

7. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. Г. Швейник. — М.: АСТ, 2015. — 288 с.
8. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер; пер. с нем. Е. Цыпина. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.
9. Horney, K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self—Realization / K. Horney. — N. Y.: W. W. Norton & Co, 1950.

УДК 159.9

**Н. В. Самусевич**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Введение.** В течение жизни человек сталкивается с трудными жизненными ситуациями, которые часто ассоциируются с деструктивным воздействием на сознание личности. Психологическая устойчивость личности позволяет сохранять устойчивое состояние и внутреннее согласие с собой и социальной средой в трудных и кризисных жизненных ситуациях. Психологическая устойчивость личности является одним из ключевых понятий психологии, которое привлекает все больше внимания и интереса как среди специалистов, так и среди широкой общественности в современном мире, где люди постоянно обращаются к различным вызовам. Этот психологический феномен описывает способность человека эффективно справиться со стрессом, адаптироваться к изменениям и продолжать эффективно функционировать в сложных жизненных ситуациях.

**Основная часть.** В толковом словаре А. Ребера термин «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно [3]. Данное качество личности включает в себя несколько аспектов, среди которых выделяются сопротивляемость, стойкость и уравновешенность по отношению к сложившимся трудным жизненным обстоятельствам. 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.

Устойчивость в исследованиях В. Э. Чудновского рассматривается как нравственная категория. Нравственную устойчивость личности он определяет как способность человека сохранять и реализовывать в различных условиях личностные позиции, обладать определенным иммунитетом к воздействиям, противоречащим его личностным установкам, взглядам и убеждениям [10].

В современной психологической науке представлена 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 согласованности между внутренними потребностями и внешними требованиями, а также к процессам, используемым для достижения этого состояния [8]. Психологическая устойчивость может быть понята как соразмерность стабильности и изменчивости личности [4].

В отечественной психологии В. М. Бехтерев, И. П. Павлов вопрос психологической устойчивости личности рассматривали с точки зрения деятельности нервной системы, физиологических особенностей каждого человека, проявлений нервной системы [1].

И. Ф. Харламов отмечает, что устойчивость и степень зрелости морального сознания достигается только тогда, когда знания учащихся приобретают форму личных взглядов и убеждений и выступают в качестве мотивов и установок поведения [9].

Психологическая устойчивость личности — это способность человека преодолевать трудности, адаптироваться к изменениям и сохранять равновесие после стрессовых ситуаций. Психологическая устойчивость не является врожденной чертой, может развиваться в течение определенного времени. Она состоит из нескольких компонентов. Во-первых, это эмоциональная устойчивость, позволяющая человеку сохранять спокойствие и уверенность в сложных условиях. Во-вторых, это когнитивная гибкость, которая предполагает возможность видеть проблемы с разных сторон и находить оптимальные решения. Фактором психологической устойчивости выступает социальная поддержка, которую человек может получить от окружающих.

Понимая стойкость как способность к эффективной психической саморегуляции, уравновешенность, «способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами 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» [5].

Морально-психологическая устойчивость обеспечивает сохранение мотивационных образований (интересов, убеждений, ценностей), отношений, личностных смыслов, идентичности и Я-концепции в различных условиях жизни и деятельности [7].

Ученые также выделяют феномен эмоциональной устойчивости, которая подразумевает способность психики человека сохранять высокую активность при различных неблагоприятных факторах. Особенно это свойство проявляется в экстремальных ситуациях. Такие ситуации могут возникать как в обыденной жизни, так и в профессиональной деятельности [2].

Т. В. Кононенко раскрывает нравственную устойчивость как способность человека осуществлять выбор поведения в соответствии с позитивными общечеловеческими и профессиональными ценностями [3].

