

Вячеслав Казанков



Психология устойчивости

Вячеслав Казанков

Психология устойчивости

«Издательские решения»

Казанков В.

Психология устойчивости / В. Казанков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967515-6

Автором предпринята попытка масштабного исследования в области психологии устойчивости. Психология устойчивости рассматривается как качество, позволяющее человеку эффективно противостоять трудностям, стать цельной и сильной личностью, испытывать удовлетворенность жизнью. В книге представлены различные научные точки зрения на феномен устойчивости, а также приводится оригинальная авторская концепция. Яркие примеры персонажей и стихов об устойчивости раскрывают понятие наглядно и образно.

ISBN 978-5-44-967515-6

© Казанков В.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Глава 1.	8
Глава 2.	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Психология устойчивости

Вячеслав Казанков

Редактор Марина Тюлькина

Корректор Александра Рябухина

Иллюстрация на обложке Марина Шатуленко

Дизайнер обложки Вера Филатова

Иллюстрации к главам книги Светлана Казанкова

© Вячеслав Казанков, 2019

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-7515-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Кем бы мы ни были, мы ищем пути к достижению радости, достатка и здоровья. Нынче стало модно преподносить тему достижения успеха различными способами. Но в этом ли заключается благополучие человека? От чего зависит наше здоровье и спокойствие?

Данная книга – это адаптация моих изысканий для докторской работы по психологии. Из названия книги примерно понятно, что речь пойдёт о человеческой психологии устойчивости. Предупреждаю сразу, что теория и введение в теорию могут быть скучны для широкого круга читателей. Тем не менее в них есть необходимость. Кто-то захочет пропустить научные выкладки. Запретить этого я не могу. Но вдумчивому и ищущему читателю будет интересно узнать кое-что новое и с пользой применить в своей жизни. Книга адресована читателю, неравнодушному к себе и окружающим. Тому, кто понимает, что мы живём в то время, когда искусственный интеллект уже начинает соперничать с человеческим мозгом. Будет ли это хорошо, покажет время. Мне важнее, чтобы читатель мог распознавать, где может начинаться личная катастрофа в социальной гонке по этажам профессионально-бытовых усовершенствований. Когда собственная значимость перестаёт соответствовать реальности? Успеваю ли «я» вовремя обратить внимание на себя и на то, всё ли со мной в порядке?..

Сегодня как-то стало важно не опоздать, опередить других и самих себя. Но вот настало ощущение усталости и общей неудовлетворенности. И наше завтра стало старым вчера. Возможный итог: «я» не могу принять себя таким, какой есть. И выход-то есть, но он не один, он неоднозначен и не всегда может быть верным. Поэтому я спешу обратиться к читателю, чтобы привлечь внимание к такому феномену, как Устойчивость. Он необходим нам в наших буднях. Содержание книги формировалось как ответ, как реплика в полемике о психологии устойчивости человека. В этой книге содержится выборка моих исследований, пропущенных сквозь призму моего опыта как многодетного отца, пожарного, офицера, руководителя, бизнесмена, вузовского преподавателя.

Из своего опыта я знаю: когда человек хочет добиться успеха и улучшить личные социально-бытовые условия по определённым показателям, стремясь попасть под соответствующий критерий социальной ниши, он втягивается в социальную гонку со своими законами и правилами. Великая гонка человеческих судеб. Эта конкуренция между людьми, людьми и умными программами раскручивается всё активнее. На рынке великих возможностей сталкиваются слабые и сильные, хитрые и простодушные, молодые и не очень молодые. Одни стремятся догнать и перегнать. Другие – оставаться на занятых высотах, обороняя подступы к своему стратегическому плацдарму. А кто-то хочет жить, чтобы просто любить. И в этой гонке самые продолжительные дистанции занимают трудовая и бытовая деятельность человека, на промежуточных итогах которых мы что-то теряем и что-то приобретаем. Гонка оказывает на нас сильное воздействие, так как зачастую проходит на фоне пренебрежения к собственному здоровью. А здоровье, как известно, – это полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Конечно, это не значит, что мой опыт может служить единственным обоснованием предложенной теории психологии устойчивости человека; это значит лишь то, что опыт читателя может подтвердить или отвергнуть правильность моих утверждений.

Предисловие

Книга посвящена устойчивости человека, которую мозг каждого из нас старается поддерживать.

В мире, где царит много вероятностей в различных возможностях одного и того же события, нельзя желать большего, чем быть устойчивым к каждому варианту исхода. В жизни, которая зачастую учит нас посредством стрессов, необходимо уметь не просто оставаться устойчивым, но становиться лучше, положительно эволюционировать и быть здоровым.

Чтобы книгу было проще читать, её содержание строится следующим образом. В начале каждой главы или части, как правило, будут даваться сформулированные постулаты и основополагающие позиции по теме. Если вы с ними согласны и вам всё понятно, то можно переходить к следующей части. Если нет, рекомендую задержаться и более подробно ознакомиться с моей позицией. Знания лишними не бывают! Впрочем, если читатель решит, что в данный момент его не интересует рассматриваемый вопрос, он может вернуться к нему позже.

Ключевые понятия здесь прописаны с заглавной буквы: Устойчивость, Норма устойчивости, Информация и т. д.

И ещё. Данная книга – это не научная монография в строгом понимании. Это знания, дополненные моим личным научно-практическим опытом, которым я считаю необходимым поделиться. Я благодарен всем, на кого ссылаюсь в книге, за смелость утверждения своих открытий. Их работы помогли мне найти свою точку зрения относительно понимания устойчивости человека.

Посвящается моим детям и внукам

Мозгу важно устойчивое состояние.

В устойчивом состоянии человек выживает, в неустойчивом ему тяжело выжить.

