

О.А. Ушмудина

Теоретическая модель психологической устойчивости личности к наркотической зависимости в студенческой среде

Исследование проведено при поддержке РГНФ (грант № 08-06-00391а/В)

В предыдущих исследованиях проведено системное описание студенческой среды, личности студента: описаны внутренние кризисы и конфликты развития, актуальные задачи взросления. Наркотическая зависимость рассмотрена в контексте ситуаций студенческих рисков, выделены особенности студенчества, которые при определенных условиях могут являться предпосылками формирования наркотической зависимости, а так же факторы, препятствующие формированию наркотической зависимости (Самыкина, Ушмудина; 2007, 2008; Ушмудина, 2006, 2007, 2008).

Целью данной статьи является разработка теоретической модели психологической устойчивости личности студента на основе теоретического анализа феномена психологической устойчивости психолого-педагогической литературы.

Психологическая устойчивость является сложным и емким качеством личности, объединяющим комплекс способностей и разноуровневых явлений (Куликов, 2004).

Л.В. Куликов выделяет три компонента психологической устойчивости: стойкость, уравновешенность, сопротивляемость.

Стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции при условии существования экзистенциальной определенности (переживание удовлетворения своих основных потребностей). Содержательно этот аспект психологической устойчивости раскрывается, как способность сохранять постоянный уровень настроения и активности, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать упрощенности в ценностях, целях и стремлениях. Для психологической устойчивости личности необходима способность к саморазвитию, формированию собственной индивидуальности. Устойчивость предполагает совокупность адаптационных процессов, интегрированность личности через согласование основных функций личности, стабильности их выполнения. Снижение стойкости в ситуации риска приводит к негативным последствиям для психического и соматическо-

го здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

С другой стороны, психологическая устойчивость это соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Постоянство проявляется в наличии главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способов поведения, реагирования в типичных ситуациях, изменчивость – в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. Таким образом, основу психологической устойчивости личности составляет соразмерное взаимодополняющее единство постоянства личности и динамичности. Постоянство выступает фундаментом жизненного пути личности, а динамика – основой развития как отдельных сфер личности, так и личности в целом, в том числе обусловленная средовым воздействием (*Там же*).

Вторым компонентом, определяющим психологическую устойчивость студента к наркотической зависимости, является наличие уравновешенности как способности соразмерять уровень напряжения со своими ресурсами. Уровень напряжения обусловлен как стрессорами и внешними обстоятельствами, так и их субъективной интерпретацией, оценкой. Уравновешенность, как один из аспектов психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах, избегать крайностей в силе отклика на происходящие события. Чувство полноты жизни, ее содержательной наполненности обусловлено соразмерностью приятных и неприятных чувств, сливающихся в чувственном тоне, соразмерностью между ощущениями удовлетворенности, благополучия и переживаниями радости, счастья, с одной стороны, и ощущениями неудовлетворенности достигнутым, несовершенством в делах, в себе, чувствами грусти и печали, страданиями – с другой.

Третьим аспектом психологической устойчивости выступает наличие сопротивляемости личности как способности к сопротивлению ограничения свободы поведения, выбора, отдельных решений, выбора образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости (химической, интеракционной, акцентированной однонаправленной поведенческой активности) (*Там же*).

Основой психологической устойчивости выступают доминанты активности личности: направленность на познание и самопознание, направленность на деятельность, интеракционная направленность, различающиеся степенью ответственности, которую личность принимает на

себя, ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом, за свою судьбу, за собственную индивидуальность, неповторимость, уникальность. Ответственность определяет личность как активную, сознательно действующую силу своей собственной жизни, способную принимать решения и отвечать за их последствия. Ответственность тесно связана с внутренней независимостью – следованием своим убеждениям и своей иерархии ценностей без пренебрежения мнением и убеждениями других и без их простого принятия (Хорни, 1993; Куликов, 2004).

Психологическую устойчивость определяют и поддерживают внутренние (личностные) и внешние (межличностная, социальная поддержка) ресурсы. Л.В. Куликовым и его коллегами были рассмотрены ресурсы личности, поддерживающие ее психологическую устойчивость и адаптированность и, тем самым, способствующие возникновению и сохранению гармоничного настроения. К внешним ресурсам относятся факторы, поддерживающие самооценку; условия, способствующие самореализации, адаптации; психологическая поддержка социального окружения (эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная помощь в делах и т. п.). К внутренним ресурсам – отношения личности (в том числе к себе); сознание личности; эмоции и чувства; познание и опыт; поведение и деятельность (Куликов, Дмитриева, Долина, 1997).