Существует множество факторов, влияющих на развитие психологической устойчивости: самосознание и оптимизм, индивидуальные черты личности, уровень самооценки, способности к саморегуляции и реакции на стрессовые ситуации, уровень развития эмоционального интеллекта, способность к адаптации и обучаемость, поддержка семьи и друзей. Человек, который имеет сильную социальную поддержку, в большей степени способен справляться с трудностями и находить выход из сложной ситуации. Кроме того, социокультурная среда, условия труда и общения, уровень образования и опыта, профессиональная помощь специалистов также оказывают значительное влияние на формирование психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость играет ключевую роль в современной реальности, где люди сталкиваются со стрессом, неопределенностью и быстрыми изменениями. Она позволяет личности справляться с жизненными трудностями, сохраняя эмоциональное равновесие и продолжая двигаться вперед. Люди с высоким уровнем психологической устойчивости могут лучше адаптироваться к новым условиям, принимать решения даже в сложных ситуациях, и эффективно решать проблемы. Психологически устойчивые личности обладают гибкостью мышления, адаптивностью к изменениям и способностью находить позитивные стороны в любой ситуации. В современном мире, где непредсказуемость стала обыденностью, психологическая устойчивость становится необходимым качеством для успешного функционирования в обществе.

Развитие психологической устойчивости предполагает повышение степени осознанности личности, уровня эмоционального интеллекта и формирование строить ассертивные межличностные отношения. В конечном счете, психологическая устойчивость не только помогает справляться с трудностями, но и служит основой для личностного роста и достижения долгосрочных целей. По мнению А. Н. Леонтьева, структура «личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных, внутри себя иерархизированных, мотивационных линий» [6].

Кроме того, воспитание психологической устойчивости у детей и подростков становится актуальной задачей для родителей и образовательных учреждений. Формирование навыков адаптации и эмоциональной регуляции на ранних этапах жизни может существенно повлиять на будущее психическое здоровье молодого поколения. Практики, направленные на развитие критического мышления и саморефлексии, помогут детям справляться с вызовами взросления и социальных перемен.

Современные исследования показывают, что психологическая устойчивость является динамичным процессом, подверженным изменению в зависимости от жизненного опыта и обстоятельств. Поэтому важно развивать ее на индивидуальном и общественном уровнях, внедряя методы, способствующие укреплению психического здоровья. В конечном итоге, развитие психологической устойчивости становится краеугольным камнем стабильного и успешного существования в нашем сложном мире.

Таким образом, развитие психологической устойчивости не является разовым процессом, а представляет собой комплексный подход, включающий как личные усилия, так и коллективные инициативы.

**Заключение.** Устойчивость выражается в способности к эмоциональной регуляции, гибкости мышления и умению воспринимать препятствия как возможности для личностного роста. Она включает в себя не только личностные ресурсы, такие как оптимизм и самоэффективность, но и социальную поддержку, которая играет решающую роль в преодолении трудностей. Психологически устойчивой считается та личность, которая умеет в любых жизненных ситуациях находить положительные моменты.

Важность изучения психологической устойчивости становится особенно очевидной в условиях быстроменяющегося мира. Понимание и развитие психологической устойчивости может помочь человеку не только справляться со стрессом, но и достигать своих целей, несмотря на преграды. Дальнейшие перспективы исследований должны включать в себя более глубокое понимание механизмов формирования психологической устойчивости, разработку эффективных методик ее развития.

#### Список цитируемых источников

1. Бехтерев, В. М. Избранные произведения: статьи и доклады / В. М. Бехтерев. — М.: Медгиз, 1954. — 527 с.
2. Изюмова, С. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы / С. А. Изюмова, Н. А. Аминов // Вопросы психологии. — 1978. — №5. — С. 128—133.
3. Кононенко, Т. В. Воспитание нравственной устойчивости у студентов педагогических вузов: Автореф. дис... канд. пед. наук. Майкоп, 2004. — 17 с.
4. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости / Е. П. Крупник, Е. Н. Лебедева // Психологический журнал. — 2000. — Том 21. — № 6. — С. 12—23.

5. Куликов, Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. Пособие / Л. В. Куликов. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание, Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1977. — 304 с.
7. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь: в 2-х т. справочное издание / сост. А. Ребер. — М.: Вече: АСТ, 2000. — 560 с.
8. Секач, М. Ф. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости кадров военного управления: дисс. докт. психол. Наук / М. Ф. Секач. — М., 1999. — 510 с.
9. Харламов, И. Ф. Педагогика / И. Ф. Харламов. — М.: Гардарики, 1999. — 520 с.
10. Чудновский, В. Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование / В. С. Чудновский. — М.: Педагогика, 1981. — 208 с.

УДК 159.9

Д. Д. Соколина

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

## ГИПОТИМИЯ КАК ДЕВИАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ ТРАНЗИТИВНОГО МИРА

**Введение.** Гипотимия, представляющая собой состояние пониженного настроения и эмоционального фона, в последнее время привлекает внимание психологов, социологов и исследователей.

Ситуация социокультурной транзитивности является одним из основных вызовов современности, вызовом, на который необходимо отвечать и науке, и обществу. Основными признаками транзитивности являются множественность социокультурных контекстов, постоянная изменчивость окружающего мира и его неопределенность. При этом неопределенность во многом фундируется на изменчивости [1]. Транзитивное общество характеризуется не только социальными трансформациями, но и их влиянием на изменение социальных ценностей и представлений, размытость норм и установок [2]. Можно констатировать, что разные аспекты транзитивности вызывают разные трудности у человека. Так, изменчивость и неопределенность связаны с нарушением целостности идентичности, как ее отдельных составляющих, так и временной перспективы. Множественность затрудняет выбор в вопросах идентификации, направления и пространства социализации [3].

Соотношение между стремлением к укорененности в группе (обществе) и стремлением к персонализации, личностному росту является важным условием личностного роста и развития [4]. При транзитивности общества трудности связаны с увеличением тревоги и напряженности, следствием чего становится возникновение у человека стремления «спрятаться от трудностей», найти убежище в группе (неважно, большой или малой), увеличение конформности. Противоположная динамика связана с доминированием персонализации, вплоть до конфликтов с окружающими (негативизм) и/или дауншифтинга [5]. Анализ понятия «транзитивное общество» показывает, что такое общество характеризуется следующими феноменами: кардинальными социальными трансформациями; глобализацией, которая ведет к расширению пространства, в том числе и пространства межличностных контактов; усилением социальной неопределенности, связанной, прежде всего, с постоянными трансформациями ценностей, норм, эталонов; увеличением продолжительности временного периода процесса социализации, активизацией ресоциализации и текучей социализации; расширением информационного пространства и усилением его роли, частично заменяющей межпоколенные связи. Цифровые технологии, интернет, виртуальное пространство стали такими же постоянными условиями нашего существования, как и изменчивая и неопределенная реальность [6].

Тенденции к снижению эмоционального состояния наблюдаются в различных возрастных группах и социальных слоях транзитивного общества.

**Основная часть.** Гипотимия — стойкое снижение настроения, которое сопровождается уменьшением интенсивности эмоциональной, психической и, иногда, моторной (двигательной) активности. Наблюдается при циклотимии и пограничных состояниях. Является одним из признаков депрессивного синдрома. Гипотимия отмечается при астении, а также встречается при хронической шизофрении. Порой гипотимные состояния «сливаются с характером», воспринимаются людьми как привычное для них состояние [7].

Гипотимия характеризуется большой структурной сложностью, выражающейся в одновременном сосуществовании различных нарушений: меланхолической подавленности настроения, тревоги и страхов, дисфорических, апатических, адинамических, депрессивно-параноидных, ипохондрических, истерических явлений, суицидальной настроенности, психической анестезии, и, помимо витальных, аффективных и невротических расстройств также психотическими явлениями.

В структуре гипотимии выделяют страхи и тревогу. В легких случаях это психологически понятные, хотя и преувеличенные опасения, связанные с реальными событиями — семейными и служебными проблемами, болезнями близких и т. д. Повышенная боязливость, неуверенность, мнительность, нерешительность, навязчивые сомнения, опасения и страхи составляют то, что обозначают как психастенические явления в депрессии. Нередко появляются беспредметное беспокойство, «внутреннее» волнение, безотчетное предощущение беды, ужасного финала, напряженность, акагизия. Тревога может возникать острыми приступами, во