

**С. Л. Кандыбович, М. Ф. Секач**

## **ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ — ЗАЛОГ СТАБИЛЬНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ГОСУДАРСТВА**

Реализация задач психологии безопасности основывается на достижении субъектом психического состояния подконтрольности комплекса внешних и внутренних параметров, на контроле за сохранением психофизиологического статуса и на укреплении здоровья.

*Ключевые слова:* безопасность субъекта, психологические ресурсы, здоровье населения, психическое благополучие.

The realization of challenges facing security psychology is based on a subject's achieving a mental state when a complex of external and internal parameters are under control, preservation of psychophysical status and health improvement being at that equally important.

*Key words:* an individual's security, psychological resources, public health, psychological wellness.

В последние десятилетия борьба человека за выживание стала крайне жесткой и даже жестокой. Войны, смена властей, стихийные и техногенные катастрофы, миграция, необходимость приспосабливаться к меняющимся социальным условиям — все это воздействует на нервную систему человека. А степень ее устойчивости разная, и у многих людей возникают сбои. Как считают психиатры и психологи, суть проблемы, вероятно, не столько в воздействии внешних факторов и условий, сколько в неспособности человека жить в мире с самим собой, найти какие-то пути и адаптироваться к тому, что подрывает его нервную систему.

Современная жизнь определяется еще и нахлынувшей волной информации о нашем прошлом, настоящем и будущем. Попав под эту волну, гражданин чувствует себя растерянным, утратившим фундаментальные ценностные ориентации. Приток разноречивой информации

---

**Кандыбович Сергей Львович** — докт. психол. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, лауреат премии Правительства РФ в области образования, зам. директора Института социального здоровья населения РФ (Москва). *E-mail:* kandybovich@sodru.com

**Секач Михаил Федорович** — докт. психол. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, профессор Военной академии РВСН им. Петра Великого (Москва). *E-mail:* MFSekach@yandex.ru

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 сущностных 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 челове-

ка, — интерес к тем условиям, когда нет угрозы для жизни, здоровья, психики, нет оснований для бедствий и выхода из кризисных ситуаций. Это фундаментальное социальное явление в одном из наиболее авторитетных в мире психологических словарей, составленном американским психологом А. Ребером, определяется как ощущение доверия, невредимости, отсутствия страха или тревоги, особенно в отношении удовлетворения собственных настоящих (и будущих) потребностей (Ребер, 2001, 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 пред-рассудками.

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

ства 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 о базовых личностных и индивидуальных ресурсах самого человека. К основной ресурсной ценности человека в целом относится *здоровье* (Секач, 2005, с.18).

Здоровье населения — это сложное социо-психобиологическое 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 утраченного, 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 (Секач, 1998, с. 108).

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 отнести 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 (Кандыбович, 2010, с. 67).

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. Исследование соотношения здоровья и личности опосредованно изучалось многими учеными. В профессиональной адаптации (А.А. Крылов, Б.Ф. Ломов), психофизиологической адаптации (Ф.Б. Березин, В.П. Казначеев, Ц.П. Короленко), в профессиональном здоровье (В.А. Пономаренко, И.Н. Гурвич, Г.С. Никифоров), в адаптации к экстремальным условиям (В.Н. Абрамова, Г.В. Ложкин, В.Г. Зазыкин, О.И. Жданов, М.Ф. Секач и др.). Впервые В.Н. Мясищев, а затем П.К. Анохин и А.Н. Леонтьев подходили к изучению человека как био-психосоциального 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 (Секач, 1998, с. 262).

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 на-

рушения равновесия со средой, порождающий позитивные стрессы (Деркач, Секач, 2002, с. 489).

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.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Деркач А.А., Секач М.Ф.* Психология безопасности. М., 2002.
- Кандыбович С.Л.* Информационное воздействие и психология безопасности // Мат-лы Междунар. симпозиума (Екатеринбург, 22 апреля 2010 г.). Екатеринбург, 2010. С. 66—78.
- Ребер А.* Большой толковый психологический словарь. Т. 1. М., 2001.
- Секач М.Ф.* Саморегуляция психической устойчивости руководителя. М., 1998.
- Секач М.Ф.* Психология здоровья: Учеб. пособие для высшей школы. 2-е изд. М., 2005.