Н.К. Осетров под психологической устойчивостью понимает сложно-организованное свойство личности, позволяющее успешно действовать в усложненных условиях. В качестве ее основных составляющих рассматриваются интеллектуальные, мотивационные, эмоциональные и волевые параметры личности. Уровень развития психологической устойчивости зависит от уровня развития ее составляющих (Осетров, 1987).

Психологическая устойчивость представлена способностями, умениями и навыками личности адаптивно реагировать на длительные нагрузки, удерживать ровное, спокойное настроение, вести плодотворную деятельность. Психологическая устойчивость позволяет своевременно реагировать на возникающие трудности, частые изменения путем оптимального снижения страха, тревоги, напряжения во всех сферах жизнедеятельности (Куликов, 2004).

Психологическая устойчивость многогранна, ее содержание свидетельствует о масштабности и фундаментальности этого качества личности. Психологическая устойчивость обладает характером открытой системы с собственными структурными и функциональными составляющими (Аршинова, 2007). Психологическая устойчивость дает возможность каждому психологическому процессу преобразовываться, совершенствоваться, не нарушая единства всей деятельности и развития человека, и способствует накоплению опыта в процессе деятельности.

В развитом состоянии эти уровни находятся во взаимной преемственности и взаимном соотношении (*Там же*). Психологическая устойчивость совместно со стрессоустойчивостью, психологической безопасностью, психологической культурой составляют многоуровневую систему особого качества личности, единую функциональную психическую систему – устойчивое развитие личности. Психологическая устойчивость представляет собой модель взаимовлияния способностей, навыков, умений человека удерживать эмоциональные, когнитивные, конативные (поведенческие) процессы, а также процессы деятельности в равновесных состояниях. К показателям психологической устойчивости взрослых отнесены лабильность настроения, конфликтность, раздражительность, тревожность, психологическое напряжение, эмоциональная устойчивость, агрессия и стабилизация работоспособности. К показателям психологической устойчивости подростков отнесены социальная напряженность, конструктивное планирование, ответственность, активность в познании нового, продуктивное общение, самодисциплина (*Там же*).

Устойчивость личности к внешним социальным воздействиям в значительной мере зависит от ее жизненных установок – совокупности жизненных предпочтений, которые отражают совокупность ее мотивации в жизни (*Шепитько, Гудов, 2004*).

Устойчивость понимается не как результат действия отдельных элементов (свойств) личности, а как результат деятельности в целом. Весьма стойкими во времени являются не только личностные качества, оцениваемые со стороны, но и самооценки. Психологическую сущность устойчивости личности составляет специфически личностная ориентация на отдаленные факторы. Способность человека отстаивать и реализовывать свои личностные позиции предполагает выраженность этих позиций, их определенное единство. (*Кон, 1987; Чудновский, 1981*). Проблема устойчивости личности неразрывно связана с проблемой целостности личности. Целостное описание человека и его психологической организации возможно при рассмотрении человека как существа одновременно природно-телесного, общественного и душевно-духовного, через его различные проекции (срезы) как целого, в данном случае это понятия «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность», «универсум» (*Слободчиков, Исаев, 2000*).

Психологическая устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. Она вырабатывается и формируется одновременно с развитием личности и зависит от типа нервной системы человека, от опыта личности, приобретенного в той среде, где

она развивалась, от выработанных ранее навыков поведения и действия, а также от уровня развития основных познавательных структур личности (см. *Петровский, Ярошевский, 1990; Тышкова, 1987*).

Поведение психологически устойчивой личности осуществляется в целом по следующей схеме: задача – актуализируемый ею мотив – осуществление действий, ведущих к его реализации, – осознание трудности – негативная эмоциональная реакция – поиск способа преодоления трудности – понижение силы отрицательных эмоций – улучшение функционирования (и сопутствующая ему оптимизация уровня возбуждения) (см. *Петровский, Ярошевский, 1990*).

В зарубежных психологических исследованиях сложную многофакторную характеристику, представляющую собой взаимосвязь психологических, социальных, физических и других компонентов, определяют как благополучие (Well-Being). Составляющими благополучия личности являются социальное, духовное, физическое (телесное), материальное, психологическое (*Куликов, 2000*).

Психологическое благополучие рассматривается в контексте изучения субъективного благополучия (Subjective Well-Being), удовлетворенности жизнью (Life Satisfaction) и качества жизни (Quality of Life). Психологическое благополучие (душевный комфорт) личности имеет свою довольно сложную структуру, в нем представлена актуальная успешность поведения и деятельности, удовлетворенность межличностными связями, общением. Когнитивный компонент психологического благополучия возникает при целостной, относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, понимании текущей жизненной ситуации. Эмоциональный компонент психологического благополучия предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешностью (или неуспешностью) субъекта в тех или иных сферах активности (*Куликов, 2000*).

Согласно А.В. Ворониной, психологическое благополучие определяется как системное качество человека, приобретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом, как средства достижения внутренних, социально-ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей (*Воронина, 2002*).

