**РЕФЕРАТ**

Устойчивость личности

**Введение**

Человек в своей жизни постоянно преодолевает какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушительное воздействие на психику. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности. Данный вопрос является довольно актуальным в наши дни, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Объектом исследования является личность.

Предметом изучения - устойчивость личности.

Целью работы - изучить сущность устойчивости личности.

В связи с поставленной целью, определены задачи:

дать общее понятие личности;

дать определение устойчивости личности;

показать проблемы устойчивости личности.

Данная работа выполнена на основе книг по психологии личности.

**1. Понятие личности**

В процессе общения и совместной деятельности между людьми устанавливаются общественные отношения, под влиянием которых у человека возникает новое качество - личность. (Сорокун П.А., 2003)

На вопрос, что такое личность, все психологи отвечают по-разному. Разнообразие их ответов и расхождения во мнениях свидетельствует о сложности самого феномена личности. В понятие «личность» обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки». (Немов Р.С., 2003).

Личность - это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих***.*** (Маклаков А.Г.)

В.А. Крутецкий выделяет три важнейшие психологические характеристики личности:

) Устойчивость личности.

При всей пластичности, изменчивости психических проявлений личности все-таки отчетливо выступает относительное постоянство ее психического склада, что, в частности, позволяет предвидеть поведение данной личности в той или иной ситуации.

) Единство личности как тесная связь и взаимозависимость психических процессов и психических свойств личности.

Личность представляет собой единое целое, где каждая черта неразрывно связана с другими, и поэтому каждая черта личности приобретает свое значение, часто совершенно различное, в зависимости от ее соотношения с другими чертами личности.

) Активность личности.

Активность выражается в многообразной и многосторонней деятельности, направленной на познание, изменение, преобразование окружающего мира, па изменение собственной природы, своего психического склада (самовоспитание).

А.М. Столяренко выделяет три основные психологические сферы личности:

). Сфера направленности (мотивационная сфера).

Включает в себя все внутренние побудительные силы личности - ее взгляды, убеждения, идеалы, потребности, интересы, цели и т.д. Эта сфера определяет то, к чему человек прикладывает свои силы, чего он добивается.

) Операциональная сфера.

Включает способы и средства, которыми обладает личность для их использования в достижении целей.

) Модуляционная (психофизиологическая) сфера.

Оказывает динамическое влияние на проявление целей мотивов и действий личности.

В свою очередь В.А. Крутецкий выделяет 3 блока в таком сложном целом как личность. Первый блок - направленность личности, система ее отношений к окружающему миру. Сюда включаются мотивы поведения личности (мотивами называют причины, побуждающие личность к тому или иному поведению, к той или иной деятельности), в частности потребности, чувства, интересы. Второй блок - это возможности личности, психологические предпосылки успешности ее деятельности (в частности, способности). Третий блок - стиль, психологические особенности поведения личности (темперамент и характер). Иными словами, личность характеризуется тем, как действует человек и почему он действует так, а не иначе.

Проанализировав вышесказанное можно заметить, что психологические сферы, выделенные А.С Столяренко и блоки (стороны) личности, сформулированные В.А. Крутецким, - имеют общий смысл.

«Восновании почти всех теорий личности лежит предположение о том, что личность как социально-психологический феномен представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование. Устойчивость личности характеризует последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер.

**2. Устойчивости личности**

**.1 Общее представление об устойчивости личности**

Психологическая устойчивость - это качество личности, отдельными аспектами которого являются уравновешенность, стабильность и сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. (Г.С. Никифоров. 2006)

Психологическая устойчивость предстает как сложное качество личности, в котором объединены:

уравновешенность (равновесие), соразмерность;

стойкость, стабильность (постоянство);

сопротивляемость.

Уравновешенность - это способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса). Под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации, а под стабильностью - постоянный уровень настроения. Сопротивляемость - это способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни, это самодостаточность как свобода от зависимости.

К составляющим психологической устойчивости необходимо отнести:

способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличиостных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых

относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;

развитую волевую регуляцию.

Стойкость в преодолении трудностей, сохранение веры в себя, уверенности в себе, своих возможностях, совершенство психической саморегуляции, постоянный, достаточно высокий, уровень настроения - неотъемлемая часть психической жизни. Или, говоря старинным языком, жизни души. Способность сохранять постоянный уровень настроения без обращения к психоактивным веществам и быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать одной единственной мотивационной доминанты - также важная составляющая психологической устойчивости (на этом, собственно психологическом, уровне). Наконец, нельзя не отметить постоянное межличностное взаимодействие, включенность во множество социальных связей, открытость воздействию, с одной стороны, а с другой - сопротивляемость излишне сильному взаимодействию. Последнее может нарушить необходимую личностную автономность, независимость в выборе формы поведения, целей и стиля деятельности, образа жизни, помешает слышать свое Я, следовать своим направлением, выстраивая свой жизненный путь. Говоря другими словами, в психологическую устойчивость входит способность находить баланс между конформностью и автономностью и удерживать это равновесие.

