

УДК 613.86

ПРЕДЕЛ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА

14.10.2020

Психологические науки

Щемелинин Константин Сергеевич (ORCID:0000-0002-3636-1583)

Директор по экономике, ООО «ЮИК-Системс», Россия, г. Симферополь

Ключевые слова: ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ; ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ; СТРЕСС; СТРАХ; ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ; ПЕДАГОГИКА; ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ; ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ; GENERAL PSYCHOLOGY; PERSONALITY PSYCHOLOGY; STRESS; FEAR; PSYCHOLOGICAL HEALTH; PEDAGOGY; LAW ENFORCEMENT AGENCIES; MILITARY PSYCHOLOGY.

Аннотация: Дано понятие предела психической устойчивости человека. Описаны способы для повышения и для понижения рассматриваемого предела. Определены признаки приближения человека к пределу его психической устойчивости, а также рассмотрены варианты поведения человека до и после достижения данного предела. Даны рекомендации по использованию данного предела при обучении, занятии спортом, на работе и во время службы. Установлена связь между пределом психической устойчивости и насилием.

Annotation: The concept of the limit of human mental stability is given. Methods for increasing and for lowering the considered limit are described. Signs of a person approaching the limit of his mental stability are determined, and options for a person's behavior before and after reaching this limit are considered. Recommendations are given on the use of this limit in training, playing sports, at work and during service. A connection has been established between the limit of mental stability and violence.

Человек является ограниченным существом – его физические параметры измеримы и ограничены некими величинами, поэтому и психические параметры человека также следует считать ограниченными.

Психика человека, а значит и его психологическое состояние в целом, имеет определенный предел, который следует называть пределом устойчивости.

В рамках предела устойчивости психики человек, в целом, адекватно справляется с реагированием на внешние и внутренние факторы: он работает, общается с себе подобными, преодолевает болезни и так далее.

За рамками предела устойчивости психики человек становится другим, в частности:

1. Может совершить самоубийство.
2. Может совершить самооговор.
3. Может подарить свои активы и собственность врагам.
4. Может отреагировать на безобидное замечание активной физической агрессией.
5. Может нарушить обещание (присягу, клятву и так далее).
6. Может активно разрушать (обычные предметы, личностные отношения, свои перспективы в жизни и так далее).
7. Может внезапно исчезнуть (уйти из дома или из семьи, уехать в другой город или другую страну и так далее).

8. У индивидуума, находящегося за пределом своей психической устойчивости может появиться бессонница, депрессия, тревожность, слабость и усталость; могут исчезнуть аппетит, радость и жизненные устремления; также такой человек может пристраститься к алкоголю или наркотикам.

Таким образом, человек, чья психика находится за пределами устойчивости, ведет себя абсолютно по-другому, чем тот же самый человек, когда его психика находится в пределах устойчивости.

Аналогом предела устойчивости психики является предел устойчивости конструкции: при превышении максимальной нагрузки конструкция теряет устойчивость и разрушается.

Предел устойчивости психики человека достигается исключительно насильем, так как в обычном состоянии психика человека функционирует далеко до предела его психической устойчивости. Чтобы превзойти этот предел к человеку должно быть применено насилие.

Методы насильственного доведения человека за предел его психической устойчивости (методы внешнего насилия):

1. Психические.

Психическое давление, моральное давление, давление авторитета, словесное унижение и так далее.

2. Физические.

Пытка, избиение и так далее.

3. Совместное действие психических и физических методов.

Также за предел психической устойчивости человек может быть доведен внутренним фактором (внутренним насильем) – тяжелой неизлечимой болезнью.

Определение. Предел устойчивости психики данного человека является индивидуальной качественной величиной, задаваемой генетически и изменяющейся в определенных рамках. Предел устойчивости психики данного человека отделяет нормальное адекватное функционирование индивидуума от ненормального, сверхкритического, неадекватного функционирования того же самого индивидуума.

Свойства предела устойчивости психики человека:

1. Эта величина индивидуальная.

То, что выдержит один, может не выдержать другой.

2. Ее можно увеличить или уменьшить.

Увеличение предела устойчивости психики человека можно достичь приобретением опыта и укреплением воли. Уменьшить предел устойчивости психики человека можно негативными эмоциями и физическим воздействием.

3. Ее можно увеличить или уменьшить только в определенных рамках.

Нельзя повысить предел устойчивости психики данного человека до бесконечности, также нельзя уменьшить предел устойчивости до нуля.

4. Он существует.

Любого человека можно вывести за пределы устойчивости его психики, если в качестве воздействия применять не ограниченные средства. Если рассматривать пытки, то подавляющую массу людей можно заставить сделать пытками нечто во вред себе, хотя есть редкие примеры того, что воля некоторых людей не была сломлена пытками. Понятие предела устойчивости психики применительно к пыткам говорит о том, что

к тем людям, которые проявили себя героями и чья воля не была сломлена физическим и психическим насилием, были применены хоть и сильные, но все же ограниченные пытки, а значит, *при применении неограниченных по силе воздействия и времени пыток воля к сопротивлению любого человека будет неизбежно сломлена.*

Предел устойчивости психики следует учитывать:

1. При разработке любых учебных программ и тренировок, чтобы избежать критической перегрузки психики.

Все программы по обучению или тренировки по физическому развитию являются внешними по отношению к человеку, а значит, требуют включения воли индивидуума для выполнения поставленных задач, а воля человека не беспредельна – пределом для воли выступает именно предел устойчивости психики.

2. В судопроизводстве.

2.1. Показания свидетеля могут приниматься только в случае, если свидетель не находился за пределами своей психической устойчивости.

2.2. Решения судьи должны иметь силу только в случае, если судья не находился за пределами своей психической устойчивости.

3. В местах лишения свободы.

Цель лишения свободы – изменить психологию осужденного, сделав его безопасным в обществе, а не добиться неадекватного поведения заключенного.

4. В армии.

Следует стремиться к тому, чтобы солдаты получали бы приемлемый уровень психических нагрузок – так лучше и для армии в целом (меньше число дезертиров, перебежчиков, предателей и так далее), и для общества, куда бывшие воины должны вернуться после службы (меньше уровень послевоенной преступности, жертв посттравматического синдрома и так далее).

5. В правоохранительных органах и силовых структурах.

В этих организациях сотрудники имеют дело с оружием и властью над временем и здоровьем других людей, поэтому уровень психических нагрузок на служащих таких структур не должен превышать критический – зачем доводить до крайности тех, кто имеет оружие и власть?

Способы недопущения достижения предела психической устойчивости человека:

1. Снижение интенсивности нагрузок.

Интенсивность любых физических и психических нагрузок можно уменьшить путем распределения их на более длинные промежутки времени. Обычно применяются выходные, отпуска, отгулы, перерывы, перемены и так далее.

2. Возможность индивидууму самому определять уровень нагрузок на себя: работа по свободному графику, свободное творчество, возможность уйти домой в рабочее время по согласованию с начальством и так далее.

3. Отдых: сон, прогулки, одиночество, лежание на диване, чтение, занятие физкультурой, туристические поездки и так далее.

4. Увеличение уровня комфорта и удобства: лучше работать и отдыхать в комфорте, чем в дискомфорте.

5. Применение методов психологической помощи: посещение психолога, молитвы, исповедальные беседы с родственниками и друзьями и так далее.
6. Применение психоактивных веществ: алкоголь, лекарства и так далее.
7. Контроль времени (в разное время суток силы у человека разные). Например, обычно именно с утра люди наиболее бодрые, поэтому, если для организации требуется максимальное напряжение сил работников вечером, то сотрудникам следует дать возможность отдохнуть днем (полежать или выспаться).
8. Уменьшение уровня стресса.

Человек не может долго существовать в условиях постоянно высокого уровня стресса – высокий уровень стресса приемлем только периодически и только на короткое время, так как высокий уровень стресса разрушающе действует на психику, постепенно подводя человека к пределу его психической устойчивости.

9. Уменьшение уровня страха.

Страх, в самом широком смысле, является одной из главных (наряду с болью) причин достижения психикой человека предела устойчивости, поэтому страх следует не преодолевать, пугая себя еще больше и доводя, в итоге, до паники, а уменьшать уровень страха, делая страшное нестрашным. Глубокое понимание сущности источника страха позволяет увидеть слабости в страхе, а значит, получить надежду.

8. Необычные способы.

К ним относятся: перенос основной активности человека на время его наибольшей индивидуальной продуктивности, труд с учетом индивидуальных особенностей и потребностей и так далее.

Методы увеличения предела психической устойчивости:

1. Тренировка, то есть плавный переход от простого к сложному с контролем психического состояния.
2. Нарботка опыта: новое, сложное и опасное должно в итоге стать привычным, понятным и нестрашным.

Признаки того, что человек находится вблизи своего предела психической устойчивости:

1. Стойкое желание уйти (с работы, из школы, из организации, из семьи и так далее), но человек еще не ушел (потому что не может, не должен и так далее).
2. Стойкое нежелание общаться с определенным человеком, но рассматриваемый индивидуум продолжает общаться (обычно это происходит вынуждено).
3. Потеря аппетита, стремление к отдыху в виде сна и одиночества, постоянно плохое и (или) угнетенное настроение.
4. Активное применение бранных слов тем, кто раньше их избегал в своей речи; появление криков в разговоре того, кто раньше говорил спокойно.
5. Исчезновение долгосрочных планов и построение исключительно краткосрочных планов.

Выводы:

1. Предел психической устойчивости человека существует.
2. Психику любого человека можно вывести за пределы его психической устойчивости с помощью неограниченного насилия.

3. Предел психической устойчивости человека является индивидуальной величиной, которую можно изменять в определенных, строго ограниченных границах.
 4. При составлении любых схем внешнего воздействия на людей (обучение, тренировки, работа, служба и так далее) следует учитывать наличие предела психической устойчивости человека.
 5. За пределом психической устойчивости человек ведет себя неадекватно и нестандартно, часто прибегая к насилию по отношению к себе или к окружающим.
 6. Перечислены признаки того, что человек находится вблизи своего предела психической устойчивости (желание уйти, стойкое нежелание общаться, постоянно плохое настроение и так далее), а также способы недопущения достижения предела психической устойчивости человека (снижение уровня нагрузок или стресса, сон, повышение уровня комфорта и так далее).
-

Список литературы

1. Гусейнов А. А. Насилие. Большая российская энциклопедия. Том 22. М., 2013. С. 104-105.
2. Леонтьев Д. А., Соколова Е. Е. Психология. Большая российская энциклопедия. Том 27. М., 2015. С. 689-691.

© Щемелинин К.С., 2020.