К. Рифф на основании интеграции различных теорий (Б.С. Братусь, Е.Р. Калитеевской, Н.Д. Лакосиной, Г.К. Ушакова, Н.М. Брэдберн, J. Wilson), связанных с благополучием, предлагает обобщенную модель психологического благополучия, включающую шесть составляющих: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие);

наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (цели в жизни); способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост); отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения с другими); способность следовать собственным убеждениям (автономность) (*Ryff, Keyes, 1995*).

Проведенный теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что психологическая устойчивость – емкое качество личности, объединяющее комплекс способностей и разноуровневых явлений; системное образование с компонентами когнитивного, экспрессивного и интерактивного характера; сложная система внутренних психологических составляющих и свойств личности, обеспечивающая психологическое благополучие личности и определяющая успешность личностного развития; сложноорганизованное свойство личности, позволяющее успешно действовать в усложненных условиях. В описании психологической устойчивости исследователи сходятся во мнении, что она составляет совокупность качеств личности (*Шадриков, 1982, 1983*), выступает равновесным психическим состоянием (*Прохорова, 1994, 1996; Петровский, 1978*).

Описание психологической устойчивости как личностной характеристики, проявляющейся во взаимодействии с другими людьми, встречается в исследованиях психологической безопасности (см. *Аршинова, 2007; Слободчиков, 2000*), психологической культуры (*Фром, 1992; Абульханова, 1999; Стетин, 1994; Кон, 1987; Петракова, 1999* и др.) как составляющей духовно-нравственного воспитания.

Психологическая устойчивость личности является системообразующим основанием развития эмоциональной устойчивости, высокого интеллектуального уровня, субъективного благополучия, способствующего адаптации в социальной среде, ценностного отношения к жизни, адекватной самооценке, умения ставить реалистичные цели и достигать их (*Куликов, 2004*).

Психологическая устойчивость, как ведущий фактор формирования антинаркотической установки, оптимизирует развитие личности и ведет к укреплению ее социально-позитивных интересов, увеличению его жизненной активности. Антинаркотическая установка представляет собой один из видов многоуровневой установки, закрепляющей способ (алгоритм) обеспечения человека личностными ресурсами «ясности» сознания. Специфической особенностью антинаркотической установки является ее взаимодействие с психологической устойчивостью и с возрастной динамикой ее развития. Программа «Формирование устойчивого развития личности», как система первичной профилактики аддиктивно-

го поведения подростков, содержит следующие базовые блоки: «общечеловеческие ценности», «личностные особенности подростка», «человек в окружающем мире» (Аршинова, 2007).

В исследовании К.С. Лисецкого в качестве альтернативы наркотической зависимости рассмотрена внутриличностная система самоподдержки подростка в период его взросления (Лисецкий, 2008).

Проектирование эффективной профилактики, согласно Н.Ю. Самыкиной, – это планирование взаимодействия, порождающего и поддерживающего устремления, не связанные с употреблением. Это создает условия для порождения индивидом себя как личности, исключая зависимость поведение из средств построения своих отношений с собой и с другими (Самыкина, 2002). Планируя психопрофилактическую деятельность, необходимо создавать условия для того, чтобы устремления «однажды возникли» и «самоподдерживались» (Там же). По мнению автора, средством развития устремлений является решение конфликтов взросления, а условием их самовоспроизводства – существование устремлений в личности психолога или воспитывающего взрослого (Там же).

Принимая за основу выделенные Л.В. Куликовым, В.В. Аршиновой, М.Н. Тышковой, Н.К. Осетровым, К. Риффом основания, в структуре психологической устойчивости студентов к наркотической зависимости нами разработана теоретическая модель психологической устойчивости студентов к наркотической зависимости.

Психологическая устойчивость определяется нами как *сложноорганизованная система внутренних психологических составляющих и свойств личности, позволяющая успешно действовать в усложненных условиях и ситуациях неопределенности, определяющая сопротивляемость личности к воздействию внешних и внутренних неблагоприятных факторов, обеспечивающая психологическое благополучие личности и успешность личностного развития.*

Компонентами психологической устойчивости личности являются образования когнитивного, эмоционального, интерактивного (поведенческого), ценностного и интегрального характера.

Когнитивная сфера представлена компонентами: положительный образ себя; осмысленность и направленность целей жизни, временной перспективы; способность строить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни, самоконтроль своей жизни, принятие решений.

Эмоциональная сфера состоит из компонентов: эмоциональная устойчивость; бодрость; спокойствие; отношение к жизни как интересной, эмоционально насыщенной; контактность, стремление к эмоциональным проявлениям в общении.

Компонентами **поведенческой сферы** являются активное отношение к жизненной ситуации; высокий тонус; раскованность; направленность на достижение общей цели; стремление добиться удовлетворения своих интересов.