Н. П. Бехтерева

(Из интервью в передаче «Имена»)

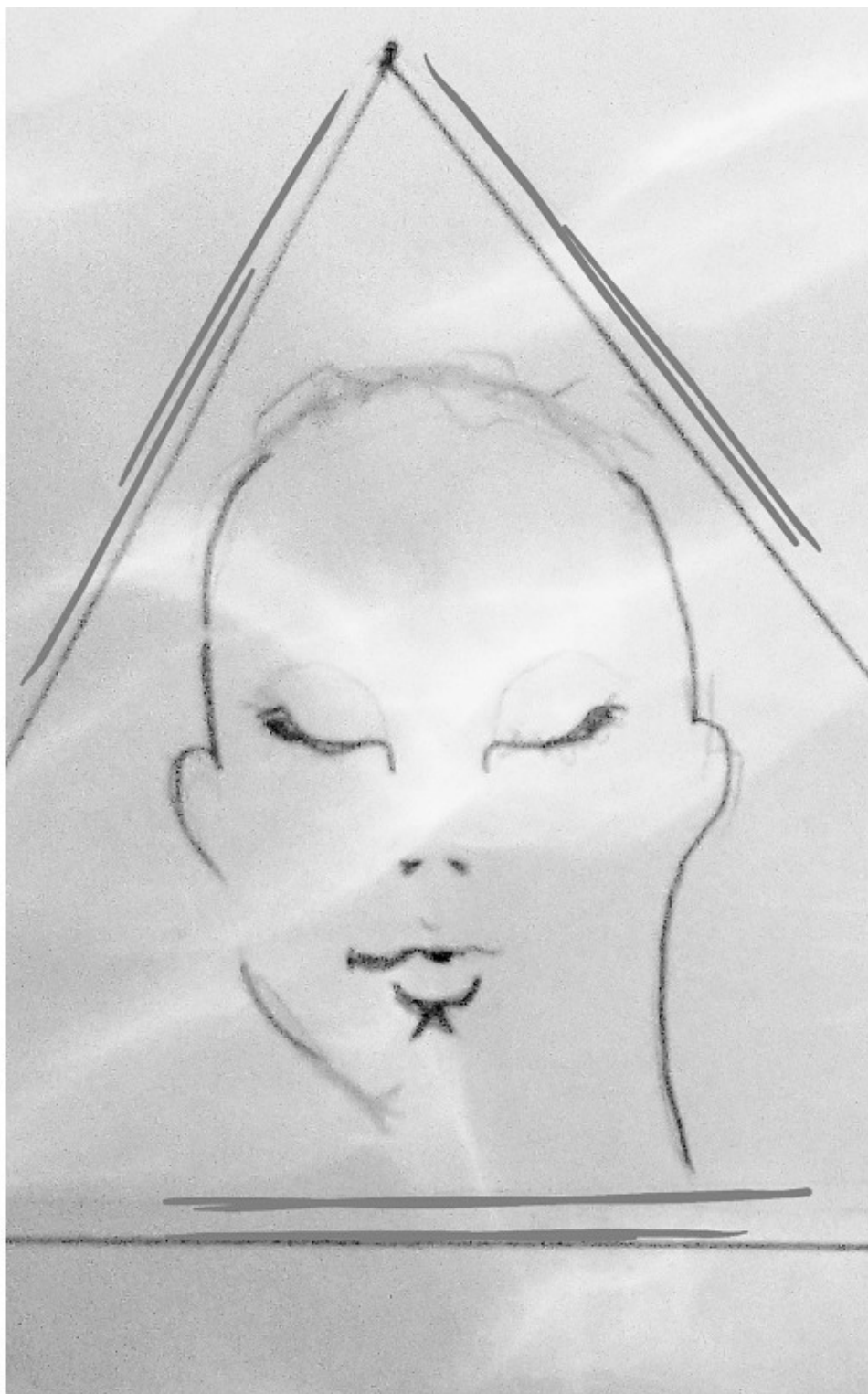
Верующий определяется не тем, признаёт ли он существование Бога как независимого от него Существа, а тем, в каких отношениях он с Ним находится, каким он видит себя перед лицом Творца всего сущего, какой путь молитвенного общения с Ним он избирает и

испытывает ли он вообще потребность в этом общении.

И. Михайлов

*(Новый Иерусалим: Будущее психоанализа
в свете библейских откровений. – М., 2004)*

Глава 1. Феномен устойчивости



Итак, дорогой читатель, в добрый путь.

Как известно, в науке любой логический поиск начинается с определения основополагающих постулатов, которые принимаются за исходную точку, в истинности которой никто

не сомневается. Устойчивость, по моему разумению, – это тот феномен, при рассмотрении которого также надо видеть исходную точку.

Пока в психологии не усматривается единой научной парадигмы Устойчивости. Хотя, надо признать, это не мешает многим учёным оперировать понятием «устойчивость» без чёткого его понимания применительно к человеку. Это связано с тем, что в научном языке часто происходит свёртывание фраз, из-за чего остаются лишь слова, несущие основную семантическую нагрузку, а это нередко вводит в заблуждение и влечёт за собой неправильное употребление данных слов. Эта закономерность функционирования языка проявляется и в психологии при оперировании словом «устойчивость», которое в последнее время довольно часто подменяется такими словами, как постоянство, надёжность, толерантность, выносливость. Приведённые слова не являются синонимами и несут различные смысловые значения. Связано это с рядом причин.

Во-первых, в психологии, как и в педагогике, отсутствует общепринятое определение «устойчивости», что можно увидеть, если проанализировать статьи в различных академических психолого-педагогических журналах и словарях.

Во-вторых, у психологов нет единого подхода к сущности и структурно-содержательным компонентам феномена Устойчивости применительно к человеку. Неслучайно ещё в прошлом веке Беллман отмечал, что слово «устойчивость» имеет большую перегрузку и неустоявшееся определение¹, а основатель кибернетики У. Р. Эшби указывал на то, что терминология феномена Устойчивости неудовлетворительна и запутана. «Постоянство, стабильность, устойчивость чего имеется в виду – идёт речь о структурах поведения или каких-то психических процессах, способностях, диспозициях, установках, смысловых образованиях?»² – задавался вопросом отечественный учёный И. С. Кон. И трудно не согласиться с другим учёным, Н. К. Голубевым, который утверждал, что достоверно лишь одно: изначально феномен Устойчивости заложен в самой живой и неживой природе как фактор сохранения и существования, так как всякая система стремится к Устойчивости, что является основой её существования.

Согласитесь, человек – сложная биоинформационная энергетическая система.

В психологии и педагогике (если изучить обширную сеть отечественной и зарубежной справочной, энциклопедической литературы и научных источников) подробного анализа понятия «устойчивость» я не обнаружил. Если где-то проскальзывает попытка исследования понятия Устойчивость, то это так и остаётся попыткой. Как бы пафосно ни звучало, но я не исключаю, что эта книга о психологии Устойчивости будет первой структурированной и подробной разработкой феномена Устойчивость в теоретической и практической психологии и педагогике (далее буду писать психология, подразумевая при этом ещё и педагогику).

В связи с тем, что Устойчивость – основная тема книги, имеет смысл остановиться на данном феномене подробнее, руководствуясь постулатом А. А. Ухтомского: «Наука – это принципиально связанное миропонимание...»³.

Под Устойчивостью, в широком смысле, я буду понимать способность человека к собственному сохранению здоровья – биологического, психического и социального – под воздействием среды.