Устойчивость личности представляет собой сложную «биопсихосоциальную конструкцию, которая включает психическую устойчивость человека, социальную роль и статус личности, религиозную принадлежность (веру), профессию, культуру и мировоззрение, а так же психосоматическое здоровье. (М.Ф. Секач. 2013)

Ядром психологической устойчивости личности является психическая устойчивость человека, которая включает три психологических компонента: эмоциональный, интеллектуальный и волевой.

Человек в обществе приобретает профессию и зарабатывает на жизнь, выполняет определенную социальную роль и приобретает социальный статус, овладевает мировоззрением и верит (или не верит) в Бога, обладает крепким (или не очень) психосоматическим здоровьем, принадлежит к какому то культурному слою населения страны в которой он проживает. И все это имеет непосредственное отношение к психологической устойчивости личности. Так как «провал» хотя бы в одном из упомянутых компонентов психологической устойчивости грозит дестабилизацией состояния личности. Именно поэтому организация всей этой системы выходит на первый план, так как всё остальное - лишь частности, составляющие целое. Система начинает рушиться, если организующие силы дисгармонизированы, но если координационные возможности останутся в целостности, то даже выход из строя или сбой в отдельных фрагментах системы будут лишь эпизодами. (М.Ф. Секач. 2013)

**.2 Факторы, влияющие на психологическую устойчивость**

личность нравственный психологический устойчивость

Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Насколько она выражена - зависит от множества факторов. Психологическую устойчивость поддерживают: внутренние (личностные) и внешние (межличностная, социальная поддержка) ресурсы.

Это довольно большой перечень факторов, относящихся к личностным особенностям и социальной среде.

Факторы социальной среды:

факторы, поддерживающие самооценку;

условия, способствующие самореализации;

условия, способствующие адаптации;

психологическая поддержка социального окружения (эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная помощь в делах).

#### Личностные факторы:

1. Отношения личности (в том числе к себе):

оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом;

философское 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, чувство социальной принадлежности;

удовлетворяющий статус в группе и социуме, устойчивые, удовлетворяющие субъекта межличностные роли;

достаточно высокая самооценка;

согласованность Я-реального и Я-идеального.

#### 2. Сознание личности:

- вера (в разных ее формах);

экзистенциальная определенность - понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;

установка на то, что можешь распоряжаться своей жизнью;

осознание социальной принадлежности к определенной группе.

#### 3. Эмоции и чувства:

- доминирование позитивных эмоций;

переживание успешности самореализации;

эмоционально насыщение от межличностного взаимодействия, переживание чувства сплоченности, единства.

#### 4. Познание и опыт:

- понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования;

рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации;

адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов; структурированный опыт преодоления трудных ситуаций.

#### 5. Поведение и деятельность:

- активность в поведении и деятельности;

использование эффективных способов преодоления трудностей.

В этом списке перечислены положительные полюсы качеств и факторов, влияющих на психологическую устойчивость. При наличии этих факторов (положительных полюсов качеств) сохраняется благоприятное для успешного поведения, деятельности и личностного развития доминирующее психическое состояние и повышенное настроение. При неблагоприятном влиянии доминирующее состояние становится негативным, а настроение сниженным, неустойчивым.

Если факторы социальной среды поддерживают самооценку, способствуют самореализации, получению психологической поддержки, то все это в целом способствует возникновению повышенного настроения и поддержанию состояния адаптированности. Если же факторы социальной среды снижают самооценку, затрудняют адаптацию, ограничивают самореализацию, лишают человека эмоциональной поддержки, то все это способствует возникновению снижению настроения и появлению состояния дезадаптированности». (Немов Р.С.)

**.3 Проблемы устойчивости личности**

Во многих исследованиях было обнаружено, что поведение человека довольно вариативно. В этой связи естественно возникает вопрос: насколько и в чем личность и ее поведение действительно устойчивы? Длительные по времени исследования развития одних и тех же людей в течение, например, десятка и более лет показывают, что определенная степень устойчивости у личности все же имеется, хотя мера этого постоянства для различных личностных свойств неодинакова. Имеются значительные индивидуальные различия в том периоде жизни, когда личностные особенности человека более или менее стабилизируются. У одних людей личность становится устойчивой в детстве и далее существенно не изменяется, у других устойчивость психологических особенностей личностного характера, напротив, обнаруживается довольно поздно: только в возрасте от 20 до 40 лет. К последним чаще всего относятся люди, чья внешняя и внутренняя жизнь в подростковом и юношеском возрасте характеризовалась напряженностью, противоречиями и конфликтами. Менее всего личностно изменяются и довольно рано обнаруживают устойчивые черты характера те люди, которые в школьном возрасте не сталкивались с противоречиями, не вступали в конфликты со взрослыми, сверстниками, социальными ценностями и нормами.

Наибольшей стабильностью обладают динамические особенности, связанные с врожденными анатомо-физиологическими задатками, свойствами нервной системы. К ним относятся: темперамент, эмоциональная реактивность, экстраверсия-интроверсия и некоторые другие качества.

