
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВА САМОРЕАЛИЗАЦИИ СУБЪЕКТА

С.И. Кудинов, Суад Мухаммед Хаммад

Кафедра социальной и дифференциальной психологии
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье представлены российские психологические подходы, рассматривающие взаимодействие человека и среды, вопросы о способности человека противостоять негативным воздействиям внешней среды, успешно разрешать жизненные задачи и самореализовываться.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, стойкость, жизнестойкость, окружающая среда, критическая ситуация, самореализация.

Психологические исследования показывают влияние внешней среды на успешность либо неуспешность самореализации личности, которая во многом зависит от окружающих ее условий.

Р.А. Зобов и В.Н. Келасьев [4] выявили две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

- 1) зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к самостроительству, гибкость мышления, воля и др.);
- 2) не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой информации, состояние экологической среды).

С точки зрения И.П. Смирнова, решающими факторами в реализации самого себя и своего потенциала являются не природные задатки человека, а сформированные внешней средой личностные качества как продукт образования, воспитания и обучения труду [4].

В рамках полисистемного подхода, в котором самореализация понимается как многоуровневое системное образование, выделяются базовые условия самореализации: психоэкологические, психофизиологические, психологические, педагогические и социальные [7].

Согласно полисистемной модели самореализации личности среди видов проявления самореализации личности необходимо выделить деятельностную, социальную и личностную. Таким образом, самореализация представляет собой сложную функциональную систему, включающую комплекс психологических образований. Иначе говоря, самореализация — многомерное психологическое образование, детерминированное комплексом внешних и внутренних факторов, обеспечивающих эффективность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза [8].

В рамках данной концепции были выявлены личностные характеристики, оказывающие наибольшее влияние на процесс самоосуществления субъекта. Это прежде всего активность, оптимистичность, интернальный локус контроля, креа-

тивность, высокая установочно-целевая мотивированность и конструктивность в поведении, деятельности и общении [7].

В современном обществе все большее число людей оказываются в трудных, критических ситуациях. Это связано с разными факторами — политическими, экономическими, экологическими и социальными (бедность, болезни, безработица, утрата моральных ценностей и т.д.).

При анализе жизненных трудностей в российской психологии используется широкий круг понятий: трудная ситуация (Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер), жизненные события (Л.Г. Дикая, А.В. Махнач), жизненные ситуации (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова), экстремальная ситуация (М.Ш. Магомед-Эминов), кризисная ситуация (В.В. Нуркова), критическая ситуация (Ф.Е. Василюк) и др. Каждое из этих понятий подчеркивает содержательную специфику составляющих ситуацию явлений. Многие авторы опираются на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладения с трудными жизненными ситуациями, возникающими в результате воздействия экстремальных факторов.

Критическая ситуация, по мнению Ф.Е. Василюка [2], должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» определяется, в свою очередь, тем, какая жизненная необходимость оказывается «парализованной» в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности [2].

Критические и трудные жизненные ситуации стали привычным признаком современного мира. В таких ситуациях становится важным умение каждого отдельного человека противостоять негативным воздействиям внешней среды и справляться с внутренними проблемами, стрессами, кризисами, сложными жизненными ситуациями.

В словаре А. Ребера термин “stability” — «устойчивый» — понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. «Стабильность» в этом словаре объясняется как черта (в теориях личности), характеризующаяся отсутствием чрезмерных эмоциональных изменений [11].

Л.В. Куликов определяет психологическую устойчивость как качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность и сопротивляемость [9]. Это качество позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Основными доминантами в аспекте психологической устойчивости личности является вера и один или несколько видов активности (познавательной, деятельностной, коммуникативной).

Понимая стойкость как способность к эффективной психической саморегуляции, уравновешенность, «способность соразмерять уровень напряжения с ресур-

сами своей психики и организма, Л.В. Куликов считает, что уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией, оценкой, а сопротивляемость — «это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом» [9]. Автор отметил еще и другие немаловажные аспекты: постоянное межличностное взаимодействие, включенность во множество социальных связей, открытость воздействию, с одной стороны, а с другой — сопротивляемость излишне сильному взаимодействию. Автор выделил положительные полюса качеств и факторов психологической устойчивости: факторы социальной среды (поддерживающие самооценку, способствующие самореализации, способствующие адаптации), личностные факторы (отношение личности, в том числе к себе): оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом; философское (иногда ироничное) отношение к трудным ситуациям, уверенность; независимость в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие к другим, открытое общение; терпимость, принятие других такими, какие они есть; чувство общности (в адлеровском смысле), чувство социальной принадлежности; удовлетворяющий статус в группе и социуме, устойчивые, удовлетворяющие субъекта межличностные роли; достаточно высокая самооценка; согласованность Я-воспринимаемого и Я-желаемого (Я-реального и Я-идеального); сознание личности, эмоции и чувства, познание и опыт, поведение и деятельность [9].

Психологическую устойчивость следует рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способах поведения, реагирования в типичных ситуациях. Изменчивость проявляется в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. При таком рассмотрении в основе психологической устойчивости личности лежит гармоническое (соразмерное) единство постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга [9].

В российской психологии различные проявления устойчивости многие авторы рассматривают как разные названия одного явления — стрессоустойчивости, основу которой составляют равновесные психические состояния личности, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение и оптимальную деятельность [1; 10]. При изучении функциональных психических состояний в основном исследуются показатели уровня функционирования различных физиологических систем человека, а также изменения в протекании тех или иных психологических процессов [1]. Выводы авторов, сделанные на основе изучения функциональных состояний человека как субъекта деятельности, представляют актуальный интерес для исследования проблемы устойчивости личности к негативным влияниям социальной среды, поскольку в трудных жизненных ситуациях также возникают стрессовые состояния, которые могут являться индикаторами личностной устойчивости [5].

Многие российские авторы определяют понятие «устойчивость» путем сопоставления его с другими близкими по смыслу понятиями — «ригидность», «инерт-

ность», «консерватизм» [3]. В.С. Агеев ставит данные понятия в один ряд, рассматривая их как явления одного порядка, свидетельствующие о способности социального стереотипа успешно сопротивляться любой информации, направленной на его изменение. Л.Л. Рохлин проводит различие между понятиями «устойчивость» и «ригидность», рассматривая личность как динамическую систему, диалектически сочетающую в себе устойчивость и изменчивость. Н.Д. Левитов также считает неправомерным смешивать ригидность со стойкостью — морально-волевой чертой, проявляющей твердость характера. Ригидность, по его мнению, стоит близко к «неразумной настойчивости», которая питается упрямством, отличающимся очень узкой и неразумной мотивировкой и объясняющимся узостью мышления, большой требовательностью к другим и слабой — к себе, слабой податливостью разумным убеждениям [5]. Признавая самостоятельность и независимость ригидности и устойчивости, Г.В. Залевский обосновывает мнение о том, что гипертрофированная устойчивость может трансформироваться в ригидность. Усиление же ригидности свидетельствует о росте избыточной устойчивости, которая в конечном итоге приводит к разрушению личности как целостности, как индивидуальной системы [3].

В современной психологической науке представлена и такая точка зрения, в которой устойчивость личности понимается как психическая саморегуляция, характеризующаяся использованием психических средств отражения, моделирования и воздействия на себя. Термин «регуляция» отсылает к состоянию гармонии между внутренними потребностями и внешними требованиями, а также к процессам, используемым для достижения этого состояния: процессы саморегуляции начинаются с саморегуляции мотивации, и в случае общения личности с собой происходит непосредственная мотивационная саморегуляция; важную роль в выборе способа саморегуляции играет степень развитости волевых качеств личности [12].

В конце XX в. в науке появилось понятие «жизнестойкость» [6; 13]. Многие аспекты существующих его определений близки к пониманию жизнестойкости как способности справляться с трудными жизненными ситуациями.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что самореализация — это комплексное психологическое образование, осуществляемое на протяжении всего жизненного пути. Успешность самореализации обеспечивается особенностями субъектности личности, социально-культурными и другими условиями, одним из которых выступает жизнестойкость личности, проявляющаяся в трудных жизненных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 1987. [*Abolin L.M.* Psikhologicheskie mehanizmy emotsionalnoi ustoichivosti cheloveka. — Kazan, 1987.]
- [2] *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. — М., 1984. [*Vasilyuk F.E.* Psikhologiya perezhivaniya. — M., 1984.]
- [3] *Залевский Г.В.* Личность и фиксированные формы поведения. — М., 2007. [*Zalievskij G.V.* Lichnost i fiksirovannie formy povedeniya. — M., 2007.]

- [4] *Зобов Р.А., Келасьев В.Н.* Самореализация человека: введение в человекознание. — СПб.: СПбГУ, 2001. [*Zobov R.A., Kelacev V.N.* Samorealizatsiya cheloveka: vvedenie v chelovekoznanie — SPb.: SPbGU, 2001.]
- [5] *Иванова С.П.* Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости. — URL: http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/wg6110/wgpgpu09/wgpgpu_09_14.pdf [*Ivanova S.P.* Psikhologicheskaya ustoichivost lichnosti kak factor protivodeistviya negativnim vliyaniyam sotsialnoi sredi v rannei yunosti i molodosti. — URL: http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/wg6110/wgpgpu09/wgpgpu_09_14.pdf]
- [6] *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. [*Leontev D.A., Rasskazova E.I.* Test zhiznestojkosti. — M.: Smysl, 2006.]
- [7] *Кудинов С.И.* Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибирский педагогический журнал. — 2007. — С. 337—346. [*Kudinov S.I.* Polisistemnij podhod issledovaniya samorealizatsii lichnosti // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. — 2007. — No 11. — S. 337—346].
- [8] *Кудинов С.И., Кудинов С.С.* Сравнительный анализ самореализации личности российских и иностранных студентов // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2011. — № 5. — С. 72—78. [*Kudinov S.I., Kudinov S.S.* Sravnitel'nyi analiz samorealizatsii lichnosti rossijskikh i inostranikh studentov // Vestnik RUDN. Seriya "Psihologiya i pedagogika". — 2011. — No 5. — S. 72—78.]
- [9] *Куликов Л.В.* Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. — СПб., 2004. [*Kulikov L.V.* Psikhogigiena lichnosti: Voprosy psikhologicheskoi ustoichivosti i psikhoprofilaktiki: Uchebnoe posobie. — SPb., 2004.]
- [10] Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. — СПб., 2000. [*Psikhicheskie sostoysniya / Sost. i obcsh. red. L.V. Kulikova.* — SPb., 2000.]
- [11] *Ребер А.* Большой толковый психологический словарь. — М., 2000. [*Reber A.* Bolshoi tolkovii psikhologicheskii slovar. — M., 2000.]
- [12] *Секач М.Ф.* Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости кадров военного управления: Дисс. ... докт. психол. наук. — М., 1999. [*Sekach M.F.* Akmeologicheskie osnovy samoregulyatsii psikhicheskoi ustoichivosti kadrov voennovo upravleniya: Diss. ... dokt. psikhol. nauk. — M., 1999.]
- [13] *Khoshaba D., Maddy S.* Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal. — 1999. — Vol. 51. — No 2. — P. 106—117.

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF PERSONALITY AS A BASIS OF SUBJECT'S SELF-REALIZATION

S.I. Kudinov, Suad M. Hammad

Chair of Social and Differential Psychology
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 10/2, Moscow, Russia, 117198

The article presents the psychological approaches in Russia, considering the interaction between man and environment, the question of the ability to resist the negative impact of the external environment and the successful resolution of the vital tasks.

Key words: psychological resilience, endurance, viability, environment, emergency condition, self-realization.