Устойчивость в технической и естественнонаучной отрасли

Устойчивость как научная категория вошла в обиход психологии именно из технической и естественной области знаний.

¹ Эшби Р. У. Введение в кибернетику / Под ред. В. А. Успенского. – М., 1959. С. 109.

² Кон И. С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. №4. 1987. С. 126.

³ Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. (Большая университетская библиотека)

Для технических и естественных направлений науки, объектом которых являются сложные системы, – а человек это всё же сложная система, – понятие Устойчивости является фундаментальным и характеризуется как сопротивляемость внешним влияниям, неподверженность изменениям, постоянность исходных данных. Поведение систем описывается двумя определениями: система устойчива или неустойчива. Так, устойчивость системы автоматического управления (САУ) – это её способность нормально функционировать и противостоять различным неизбежным возмущениям (воздействиям). Состояние САУ называется устойчивым, если отклонение от него остается сколь угодно малым при любых достаточно малых изменениях входящих сигналов.

Устойчивость движения – это способность движущейся под действием приложенных сил механической системы почти не отклоняться от этого движения при каких-нибудь незначительных случайных воздействиях.

Устойчивость летательного аппарата – это его способность восстанавливать исходный режим полета без вмешательства лётчика.

Устойчивость энергосистем – это их способность восстанавливать исходное (или близкое к нему) состояние после какого-либо возмущения, проявляющегося в отклонении параметров системы от номинального значения.

Устойчивое равновесие – это способность механической системы, находящейся под действием сил в равновесии, после незначительного отклонения возвращаться в положение равновесия.

Устойчивость основания – это способность основания сооружения сопротивляться выпиранию грунта (из-под подошвы фундамента) под действием нагрузок, передаваемых сооружением.

Устойчивость равновесия (для сооружений) – это способность сооружения противостоять действию сил, стремящихся вывести его из состояния равновесия.

Устойчивость машин – это способность машин противостоять внешним силам, вызывающим отклонение от заданного направления движения или положения равновесия, и возвращаться к исходному режиму движения (положения равновесия) после прекращения действия этих сил.

Устойчивость упругих систем – это их свойство возвращаться к состоянию равновесия после малых отклонений их из этого состояния.

Устойчивость электрических систем – это их способность восстанавливать исходное (или практически близкое к нему) состояние (режим) после какого-либо его возмущения, проявляющегося в отклонении значений параметров режима от исходных (начальных) значений.

Устойчивость частоты – это свойство устройств, работающих в определённом ритме с периодически повторяющимися процессами, сохранять неизменным период частоты колебательного процесса.

На судах устойчивость связана с восстанавливающим моментом и противодействием опрокидыванию, но вместо слова «устойчивость» применяется понятие «остойчивость», что означает способность судна, выведенного из положения равновесия воздействием внешних сил, возвращаться в прежнее положение по окончании этого воздействия⁴.

В словаре С. А. Кузнецова⁵ даётся толкование прилагательного «устойчивый»: «способный твёрдо стоять, держаться, не колебаться; способный долго сохраняться, не менять своих свойств, состояния, положения; не поддающийся, не подверженный изменениям и колебаниям, постоянный; стойкий, не поддающийся постороннему влиянию; способный выдержать неблагоприятное воздействие кого-, чего-либо».

⁴ Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. – СПб: Норинт. 1998. – 1536 с.

⁵ Там же.

Т. П. Куприянова на основе анализа научных источников приводит шесть определений устойчивости:

- устойчивость, или константность, как отсутствие значительных изменений во времени;
- устойчивость к возмущениям как способность возвращаться после нарушения в исходное состояние;
- устойчивость как быстрота возврата в исходное состояние после нарушения;
- устойчивость колебаний;
- устойчивость траектории движения;
- устойчивость как пределы допустимых возмущений.

Согласно М. Ю. Зеленкову под устойчивостью подразумевается способность нормально функционировать при возмущениях, под стабильностью – совокупность устойчивостей к длительно действующим возмущающим факторам, а под живучестью – способность систем сохранять функционирование в условиях целенаправленного противодействия⁶.

А. Д. Арманд рассматривает устойчивость как:

- вероятность сохранения данного объекта в течение некоторого времени;
- стабильность состояний во времени, инертность;
- стабильность адаптации к изменившимся условиям, переход к новому состоянию равновесия, эластичность.

В. С. Преображенский под устойчивостью системы подразумевает не только её способность возвращаться в первоначальное состояние после прекращения воздействия, но и способность испытывать внешние воздействия без разрушения, то есть обходиться без перехода в такое состояние, в котором данная система перестанет быть сама собой и станет другой. В неявном виде подразумевается, что снятие нагрузки приведёт к возврату системы в первоначальное состояние. Другими словами, исследователь отводит такой способности системы к возврату ключевое значение, рассматривая её как важнейшую характеристику устойчивости, и определяет устойчивость как способность системы активно сохранять свою структуру и характер функционирования в пространстве и времени независимо от изменяющихся условий среды.

Таким образом, все формулировки (связанные с феноменом Устойчивости) с некоторыми несущественными для нас вариациями построены на одном и том же лейтмотиве – способности системы сопротивляться воздействию на неё факторам (противостоять, восстанавливаться, возвращаться, выдерживать, не отклоняться, не поддаваться и т. д., все эти синонимы можно свести к слову «сохранять»). Тогда именно *способность любой системы к сохранению* является определяющим критерием феномена Устойчивости.

Устойчивость в биологии и медицине

В английском, немецком, французском и испанском языках синонимами слова «устойчивость» являются «стабильность» и «равновесие»⁷. «Равновесие – лишь момент, условием которого являются постоянные устремления и движение»⁸.

Признак равновесия довольно часто встречается в определении здоровья, начиная с античности. Так, Алкмеон трактовал здоровье как гармонию или равновесие противоположно направленных сил. Пифагор определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь как их нарушение. Причём одни авторы обращали внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делали акцент на его равновесии с окружающей средой. По мне-

⁶ Зеленков М. Ю. Правовые основы общей теории безопасности Российского государства в XXI веке. – М., 2002. С. 34.

⁷ Словарь синонимов. – М., 1993. С. 569; Словарь иностранных слов. 18-е изд. – М., 1989. С. 480; Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. – СПб: Норинт. 1998. – 1536 с.