Сторонники теории социального научения, подчеркивающие значение конкретной ситуации в определении образа действий человека, полагают, что мнение о наличии у него устойчивых черт личности недостаточно обосновано и обычно связано со следующими типичными умозаключениями ошибочного характера:

. Многие индивидуальные особенности людей, такие, например, как физический облик, манера говорить, вести себя, мимика, жесты и т.п., действительно достаточно устойчивы. Их устойчивость побуждает нас приписывать стабильность и другим, внутренним психологическим свойствам человека, которые могут не быть устойчивыми.

. Опыт общения с людьми формирует у нас достаточно устойчивое представление о них, которое и накладывает отпечаток на последующее восприятие и оценку этих людей. В сфере межличностного восприятия может наблюдаться явление константности, аналогичное тому, с которым мы встречаемся при изучении восприятия людьми предметного мира. В силу постоянства межличностного восприятия, связанного со сформированной установкой, в новой ситуации мы более склонны замечать у человека те признаки, которые свидетельствуют о стабильности его поведения, и не видеть того, что в его поведении меняется.

. Само наше присутствие в определенной ситуации уже заставляет другого человека вести себя последовательно, так, как он вел себя с нами раньше. Это происходит потому, что постоянство весьма ценится как качество личности. Те же самые лица, которые с нами ведут себя определенным образом, демонстрируя устойчивость своей личности в одних чертах, с другими могут вести себя по-другому, показывая в этих же чертах изменчивость, а в каких-либо иных, напротив, устойчивость.

Таким образом, ответ на вопрос об устойчивости личности весьма неоднозначен и неопределен. В одних свойствах, как правило, тех, которые были приобретены в более поздние периоды жизни и малосущественны, устойчивости фактически нет; в других личностных качествах, чаще всего базисных и приобретенных в ранние годы, так или иначе обусловленных органически, она есть. Реальное же поведение личности, как устойчивое, так и изменчивое, существенно зависит от постоянства социальных ситуаций, в которых мы наблюдаем за человеком.

В специальных исследованиях, проведенных на одних и тех же людях в течение длительного времени с целью установить степень изменчивости или постоянства их личности, показано, что более половины личностных качеств, обладая которыми ребенок поступает в школу, сохраняются в течение всего периода обучения вплоть до окончания школы. Это свидетельствует о двух вещах. Во-первых, о том, что многие личностные особенности человека, будучи сформированными в дошкольном возрасте, в дальнейшем сохраняют свое постоянство. Во-вторых, о том, что обучение в школе мало сказывается на развитии собственно личностных свойств ребенка.

Зачастую не меньшую ценность и жизненную значимость, чем постоянство поведения человека, имеет, напротив, его изменчивость, адаптивность. Она свидетельствует о другой ценной способности человека - его умении приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни, менять себя как личность, если в этом есть необходимость. Такого рода качество представляется весьма ценным для личности в тех случаях, когда в обществе происходят радикальные изменения, требующие от каждого человека значительной модификации своих взглядов, установок, ценностных ориентации и т.п. Поэтому изменчивость при определенных обстоятельствах необходимо рассматривать как положительное личностное свойство человека. Если человек сегодня иной, чем вчера, значит, он развивается».

Устойчивость личности имеет важнейшее значение, как для общества, так и для самого человека. От устойчивости личности зависит закономерность и последовательность ее действий и поступков, а следовательно предсказуемость ее поведения. Благодаря устойчивости личности люди могут устанавливать нормальные взаимоотношения, общаться между собой, добиваться взаимопонимания, действовать согласованно и добиваться нужных результатов в процессе совместной деятельности.

Наиболее устойчивыми являются свойства личности, обусловленные врожденными особенностями строения нервной системы и ее функций. Стабильными, например, являются такие свойства темперамента как активность и реактивность (импульсивность), пластичность и ригидность, экстровертированность и интровертированность, эмоциональная возбудимость и др. Относительно устойчивыми являются также познавательные способности личности и некоторые особенности ее интеллекта»

**Заключение**

Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье. Ощущение устойчивости собственной личности и личности другого - важное условие внутреннего благополучия человека и установления нормальных взаимоотношений с окружающими людьми. Если бы в каких-то существенных для общения с людьми проявлениях личность не была устойчивой, то людям трудно было взаимодействовать друг с другом, добиваться взаимопонимания. Сохранять внутреннюю гармонию, благоприятные межличностные отношения, переживание благополучия в ситуациях жизненных испытаний позволяет психологическая устойчивость личности. Определение здоровья во многом опирается на понятие «благополучие». Благополучие, как и «позитивное здоровье», предполагает реализацию физических и духовных потенций человека [Никифоров, 2002]. Без сохранения психологической устойчивости реализация физических и духовных потенций невозможна. Следовательно, невозможно и удовлетворение от процесса самореализации, невозможно ощущение умственного и социального благополучия. В принятой видными специалистами медицинской науки концепции здоровья подчеркивается важность субъективно оцениваемого здоровья. Если допустить, что достаточно осознать отсутствие болезней или физических дефектов, чтобы чувствовать себя благополучным, то тогда мы возвратимся к пройденному этапу - к попытке определить здоровье посредством исключения негативного начала, уходя от конструктивного, затушевывая ключевые понятия. Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье.