерес к тому феномену, который имеет чрезвычайно высокий рейтинг в иерархии ценностей человека, — интерес к тем условиям, когда нет угрозы для жизни, здоровья, психики, нет оснований для бедствий и выхода из кризисных ситуа-

ций. Это фундаментальное социальное явление в одном из наиболее авторитетных в мире психологических словарей, составленным американским психологом А. Ребером, определяется как ощущение доверия, невредимости, отсутствия страха или тревоги, особенно в отношении удовлетворения собственных настоящих (и будущих) потребностей [А.Ребер, 2001, т.1, С.86]

Современный уровень научного знания позволяет подойти к рассмотрению этого важного и сложного феномена с учетом содержания и функциональных особенностей всех видов безопасности. При увеличении социальной напряженности уровень безопасности, снижается и, наоборот, чем ниже напряженность, тем выше уровень безопасности. Интегративный характер социальных связей и отношений, систем взаимодействия социальных субъектов стимулирует поиск путей интегративного подхода к феномену безопасности. Интегративное рассмотрение безопасности раскрывает неразрывную связь и взаимозависимость всех сфер безопасности в обществе: политической, экономической, социальной, экологической, военной, информационной, демографической, международной и т.п. Такой анализ показывает, что нарушение условий безопасности в одной из сфер оказывает существенное влияние на системы и уровень безопасности в других сферах.

Интегративный подход во всем масштабе его методологической амплитуды приводит к пониманию взаимосвязи и взаимозависимости безопасности индивидуального субъекта и безопасности социальной группы, безопасности личности и безопасности общества, к взаимной обусловленности безопасности социальных субъектов различных уровней, к возможности формирования единой тенденции к мотивации социальной безопасности у социальных субъектов вне зависимости от их национальной, партийной, государственной принадлежности. Рассматриваемый подход позволяет систематизировать стороны и грани анализа проблемы до уровня понимания социальной безопасности как явления, не связанного с государственными границами и языковыми или культурными барьерами, историческими стереотипами и предрассудками.

Если же масштаб экстремальной ситуации таков, что она ставит на грань выжива-

ния и разрушения здоровья, психики, приводит к психической дезадаптации большие социальные группы, то речь может идти о нарушении социальной безопасности. Разумеется, принятие мер по предотвращению экстремальных ситуаций — насущная социальная задача, которая учитывает теснейшую взаимосвязь безопасности общества и безопасности личности, единство их содержательной основы, гуманистических целей и базовых ценностей. На фоне новых постперестроечных социально-экономических отношений в России особенно остро встает вопрос об основных, базовых личностных и индивидуальных ресурсах самого человека. К основной ресурсной ценности человека в целом относится *здоровье*. [Кандыбович С.Л., 2011].

Здоровье населения — это сложное социо-психо-биологическое явление, которое отражает культурный, интеллектуальный, креативный, профессиональный потенциал нации, определяя безопасность государства. На состояние здоровья влияют природные, генетические и социальные факторы, при этом последние — в наибольшей степени. Иллюстрацией сказанного могут служить последствия рассылки писем со спорами сибирской язвы в США, когда фактически незначительное по масштабу «биологическое» начало вызвало колоссальный по своей конечной цели психический феномен устрашения, направленный на дестабилизацию ситуации в обществе с развитием не только психологической, но и социальной паники. Тот же эффект имела и рассылка взрывчатых веществ в принтерах. Взрывы были единичными, а психологический эффект громадный. Эта ситуация породила множественные фобические, ипохондрические и депрессивные реакции, проявления психосоматических расстройств и нарушения личностно-социальных характеристик. [Кандыбович С.Л., 2009, 2010].

Не меньший ущерб здоровью населения, а в свою очередь и безопасности, наносят так называемые индуцированные состояния, близкие к таким издавна известным явлениям, как «массовая истерия», «военный невроз». В генезе индуцированных состояний большую роль играют «вторичные индукторы», обладающие мощным потенциалом воздействия на психику и поведение, к каковым, прежде всего, нужно отне-

сти высказываемые в СМИ мнения влиятельных и авторитетных в широких кругах населения деятелей. Следует отметить, что освещение событий нередко рождает и искаженную информацию, всевозможные слухи, мифы и т.п. Безусловно, такая «работа» дестабилизирует общество, создает напряженность, снижает уровень безопасности, а у отдельных людей вызывает обострение хронических психосоматических расстройств или проявление нервно-психических заболеваний. [С.Л.Кандыбович, 2010].