⁸ Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. (Большая университетская библиотека)

нию Гиппократу, здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела. А. Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Принято считать, что одним из первых, кто с научной точки зрения обратил внимание на равновесное функционирование живого организма, был К. Бернар⁹, сформулировавший фундаментальную мысль о постоянстве внутренней среды организма. Именно он выдвинул гипотезу о том, что любой организм, в том числе и человеческий, живёт, так как обладает возможностью постоянно сохранять благоприятные для своего существования параметры внутренней среды. Происходит это потому, что все системы и протекающие в организме процессы находятся в равновесном состоянии. До тех пор, пока это равновесие сохраняется, организм живёт и действует. Таким образом, постоянство внутренней среды – это условие свободной жизни. Бернар считал, что на сохранение внутренней среды, её биологических констант направлена деятельность всех витальных механизмов, но не раскрыл содержание этих механизмов. Позднее его идея о постоянстве внутренней среды организма была поддержана и развита У. Кэнноном, назвавшим её гомеостазом – «процессом, благодаря которому мы противостояем потоку разрушения и упадка» (по Н. Винеру¹⁰). Слово «гомеостазис» многие переводят как «сила устойчивости».

Любой студент медицинского вуза скажет, что гомеостаз – это физиологическое понятие совокупности скоординированных реакций подвижного равновесного состояния какой-либо системы, сохраняемое путем её противодействия нарушающим это равновесие внутренним и внешним факторам. Одним из центральных моментов учения о гомеостазе является представление о том, что всякая система стремится к сохранению своей стабильности (например, обеспечение постоянства температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови, уровня кислотности...).

По Кэннону, получая сигналы об угрожающих системе изменениях, организм включает устройства, продолжающие работать до тех пор, пока не удастся вернуть её в равновесное состояние. Если же нарушить равновесие процессов и систем организма, то параметры внутренней среды нарушаются, и организм начинает болеть. Причём болезненное состояние будет сохраняться на протяжении всего времени восстановления параметров, обеспечивающих нормальное существование организма. Если же необходимых для сохранения равновесия внутренней среды прежних параметров достичь не удастся, то организм может попытаться достичь равновесия при других, изменённых, параметрах. Таким образом, сущность гомеостатического механизма заключается в противодействии организма в ответ на какое-либо воздействие, нарушающее нормальное протекание жизненных процессов. В основе работы гомеостатического механизма лежит принцип саморегуляции.

В рефлексологии за основу гомеостаза принимают «золотое правило» саморегуляции И. П. Павлова, когда само отклонение от нормы является причиной возвращения к норме, то есть отклонение запускает некие механизмы организма, которые и возвращают его в состояние нормы. Корицей психоанализа З. Фрейд писал, что напряжение снимается при помощи возвращения физического тела к состоянию равновесия, которое существовало до того, как возникла потребность¹¹.

С одной стороны, гомеостатический подход постулирует стремление человека к гармоничным бесконфликтным взаимоотношениям со средой, к ослаблению или полному устранению психофизиологического напряжения¹². С другой – гомеостатичность обеспечивает

⁹ Бернар К. Введение к изучению опытной медицины. – СПб, 1866. – 294 с.

¹⁰ Цит. по: Таболкин Д. 50 гениев, которые изменили мир. – Харьков: ФОЛИО, 2004. С. 95.

¹¹ Фрейдджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты (Психологическая энциклопедия). – СПб, 2001. С. 42.

¹² Петровский А. В. Трёхмерная модель значимого другого // Вопросы психологии. 1991. №1. С. 7—18.

организму известную независимость его жизненных процессов от изменений, происходящих в окружающей среде, по М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович.

Учение о гомеостазе получило дальнейшее развитие в такой отрасли науки, как гомеостатика, опирающейся на опыт системных исследований в биологии и медицине. При этом гомеостатика нацелена на изучение общих механизмов управления гомеостатического типа применительно к сложным системам различной природы: от клетки живого организма и вплоть до социальных образований¹³. Важная особенность гомеостатически ориентированных исследований заключается в том, что впервые акцент делается на динамическую сторону феномена устойчивости. В то же время недостатком этих исследований является то, что акцент делается исключительно на биохимических процессах.

Научное оперирование термином «устойчивость» применительно к живому организму связано с английским биологом У. Р. Эшби. Он одним из первых попробовал комплексно подойти к анализу феномена устойчивости.

В своей работе¹⁴ он отмечал, что преимущество понятия устойчивости заключается в том, что в некоторых случаях оно может синтезировать различные более или менее запутанные возможности, связанные с постоянством. Употребляя это понятие, надо всегда быть готовым вычеркнуть его и подставить вместо него – в терминах состояний, преобразований и траекторий – самые факты, которые оно обозначает. Эшби отмечал, что стабильную систему можно рассматривать как систему, слепо повинующуюся законам своей природы и в то же время обнаруживающую умение возвращаться в состояние равновесия, несмотря на препятствия¹⁵. При этом он уточнял, что устойчивость (или неустойчивость) системы состоит в том, что это свойство принадлежит всей системе и не может быть приписано какой-либо отдельной её части, и рассматривать эту часть в отрыве от системы нельзя. И это я считаю очень важным постулатом при рассмотрении Устойчивости.

Независимо от Эшби к таким выводам пришёл другой учёный, Г. Зоммергоф, в своём труде «Аналитическая биология». Как утверждал сам Эшби, он и Зоммергоф шли независимыми параллельными путями¹⁶.

Подтверждение мыслей Эшби и Зоммергофа отражено в работе С. П. Расторгуева, где понятие устойчивость связывается с мощностью множества базовых элементов, физических носителей базового набора смыслов и знаний, то есть элементов, определяющих поведение остального большинства системы. Чем больше базовых элементов, тем устойчивее система к внешним воздействиям.

Диалектический подход к организменной устойчивости представлен в работах Н. А. Бернштейна¹⁷, посвящённых исследованию преодоления организмом среды в его движении по пути жизни. Устойчивость, без которой невозможно существование индивидуального организма, выступает как диалектическое единство двух сторон: определяемости внешней средой (зависимости) и независимости от неё (относительной самостоятельности).

В. И. Медведев выделяет три уровня рассмотрения проблемы устойчивости организма. Первый – исследование процесса устойчивости, обусловленного внутриклеточными биохимическими процессами и гуморальными механизмами. Второй – изучение физиологических

¹³ Степанов А. М. Основы медицинской гомеостатики (лекции по теории и практике биоинформационных коррекций). – М., 199. – 222 с.

¹⁴ Эшби Р. У. Введение в кибернетику / Под ред. В. А. Успенского. – М., 1959.

¹⁵ Эшби У. Р. Конструкция мозга (Происхождение адаптивного поведения). – М., 1964. С. 117—118.

¹⁶ Там же. С. 118.

¹⁷ Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.; Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В. П. Зинченко. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.