Ценностно-смысловая сфера представлена непротиворечивыми группировками терминальных (счастливая семейная жизнь, любовь, интересная работа, наличие друзей, развитие, творчество) и инструментальных (твердая воля, смелость в отстаивании своего мнения, образованность, ответственность, независимость, жизнерадостность, эффективность в делах) ценностей.

Интегральная сфера представлена компонентами: ответственность; независимость внутренних стремлений от внешних обстоятельств; активное стремление участвовать в групповой жизни; физическое комфортное самочувствие.

Следующим необходимым этапом является разработка диагностического инструментария психологической устойчивости личности и апробация технологии, ориентированной на развитие психологической устойчивости личности в студенческой среде, что и составляет перспективу нашего исследования.

Литература

1. *Абульханова К.А.* Психология и сознание личности (проблемы, методологии, теории и исследования реальной личности). М.: ИПИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999.
2. *Аришинова В.В.* Психологическая устойчивость как фактор формирования антинаркотической установки у подростков // Автореф. ... канд. психол. наук. М., 2007. – 24 с.
3. *Воронина А.В.* Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы // Автореф. ... канд. психол. наук. Томск, 2002.
4. *Кон И.С.* Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал, 1987. №4.
5. *Куликов Л.В.* Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Ред. Г.С. Никифоров. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405-442.
6. *Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
7. *Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю.* и др. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и при-

кладные вопросы психологии. Вып. 3. Ч. 1 / Ред. А.А. Крылов. СПб., 1997. С. 342-350.

8. *Лисецкий К.С.* Психологические основы профилактики наркотической зависимости личности // Автореф. ... докт. психол. наук. – М., 2008. – 46 с.

9. *Осетров К.В.* Структура психической устойчивости оператора // Автореф. ... канд. психол. наук. М., 1987.

10. *Петракова Т.И.* Гуманистические ценности образования в процессе духовно-нравственного воспитания подростков // Автореф. ... докт. пед. наук. М., 1999. – 36 с.

11. *Петровский А.В., Шпалинский В.В.* Социальная психология коллектива. М., 1978.

12. *Прохоров А.О.* Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии, 1996. № 4.

13. *Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции. Казань, 1994.

14. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

15. *Самыкина Н.Ю.* Формирование личностной готовности психологов к первичной профилактике наркомании в среде старшеклассников // Дисс. ... канд. психол. наук. Калуга, 2002.

16. *Самыкина Н.Ю., Ушмудина О.А.* Предупреждение наркотической зависимости в студенческой среде. Самара: Изд-во Универс групп, 2008. – 160 с.

17. *Самыкина Н.Ю., Ушмудина О.А.* Профилактика негативной зависимости в студенческой среде: вопросы и ответы. Самара: Самар. отд-ние Литфонда, 2007. – 124 с.

18. *Слободчиков В.И., Исаев И.Е.* Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000.

19. *Степин В.С., Кузнецова Л.Ф.* Научная картина мира в культуре техногенной цивилизации. М.: ИФ РАН, 1994. – 272 с.

20. *Тышкова М.Н.* Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии, 1987. №1. С. 27-34.

21. *Ушмудина О.А.* Психологические особенности студенчества: кризисы и проблемы развития // Известия Самарского научного центра РАН. Спец. выпуск «Актуальные проблемы психологии», 2006. №4.

22. *Ушмудина О.А.* Социально-психологические особенности развития личности студента // Сборник научных трудов «Психологические исследования». Выпуск 6 / Под ред. А.Ю. Агафонова, В.В. Шпунтовой. Самара: Изд-во Универс групп, 2007.
23. *Ушмудина О.А.* Социально-психологические условия развития наркомании в студенческой среде // Материалы Третьих антинаркотических чтений профессорско-преподавательского состава, студентов и практических работников / Под ред. А.Ф. Галузина, В.В. Лошкарева. Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2008. С. 247-253.
24. *Фромм Э.* Человек для себя. Мн.: Коллегиум, 1992. – 253 с.
25. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Универс, 1993. – 480 с.
26. *Чудновский В.Э.* Нравственная устойчивость личности школьника. М., 1981.
27. *Шадриков В.Д.* О содержании понятий «способности» и «ода-ренность» // Психологический журнал, 1983. № 5. С. 3-10.
28. *Шадриков В.Д.* Проблемы профессиональных способностей // Психологический журнал, 1982. № 5. С. 13-26.
29. *Шепитько Г.Е., Гудов Г.Н.* Методика оценки психологической устойчивости лиц к негативным воздействиям // Материалы тридцатой научно-практической конференции «Системы безопасности», 2004. С. 64-67.
30. *Ryff C.D., Keyes C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 69, 719-727.