Здоровье — базовое условие реализации продуктивной профессиональной деятельности человека, приоритетная ценность, обеспечивающая активность человека во всех видах деятельности и реализацию его жизненных смыслов, продуктивность которых коррелирует с его образом жизни. Следует отметить, что психология здоровья теснейшим образом связана с другими отраслями психологического знания, а именно с психофизиологией, медицинской психологией, социальной психологией, психологией спорта, психологией профессиональной деятельности и т.д. Впервые В.Н. Мясищев, а затем П.К. Анохин и А.Н.Леонтьев подходили к изучению человека как биопсихо-социального существа. В таком ракурсе здоровье — это оптимальная устойчивость к воздействию патогенных агентов; биологическая, психическая и социальная адаптивность к постоянно изменяющимся условиям внешней среды; способность организма поддерживать жизнедеятельность на функциональном уровне. Исходя из этих позиций, психологи и врачи просто обязаны объединить и сконцентрировать свои усилия на разработке научных подходов, методов и методик повышения ресурса устойчивости человека в условиях современной жизни. Психические функции можно упражнять точно таким же образом, как и физические. Способность человека к компенсации можно упражнять, в частности, путем равномерного повышения нагрузки на физические и психические функции, тем более что между достигнутыми таким образом способностями к перенесению нагрузок и к компенсации существует вполне определенная взаимозависимость. Здоровая уверенность в себе, приобретаемая посредством активного успешного приспособления организма к окружающей среде,

имеет огромное значение для внутреннего стремления к компенсации отклонений и адаптации к новым ситуациям и условиям. В период, когда нарушенное равновесие процессов и систем организма компенсировать не удастся, параметры внутренней среды изменяются, организм начинает болеть. Причем болезненное состояние будет сохраняться на протяжении всего времени восстановления значения параметров, соответствующих гомеостазису и обеспечивающих нормальное существование организма. Если же прежних значений параметров, необходимых для сохранения равновесия внутренней среды, достичь не удастся, то организм может попытаться обеспечить его при других, измененных параметрах. В этом случае общее состояние организма может отличаться от ранее считавшегося нормальным. Зачастую равновесие достигается через появление хронического заболевания. Именно поэтому, организму необходим режим периодического нарушения равновесия со средой, порождающий позитивные стрессы. [А.А. Деркач, М.Ф. Секач, 2002].

Пребывание в стабильной среде, приводит к снижению защитных свойств организма человека. Все это в целом снижает его способность к обеспечению личной безопасности. Здесь и возникает необходимость в спортивных занятиях, различных мероприятиях в рамках здорового образа жизни. Здесь огромное поле деятельности для государственных структур в плане реализации программ министерства молодежной политики и спорта. Прежде всего — молодежь. Но ведь в нашей стране очень много людей пожилых. К сожалению, многие из них не востребованы современной жизнью.

Резерв в сохранении здоровья человека заложен в организации образа жизни, зависящей от культуры здоровья, включающей знание индивидом генетических, физиологических, психологических возможностей своего организма, методов контроля, сохранения психофизиологического статуса и укрепления здоровья, умения распространять медико-биологические знания на свое окружение и в целом на социальную среду. Для поддержания здоровья организм постоянно задействует адаптационно-компенсаторные механизмы, реализующиеся в приспособительных поведенческих актах, которые позволяют поддерживать организм в состоянии

биологического, психического и социального благополучия. В основе обеспечения безопасности лежит своевременное восполнение субъектом ресурсов своего организма, а своевременное восполнение ресурсов возможно только при регулярных тренировках и здоровом образе жизни. 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 здоровья населения (и в этом контексте безопасность государства) зависит от образа жизни людей и воздействия факторов окружающей среды. Обеспечение безопасности с психологической точки зрения представляет собой достижение субъектом психического состояния подконтрольности комплекса внешних и внутренних параметров, позволяющих достичь состояния динамического равновесия со средой и влияющих на вероятность достижения значимых для него целей и решения соответствующих задач.