систем, а также межсистемных процессов. И третий уровень – анализ причинно-следственных связей, обуславливающих стратегию приспособительных реакций организма в целом¹⁸.

Итак, мы подтверждаем, что все формулировки, связанные с феноменом устойчивости, построены на способности сопротивляться (противостоять, восстанавливаться, возвращаться, выдерживать, не отклоняться) воздействию факторам. Следовательно, выдвинутый ранее постулат – способность любой системы к сохранению является определяющим критерием Устойчивости – обоснован.

Устойчивость в психологии и педагогике

Теоретические и практические задачи в области психологии и педагогики побуждают исследователей заниматься различными аспектами проблемы устойчивости личности, но любые исследования устойчивости в значительной мере связаны с психологической устойчивостью личности, так как главной и наиболее актуальной является проблема определения свойств, качеств человека, обеспечивающих устойчивость, надёжность его поведения и жизнедеятельность в целом¹⁹.

В. Э. Чудновский – первый исследователь в отечественной психологии и педагогике, открыто заговоривший о феномене устойчивости, опираясь на труды Эшби. Он охарактеризовал устойчивость человека как способность выдержать неблагоприятное воздействие кого-либо или чего-либо (оборонительный момент, когда устойчивость личности определяется степенью разрушаемости ведущих мотивов и установок человека). Также устойчивость человека охарактеризована им как стойкость, не уступающая перед трудностями и не отказывающаяся от своих убеждений (наступательный момент, когда устойчивость личности определяется её способностью реализовать свои личностные позиции, преобразуя обстоятельства и собственное поведение). Чудновский считал, что в основе некоторого уровня общей устойчивости лежат различные по виду и содержанию ориентиры. Это могут быть сильно выраженные и действенные профессиональные интересы, приверженность человека каким-либо идеалам, идеи, мотивация деятельности. Проявление устойчивости личности определяется содержательной стороной отдалённой ориентации. Ориентация человека на цель, выводящую его за рамки не только конкретной ситуации, но и узколичных интересов, возможна при наличии высокого уровня устойчивости личности²⁰.

Л. В. Куликов – учёный, который одним из первых попытался разобраться в психологической устойчивости, под которой понимал качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. При этом стойкость – это способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации. Уравновешенность – это способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого. А вот сопротивляемость – это уже способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни, это самодостаточность как свобода от зависимости. При этом Куликов подчёркивал, что возможны различные подходы к трактовке психологической устойчивости. Она может быть понята как соразмерность постоянства и изменчивости личности²¹.

М. Тышкова при исследовании личности детей и подростков в трудных ситуациях пришла к выводу, что психологическая устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию

¹⁸ Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. – М., 1982. – 104 с.

¹⁹ Чудновский В. Э. Психологические основы нравственной устойчивости личности школьника: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 1980. – 22 с.

²⁰ Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.

²¹ Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб: Питер, 2004. – 464 с. (Серия «Учебное пособие»)

трудных ситуаций. Она вырабатывается и формируется одновременно с развитием личности и зависит от типа нервной системы человека, от опыта личности, приобретённого в той среде, где она развивалась, от выработанных ранее навыков поведения и действия, а также от уровня развития основных познавательных структур личности²². Авторитетный учёный В. Л. Марищук одним из первых задался вопросом эмоциональной устойчивости, в частности у лётчиков-курсантов, и возможности её совершенствования с применением средств физической подготовки²³. Однако в своих исследованиях он не раскрывает сущности эмоциональной устойчивости и не даёт ей определения, как и Ф. Д. Горбов, первым сформулировавший понятие нервно-психической устойчивости лётчика и разработавший методические подходы к её изучению на основе принципа воспроизведения²⁴.

М. И. Марьян и Е. А. Мешалкин с рабочей группой, в состав которой входили Е. В. Лапшин, Е. Е. Чапко, И. А. Андреева, И. В. Иванихина и О. И. Бродченко, под эмоциональной устойчивостью понимали черту, выражающую сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряжённости, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. По их мнению, эмоционально устойчивые люди не склонны к беспокойству, устойчивы по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие²⁵.

О. А. Ажимова дала характеристику устойчивому человеку как более выдержанному в отношениях с людьми, не склонному к неуправляемым эмоциональным «срывам». А эмоциональная (психоэмоциональная) устойчивость, по её мнению, – это способность не повышать психоэмоциональную напряжённость в экстремальной ситуации²⁶.

А. С. Ребер под устойчивостью понимал характеристику индивида, поведение которого является относительно надёжным и последовательным²⁷. И. Н. Елисеева, И. А. Акиндинова и А. А. Кучер под психологией устойчивости понимают характеристику личности, состоящую в сохранении оптимального уровня функционирования психики²⁸.

Е. П. Крупник²⁹ и Р. А. Тагирова говорят об устойчивости как адаптивном признаке, предполагающем сохранение организма в целом, отдельных его систем, а также заданных параметров деятельности в измененной среде.

Интересен подход Б. С. Бассарова к описанию уровней характеристик феномена устойчивости личности на основе принципа соотношения всеобщего, особенного и единичного, что предполагает существование трёх уровней устойчивости личности.

Первый: относительно генерализованная форма устойчивости личности – динамическая и содержательная характеристика поступков, поведения человека, выявляемая в разных видах

²² Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Педагогическая и возрастная психология. – М., 1986. С. 27—28.

²³ Марищук В. Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Л., 1963. – 25 с.

²⁴ Горбов Ф. Д. О помехоустойчивости оператора // Инженерная психология. – М.: Московский университет, 1964. С. 340—357.

²⁵ Социально-психологический климат в служебных коллективах: Методическое пособие / Под общ. ред. М. И. Марьяна, Е. А. Мешалкина. – М.: ЦОКП МВД России, 2001. – 302 с.

²⁶ Психопедагогика в правоохранительных органах. №1 (13). Омск: ОмЮИ, 2000. С. 128—132.

²⁷ Reber A. S. The Penguin Dictionary of Psychology Second edition. 1985. P. 403.

²⁸ Елисеева И. Н., Акиндинова И. А., Кучер А. А. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: Методическое руководство. – М.: Главное управление «Центр экстренной психологической помощи МЧС России», 2005. – 78 с.

²⁹ Крупник Е. П. Психологическая устойчивость индивидуального сознания // Психология человека в условиях социальной нестабильности / Под ред. Б. А. Сосновского. – М., 1994. С. 102—118; Крупник Е. П., Тагирова Р. А. Изучение проблемы устойчивости в различных психологических школах // Психология человека в условиях социальной нестабильности / Под ред. Б. А. Сосновского. – М., 1994. С. 87—101.

его деятельности. Этот уровень соответствует категории всеобщего и обозначается психологическим понятием «характер».

Второй уровень: менее генерализованный уровень устойчивости личности – характеризует особенности поведения человека в группе и коллективе. Эта специфическая форма устойчивости личности соответствует категории особенного.

Третий уровень: особенности поступков и поведения индивидов, обусловленные ситуативными мотивами деятельности, – соответствует категории единичного. Динамические и содержательные характеристики этих уровней поведения являются теми важными полюсами, под влиянием которых формируется устойчивость личности как своеобразная и вместе с тем социально-типическая форма поведения общественного индивида.

Идея устойчивости обладает интуитивной привлекательностью, но её действенность трудно подтвердить какими-либо свидетельствами, кроме косвенных³⁰.

Понятие устойчивости нашло широкое применение при рассмотрении противостояния стрессу и было сформулировано как стрессоустойчивость.

Б. Х. Варданян³¹ определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он считает, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности».

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает внимание П. Б. Зильберман³², говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на мой взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке».

Близкое по сути определение стрессоустойчивости предлагает в своём диссертационном исследовании С. В. Субботин³³: «Стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведёт к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности».

В. А. Бодров³⁴ под стрессоустойчивостью понимает интегральное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т. п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надёжности личности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свой-

³⁰ Кордуэлл М. Психология от А до Я: Словарь-справочник, 2000 [Электронный ресурс] // Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://vocabulary.ru/>

³¹ Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. С. 542—543.

³² Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. С. 138—172.

³³ Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Дисс. ... канд. психол. наук. – Пермь, 1992. – 152 с.

³⁴ Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.

ство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надёжности деятельности. И в то же время В. А. Бодров подчёркивает: «В настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в её обеспечении, особенностей проявления в различных видах деятельности»; «... механизмы регуляции устойчивой работоспособности человека изучены ещё недостаточно полно...»³⁵.

Классик отечественной психологической мысли К. К. Платонов³⁶ ввёл понятие «профессиональная устойчивость» личности, понимая под ним такое свойство личности, в котором проявляется интенсивность, действенность и устойчивость профессиональной направленности. Профессиональная устойчивость характеризует слияние рабочего со своей профессией, когда профессиональная деятельность становится его трудовой доминантой (главствующим содержанием трудовой жизни).

Л. В. Смолова³⁷ при анализе способов достижения устойчивости к психологическому стрессу у педагогов общеобразовательных школ установила, что удовлетворённость в социальной жизни напрямую влияет на профессиональную устойчивость педагогов и их положительное отношение к своему труду.

Поиски признаков равновесия человека в условиях постоянно изменяющейся внешней среды привели к интенсивному изучению нервно-психической устойчивости. Так, А. Е. Ольшинникова и И. В. Почявичюс³⁸, С. Т. Посохова и Б. В. Овчинников³⁹, Б. А. Вяткин⁴⁰ и В. Гошек⁴¹ определили нервно-психическую устойчивость как склонность человека к сохранению саморегуляции в напряжённых условиях существования, способность избежать риска развития психических расстройств и возникновения поведенческих отклонений.

В. П. Петленко⁴² рассматривал целостную систему реакций основных форм организации живых организмов (индивид, вид, биоценоз), имеющих активный, направленный (телеономический) характер, способствующих не только поддержанию динамического равновесия в данных условиях (гомеостаз), но и обеспечивающих возможность эволюции при их изменении (гомеорезис). Н. Н. Василевский, С. И. Сороко и М. М. Богословский исследовали поддержание энергетического и структурного равновесия в оптимальных границах (биологический аспект), а также обеспечение достаточной мощности информационных процессов (социально-психологический аспект)⁴³ Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржова занимались исследованием активного взаимодействия человека с социальной средой с целью достижения им (человеком) оптимальных уровней по принципу гомеостаза, отличающихся относительной стабильно-

³⁵ *Он же*. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2001. С. 116.

³⁶ См.: Каргиева З. К. Теоретические основы подготовки и повышения квалификации педагогических кадров региональной системы образования: Дисс. ... д-ра пед. наук. – СПб, 1995. С. 114.

³⁷ Смолова Л. В. Анализ способов достижения устойчивости к психологическому стрессу у педагогов общеобразовательных школ // Реф. журнал. Разд. 04П1. Психология. №4. – М., 2002. С. 5.

³⁸ Ольшинникова А. Е., Почявичюс И. В. Роль индивидуально-типических характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 1981. Т. 2. №1. С. 70–81.

³⁹ Посохова С. Т., Овчинников Б. В. Механизмы психической устойчивости человека // Психическая устойчивость профессиональной деятельности. – М., 1984. С. 124–126.

⁴⁰ Вяткин Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсменов в соревнованиях // Стресс и тревога в спорте / Под ред. Ю. Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 56–64.

⁴¹ Гошек В. Неудача как психическая нагрузка // Стресс и тревога в спорте / Под ред. Ю. Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 64–72.

⁴² Петленко В. П. Методологические проблемы теории медицины. – Л.: Медицина, 1982. – 256 с.

⁴³ Василевский Н. Н., Сороко С. И., Богословский М. М. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде. – Л.: Медицина, 1978. – 206 с.

стью⁴⁴. Ж. Пиаже исследовал обеспечение равновесия между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды, равновесие между ассимиляцией и аккомодацией, равновесие во взаимодействии субъекта и объекта⁴⁵. Е. И. Степанова при исследовании вопросов, связанных с вниманием человека, отмечала, что устойчивость внимания есть характер длительности сосредоточения сознания на объекте. По Р. Корсини, А. Ауэрбаху⁴⁶, устойчивость внимания – это продолжительность времени, в течение которого испытуемый способен концентрироваться на определённом объекте или теме.

Б. Г. Мещеряков и В. П. Зинченко⁴⁷ рассматривают:

– нравственную устойчивость личности как способность человека регулировать своё поведение исходя из принятых и усвоенных им нравственных норм и принципов;

– транситуативную устойчивость поведения личности как тенденцию осуществлять определённые формы поведения в широком диапазоне ситуаций (условий окружающей среды) и на протяжении длительных интервалов времени. Данная устойчивость поведения и состояний личности является основанием для представления о диспозиционных, стабильных свойствах (чертах) и образованиях личности;

– нервно-психическую устойчивость как способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в том числе экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью;

– эмоциональную устойчивость как способность человека успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряжённой эмоциогенной обстановке без существенного отрицательного влияния последней на здоровье и дальнейшую работоспособность.