Итак, здоровье — это социально-экономическая категория и вопрос национальной безопасности. Это понимание требует новой стратегии профилактической работы, направленной на повышение индивидуальной активности населения в практическом освоении навыков и умений здорового образа жизни, на формирование общественного сознания, ориентированного на здоровый образ жизни, на повышение культуры оздоровления человека, осознание индивидуальной и социальной ценности установки на психологию безопасности. В этой работе должна быть отведена большая роль как медицине и психологии, так и правительственным структурам социально-экономического блока.

Литература

1. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. М.: Изд-во «Народный учитель». 2002.- 708 с.
2. Кандыбович С.Л. Информационное воздействие и психология безопасности /Материалы 1 Международной конференции.-Екатеринбург, 2009.С.66-78.
3. Кандыбович С.Л. и др. Когнитивные технологии эшелонированной психологической помощи: Монография. М., 2009.
4. Кандыбович С.Л. Организация оказания экстремальной психологической помощи в очагах

ЧС // Доклад на II Международном симпозиуме «Безопасность в современном мире: социально-психологические аспекты». — Екатеринбург, 13–14 апреля 2011. С.68–73.

5. Кандыбович С.Л. и др. Психологическая помощь: методология, теория, технологии: монография. М., 2010.

6. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Т. 1, Изд-во «АСТ». 2001.

Доктор психологических наук, доцент Лукашенко Д.В.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЛИДЕРОМ...

Чтобы быть лидером, вам нужно заключить *декларацию о независимости* от соответствия мнениям людей, культуре и возрасту, написал в своей книге «Как становятся лидерами» Уоррен Беннис, вышедшей в 1989 году. Далее он пишет, что лидеру нужно решиться жить в этом мире, но за пределами существующих в нем стереотипов. Лидеры не просто преуспевают по меркам своей культуры, они создают новый контекст, новые понятия, новые виды деятельности и новый образ жизни. Оценивая американских президентов, Беннис считает Джонсона, Никсона и Картера целеустремленными людьми, которые проецировали собственные жизни на жизнь страны. Линкольн, по мнению автора, был, вероятно, величайшим президентом, поскольку был озабочен тем, что в его время казалось лишь далекой перспективой: отменой рабства и сохранением США.

Главное качество лидера — способность быть посредником функциональности для определенной группы или определенного контекста. Быть посредником функциональности социального тела — значит, целиком сохранять идентичность существования и ценность группы, в первую очередь, гарантируя усиление качественности и экстенсивности социального тела. Лидер, выдвигаемый в соответствии с типологией интереса группы, является таковым в той мере, в какой гарантирует объем и качество коллективного интереса. Появление лидера обычно вызывается исторической конъюнктурой. После того как определится поле напряжения, стремящееся к дезинтеграции по направлению внутрь, выделяется одна точка как конвергенция и прогрессивный вектор всего поля, которая стано-

вится изо-стабилизатором, самостоятельно ассимилирующим всякую подобную и близкую энергию.

Не имеют значения ни физическая конституция лидера (экторморф он, мезоморф или эндоморф)¹, ни его происхождение, ни возраст, ни экономическое положение. Второе по значимости место — после интуиционной или волевой ценности — занимает его положение на уровне связей контекста. Важно, чтобы лидер в нужный момент находился там, где внутренние связи контекста одновременно отчетливо демонстрируют напряжение и соединительные нити: то есть в критической точке, где «разламывается» ситуация, но еще остались последние связки, способные вернуть единство всему контексту, телу действия.

Даже если лидер — изначально вялый продукт социального тела, он раскрывается по-прежнему в момент разрыва системы, который предполагает создание поля реализации некоего нового специфического интереса.

Лидер никогда не обобщен, он всегда специфичен, даже если волевая интуиция демонстрирует высшие характеристики лидера в соответствии с проекцией законов природы.

Лидер-вождь наделен следующими талантами:

1) непосредственно и быстро оценивать ситуацию или связи (отношения) внутри контекста, определять местонахождение точки разрыва и пусковой точки, необходимой для того, чтобы вновь запустить единство поля;

2) решительно ограничивать давление на излом;

¹ Экторморф (а), мезоморф (б), эндоморф (в) — морфологические типы, свойственные людям: а — крупным, со слаборазвитой мускулатурой и «церебральным» темпераментом; б — сильным, с энергичным и активным темпераментом; в — полным, общительным, стремящимся к любви и комфорту. *Прим. пер.*