В педагогике дидактика Я. А. Коменского⁴⁸ нацелена на формирование устойчивости человека в разных жизненных ситуациях. В частности, в своей концепции «пансофии», которую многие учёные считают утопической, он пытался решить проблему Устойчивости. В частности, он обучал людей пониманию строения вещей, помыслов и речей, целей, средств и способов осуществления всех действий (своих и чужих). Учил умению отличать в сложных и запутанных действиях, помыслах и речах существенное от случайного, безразличное от вредного, чтобы всегда и везде возвращаться на правильный жизненный путь. Иными словами, быть психологически устойчивым в любых жизненных ситуациях.

Из всего многообразия понимания устойчивости в науке прослеживается один важный постулат – это способность любой системы к собственному сохранению, что является определяющим критерием феномена Устойчивости. Устойчивости свойственны некая норма, предел, резерв и изменчивость⁴⁹.

⁴⁴ Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. – М., 1998. – 263 с.

⁴⁵ Пиаже Ж. Психология интеллекта // Пиаже Ж. Избранные психологические труды. – М.: Просвещение, 1969. С. 55–229.

⁴⁶ Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] // Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://vocabulary.ru/>

⁴⁷ Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. (Большая университетская библиотека)

⁴⁸ Педагогическое наследие / Сост. В. М. Кларин, А. Н. Джуринский. – М.: Педагогика, 1988. – 416 с. (Библиотека учителя)

⁴⁹ Казанков В. В. Духовно-нравственное воспитание сотрудников оперативных подразделений Государственной противопожарной службы МВД России: Автореф. ... канд. пед. наук. – СПб, 2001. – 19 с.

Глава 2. Норма, предел, резерв и изменчивость устойчивости



Норма, Предел, Резерв и Изменчивость являются структурно-содержательными неотъемлемыми элементами феномена Устойчивости, о которых не говорят психологи, но подразумевают при оперировании термином Устойчивость в своих работах. Я сформулировал их следующим образом.

Норма Устойчивости – это границы допустимых отклонений системы от своих характеристик под воздействием среды, при которых не нарушаются внутренние и внешние структурно-функциональные связи системы.

Предел Устойчивости – это величина, характеризующая крайние точки Нормы, по достижении которых система начинает переход в состояние невозвратности (аттрактора), достигнув которого, уже не может вернуться в прежнее состояние.

Резерв Устойчивости – это величина, характеризующаяся ресурсами и потенциалами, достаточными для работоспособности системы под воздействием среды.

Изменчивость Устойчивости – это величина, характеризующая изменение резерва Устойчивости системы в границах её нормы.

Почему именно такие определения даны рассматриваемым элементам феномена Устойчивости, я подробно расскажу любознательному читателю.

Норма устойчивости

Из закона нормального распределения следует закономерность о часто встречающихся средних значениях, задающих определённую норму с допустимыми границами отклонения⁵⁰. Значит, у системы существуют показатели отклонений от эталонных характеристик в верхних и нижних пределах границы нормы. В ряде работ⁵¹ представлены некоторые аспекты нормы.

– Норма как оптимальное состояние объекта. С этой точки зрения, норма представляет рабочее состояние объекта, более всего соответствующее определённым условиям и задачам его функционирования и способности адекватно изменять свои параметры.

– Норма как исходное начало для сравнения и оценки. В данном случае это формальный критерий, по которому происходит сравнение выборки по определённым усреднённым критериям целого. Выводится на основе статистической обработки результатов. Однако чрезвычайно трудно охарактеризовать положение человека относительно нормы, если взять за основание для сравнения не один показатель, а их систему.

– Норма как отсутствие существенных отклонений от эталонных характеристик. Я бы назвал такую норму противоположностью болезни: отсутствие физических дефектов, заболеваний и расстройств. В соответствии с этим подходом нормальным будет признан человек, у которого в результате обследования будет установлено отсутствие признаков, относимых к различного рода физическим и психическим отклонениям.

– Норма как описательная характеристика необходимых положительных качеств личности. Это некий положительный логический критерий.

– Норма как состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека. Это есть не что иное, как ощущение возможности реализации своего личностного потенциала.

С. Б. Семичов⁵² выделил пять уровней психической нормы. Идеальная норма, или эталон – гипотетическое психическое состояние, характеризующееся гармоничной интеграцией теоретических норм, создающее условия для полной психосоциальной адаптации и психического комфорта и соответствующее нулевой вероятности психической болезни или психической нестабильности. Среднестатистическая норма – показатель, который является производным усреднённых психологических характеристик конкретно избранной и изученной

⁵⁰ Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учебное пособие. – СПб: Речь, 2004. С. 49–62.

⁵¹ Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб: Питер, 2006. – 480 с.; Маклаков А. Г. Методические основы психологического прогнозирования профессионального здоровья // Психология профессионального здоровья: Учеб. пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. С. 40–65.

⁵² Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 337. (Большая университетская библиотека)

популяции; данный показатель предполагает определённый риск возникновения психического расстройства. Конституциональная норма – соотношение определённых типов психических состояний здоровых людей с определённым типом телесной конституции. Акцентуация – вариант психической нормы, характеризующийся особой выраженностью и непропорциональностью некоторых черт характера, приводящих к дисгармоничному складу личности. Предболезнь – появление первых, эпизодических, разрозненных признаков психической патологии, дисфункции, являющихся причиной негрубых нарушений социальной адаптации.

В естественнонаучном смысле Норма устойчивости отражает функциональную оптимальность системы, но при этом индивидуальная оптимальность не всегда соответствует среднестатистическим показателям, что требует определения ключевых переменных, обеспечивающих оптимальную экономичность и надёжность всех процессов. Такой ключевой переменной может быть внутренняя и внешняя «цена»⁵³, которую система как бы платит за своё существование. При этом считается нормальным такое существование показателей, обеспечивающих оптимальный режим функционирования системы.

Однако система обеспечивает оптимальное функционирование своих подсистем в постоянно меняющихся условиях внешней и внутренней среды, поэтому под нормальным состоянием целесообразно понимать способность системы регулировать свои параметры. Подобный подход позволил И. И. Шмальгаузену ввести понятие адаптивной нормы, позволяющей системе приспосабливаться⁵⁴.

В психологическом словаре⁵⁵ выделены три основных вида нормы: 1) статистические, характеризующие статистическое большинство описываемых объектов; 2) физиологические, характеризующие по избирательным параметрам процессы и состояния здорового организма; 3) индивидуальные.

Теперь можно сделать вывод: норма – это критерий, позволяющий оценить степень устойчивости системы (в том числе человека) в постоянно изменяющейся среде в пространственно-временном интервале, определяющем границы устойчивости системы и её процессов, в которых они сохраняют свою качественную определённость. Поэтому я и говорю о Норме устойчивости как о границах допустимых отклонений системы от своих характеристик под воздействием среды, при которых не нарушаются внутренние и внешние структурно-функциональные связи системы.

Предел устойчивости

Крайние границы Нормы устойчивости задают её пределы, нарушение которых приводит к потере Устойчивости.

«Уже потому только, что на земле появилась жизнь, неизбежно возник критерий „вредности внешней среды“», – восклицает отечественный психолог П. К. Анохин⁵⁶. То есть системе свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия до тех пор, пока они не превышают её пороговых уровней. В противном случае происходят нежелательные отклонения организма от нормы, заключающиеся в кратковременной, средневременной или полной потере устойчивости. «Каждая материальная система до тех пор может существовать как данная отдельность, пока её внутренние силы притяжения, сцепления и т. д. уравниваются с внешними влияниями, среди которых она находится. Это относится как к простому камню,

⁵³ Miksik O. Posuzovani struktury a dunaviky aktualnick psychiatricky stabu // Vy. Kumny ustav psychiatricky. Paha-Zpravy. 1975. P. 3—45.

⁵⁴ Шмальгаузен И. И. Проблема устойчивости органических форм (онтогенезов) в их историческом развитии // Журнал общей биологии. 1945. Т. 6. №1. С. 45.

⁵⁵ Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с. (Большая университетская библиотека)

⁵⁶ Процессы регулирования в биологии / Под ред. и с предисл. П. К. Анохина. – М., 1960. С. 8.

так и к сложнейшему химическому веществу. То же самое надо представить себе и относительно организма. Как определённая замкнутая система может существовать только до тех пор, пока она каждый момент уравнивается с окружающими условиями. Как только это уравнивание серьёзно нарушается, она перестаёт существовать как данная система», – констатирует И. П. Павлов⁵⁷.

Как было указано ранее, границы Нормы устойчивости определяются объективно существующими «верхними» и «нижними» пределами, которые, в широком смысле, сводятся к двум характеристикам. Во-первых, это потенциальные возможности системы; во-вторых, это объективные требования среды. Крайние границы Нормы устойчивости характеризуются некой красной чертой, за которой неизбежна катастрофа системы. Красная черта – это предельное критическое состояние системы с экстремальной реакцией на возбудитель. По общим представлениям, в качестве экстремальной может быть признана такая реакция системы, которая достигает тех пороговых уровней, где её интегративные характеристики напряжены до предела.

Если система достигает Предела устойчивости, то она начинает переход в невозвратное состояние – аттрактор. Аттрактор – предельное состояние, достигнув которого, система уже не может вернуться ни в одно из прежних состояний⁵⁸.

Предел устойчивости – величина, характеризующаяся крайними точками Нормы, по достижении которых система начинает переход в невозвратное состояние аттрактора. Для того чтобы этого не случилось, система должна обладать неким Резервом устойчивости.

Резерв Устойчивости

Устойчивость есть результат функционирования механизмов системы, активно противодействующих нарушающим воздействиям. Механизмы используются как на получение положительного результата, так и на компенсацию неблагоприятных воздействий среды⁵⁹.

В общем смысле под резервом понимается запас чего-либо на случай надобности; источник, откуда черпаются необходимые новые средства, силы⁶⁰. Из чего следует, что резерв связан с такими понятиями, как ресурс и потенциал системы.

Под ресурсом системы понимаются её возможности и источники активности человеческого организма⁶¹. Словари определяют ресурсы как средства, запасы чего-нибудь, к которым обращаются в случае необходимости (например, природные ресурсы, экономические ресурсы)⁶².

В психологии понятие ресурса используется в качестве характеристики резервов организма человека. Г. Селье вводит понятие «адаптационные ресурсы организма» при рассмотрении фаз стресса⁶³.

В. И. Медведев пишет о системе адекватной мобилизации ресурсов организма⁶⁴. Ф. С. Исмаилова, говоря о необходимых свойствах профессионала в условиях рыночных отношений, в качестве одного из них называет конкурентоспособность, наличие которой предполагает активную позицию самого субъекта и зависит от его ресурсов⁶⁵.

⁵⁷ Цит. по: Эшби У. Р. Конструкция мозга (Происхождение адаптивного поведения). – М., 1964. С. 110.

⁵⁸ Бранский В. П., Пожарский С. Д.. Социальная синергетика и акмеология. – СПб: Политехника, 2001. – 159 с.

⁵⁹ Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. – М.: Педагогика, 1981. С. 16.

⁶⁰ Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус. яз., 1993. – 740 с.

⁶¹ Энциклопедический словарь: Психология труда, рекламы, управления, инженерная психология и эргономика / Ред. Б. А. Душкова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 462 с.

⁶² Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус. Яз., 1993. – 740 с.

⁶³ Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

⁶⁴ Медведев В. И. Функциональные состояния операторов // Введение в эргономику / Под ред. В. П. Зинченко. – М., 1974. С. 94–109.

⁶⁵ Исмаилова Ф. С. профессиональный опыт специалиста в организации и на рынке труда. – Екатеринбург, 1999. – 208 с.

Ресурсный подход в целях изучения особенностей психической активности человека был разработан J. D. Brown и E. C. Poulton⁶⁶. В данном подходе постулируется, что система обработки информации в каждый момент времени располагает изменяющимися, но ограниченными ресурсами. Эти средства размещаются для выполнения совмещённых задач. Интерес к так называемым ресурсоподобным свойствам связан, во-первых, с ограниченностью средств обработки информации, которыми располагает человек в каждый данный момент времени, и, во-вторых, с возможностями гибкого распределения и перераспределения человеком этих средств между разными этапами, стадиями, каналами, уровнями в ходе преобразования информации⁶⁷.

Л. В. Куликов выделил три сферы ресурсов, а именно ресурсы когнитивной сферы, эмоциональной и поведенческой (деятельностной). Ресурсы когнитивной сферы личности заключаются в понимании причин трудностей, осмыслении ситуации, построении, уточнении образа ситуации и включении его в целостные представления субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с окружением. К ресурсам эмоциональной сферы Л. В. Куликов относит сознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, вызывающих эти чувства, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, снятие эмоционального напряжения, контроль динамики переживания: устранение застреваний, неполного отреагирования, заикленности. Ресурсы поведенческой сферы коррекции настроения заключаются в перестройке поведения, изменении стратегий, планов, целей и задач, режимов деятельности.

⁶⁶ Brown J. D., Poulton E. C. Measurement the spare «mental capacity» of cardrivers by a subsidiary task // *Ergonomics*. 1961. Vol. 4. P. 35—40.

⁶⁷ Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.